

# Schwarzbrot Salat

## mit fermentiertem Sommergemüse



VEGAN

### ZUTATEN

fermentiertes (milchsauer eingelegtes) Gemüse nach Geschmack  
frisches Gemüse nach Vorliebe und Verfügbarkeit  
frische Kräuter  
1 Handvoll Spinatblätter (im Bild Malabarspinat)  
2–4 EL Sirup  
4–6 Schwarzbrotseiben (am bestem vom Vortag)  
Pflanzenöl

→ Grundmarinade 1, 2 oder 3

### IDEEN FÜR VARIANTEN

**Fermentiertes Gemüse:** z. B. Gurke (Feld-, Zitronen-, Russische Gurke ...), Kürbis, Chili, Paprika, Wurzelgemüse, Kraut ... (→ S. 57).

Als **Kräuter** eignen sich z. B. Bronzefenchel (→ S. 63) oder Dille. Auch deren **Blüten und Samen** harmonieren exzellent mit fermentiertem Gemüse.

Statt Spinatblättern ggf. auch **Pflück- oder Blattsalate** verwenden.

Als Sirup zum Süßen (→ S. 14) eignen sich z. B. jene von Holunderblüte, Robinienblüte, Zitronenmelisse ...

Fermentiertes und frisches Gemüse ggf. zuputzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter klein schneiden. Spinat bzw. Blattsalat in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mit 4–6 EL Grundmarinade 1, 2 oder 3 vermischen und mit fruchtigem Sirup aromatisieren.

Schwarzbrotseiben in Öl knusprig-goldbraun rösten. Anschließend auf einer Küchenrolle das überschüssige Fett gut abtropfen lassen.

Die Hälfte des Brotes zerkleinern und nach Lust und Laune unter den Salat mischen. Sofort anrichten und genießen.

### TIPP

Statt Essigmarinade kann auch die **Salzlake** des fermentierten Gemüses verwendet werden. Diese mit Salz, Pfeffer, Öl sowie etwas Zucker oder Honig abschmecken.

**Malabarspinat** hat eine sehr dickfleischig-saftige Konsistenz. Diese harmoniert mit dem fluffigen Bissempfinden bei fermentiertem Gemüse. Sie kann auch über sukkulente Kräuter wie Portulak, Fetthenne, Mauerpfeffer oder Eiskraut (→ S. 27) eingespielt werden.



## TIPP

**Pilze** sind eines der Lebensmittel mit dem höchsten Anteil an natürlichem (!) Glutamat. Sie heben die vorhandenen Aromen und machen so jedes Gericht noch schmackhafter. Wenn Sie selbst **Kräutersalz** herstellen, fügen Sie daher zusätzlich getrocknete und fein gemörserte Pilze dazu (1–2 EL pro kg Salz).





# Hokkaido-Pilz-Salat

## mit Sprossen, serviert im Kürbis



### KNACKIG & VEGAN

#### ZUTATEN

2 kleine Hokkaidokürbisse  
Kräutersalz (→ S. 17)  
Pfeffer

#### FÜR DEN PILZSALAT

1–2 Schalotten und/oder 1 kleine Stange Lauch  
1–2 Handvoll getrocknete Früchte  
2–3 Handvoll Pilze  
Pflanzenöl  
3–4 EL dunkler Balsamico-Essig  
evtl. etwas Gemüsesuppe  
½ Handvoll Kürbiskerne  
1 Handvoll Sprossen

#### IDEEN FÜR VARIANTEN

Die Zutaten lassen sich hier nach Lust und Laune wählen und erweitern, je nachdem, was der Kühlschrank zu bieten hat:

**Pilze:** z. B. Champignons, Seitlinge, Steinpilze, Eierschwammerl, nach Saison und Verfügbarkeit

**Getrocknete Früchte:** z. B. Kletzen, Zwetschken, Marillen, Apfelringe, Feigen, Datteln

**Sprossen:** z. B. Radieschen, Rettich oder Kresse, wenn es schärfer sein soll; Erbsen, Bohnen, Linsen schmecken süßlicher und werden nicht roh gegessen, sondern kurz blanchiert (→ S. 37).

Einen der Kürbisse waagrecht halbieren, entkernen und jeweils ein Stück so wegschneiden, dass die Hälften möglichst waagrecht stehen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und im Backofen bei ca. 175 °C (Heißluft) 10–15 Minuten backen. Der Kürbis sollte durch, aber nicht zu weich werden.

Für den Pilzsalat den zweiten Kürbis entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und/oder Lauch, Trockenfrüchte und Pilze ebenfalls klein schneiden. Kürbiswürfel in einer Pfanne gemeinsam mit Schalotten und/oder Lauch in Pflanzenöl braten. Nach ca. 5–7 Minuten Trockenfrüchte und Pilze zugeben und ca. 3–5 Minuten weiterrösten, bis der Kürbis fertig gegart ist.

Essig zugeben, umrühren und sofort von der heißen Herdplatte nehmen. Bei Bedarf ein paar EL Gemüsesuppe oder Wasser zugeben.

Kürbiskerne in einer Pfanne kurz trocken anrösten und unmittelbar vor dem Anrichten gemeinsam mit den Sprossen zum Gemüsesalat hinzufügen. In warmen Kürbishälften anrichten.

# Spinatsalat

## mit Birne, schwarzen Bohnen und Tempeh



### FRUCHTIG & VEGAN

#### ZUTATEN

- 1–2 Stk. Tempeh
- Rapsöl
- ½ Handvoll ausgelöste Walnüsse
- 1–2 EL Pflanzenöl zum Rösten
- 2–3 Handvoll junger Spinat
- 1–2 Stk. Chicorée (wenn der Salat leicht bitter werden soll!)
- 1–2 Karotten und/oder Gelbe Rüben
- 3–4 EL gekochte Schwarze Bohnen (→ S. 37)
- 1–2 Birnen

→ Grundmarinade 3

#### IDEEN FÜR VARIANTEN

Ein idealer Salat als Resteverwertung: Sämtliche Zutaten lassen sich durch ähnliche Lebensmittel austauschen.

Tempeh in ca. ½–1 cm dicke Scheiben schneiden und in Rapsöl beidseitig scharf anbraten. Walnüsse in einer weiteren Pfanne mit 1–2 EL Öl rösten und beiseitestellen.

Währenddessen Spinat (und evtl. Chicorée), Karotten bzw. Gelbe Rüben schälen und klein schneiden. Mit den Schwarzen Bohnen vermischen und mit 6–8 EL Grundmarinade 3 marinieren.

Birnen in schmale Spalten schneiden und mit gebratenem Tempeh und gerösteten Walnüssen auf dem Salat anrichten.

#### INFO

**Tempeh** ist eine Art Presskuchen aus mit Edelschimmelpilzen fermentierten Sojabohnen. Roh weist dieser einen typisch milchsauren Geschmack auf. Gebraut kommt die nussige Würze stärker zur Geltung. Ursprünglich aus Indonesien, dort wird er wie bei uns Brot täglich gegessen. Eine ideale Fleischalternative!

