

AVOCADO-GURKE AUFSTRICH

— — — — — 4 Portionen — — — — —

2 Avocados
2 EL Zitronensaft
½ TL Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer
evtl. Chilipulver
1 kleine Gurke (ca. 100 g)
2 EL Petersilie
4 Salatblätter

Das Fleisch der Avocados zusammen mit Zitronensaft pürieren. Gurke fein dazu reiben und gut umrühren. Mit den restlichen Zutaten würzen.

Auf einem frischen Salatblatt anrichten und mit Petersilie garnieren.



KÜRBIS IN KOKOS-SAFRAN-SAUCE MIT BASMATIREIS

— — — — — 2 Portionen — — — — —

1 kleiner Kürbis
Olivenöl
1 rote Paprika
3 Karotten
1 Stange Lauch
2 EL Kokosraspeln
1 TL Paprikapulver
2 TL Curry
eine Prise Muskat
0,2 g Safran
Chili
Salz, Pfeffer
400 ml Kokosmilch
2 EL Zitronensaft
300 g Basmatireis
etwas frische Petersilie

Kürbis und Karotten würfeln und in etwas Olivenöl 10-15 Minuten dünsten. Paprika und Lauch kleinschneiden und mitdünsten. Nach ein paar Minuten die Kokosraspeln und Gewürze dazugeben. Mit Kokosmilch und Zitronensaft aufgießen und köcheln, bis das Gemüse gut durch ist.

Basmatireis mit kaltem Wasser waschen und mit doppelter Menge Wasser kochen.

Fertigen Reis in eine Tasse füllen, etwas andrücken und auf einen Teller stürzen. Die Kürbissoße darüber anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.



MARZIPAN-KIRSCH-STREUSELKUCHEN

— — — — — 8 Portionen — — — — —

Für eine Form mit 24 cm
Durchmesser

MÜRBTTEIG

450 g Mehl

150 g Zucker

4 TL Backpulver

190 g vegane Margarine

4 EL Wasser

CREME

150 g Marzipan

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

500 ml Sojamilch

2 EL Zucker

300 g Kirschen

Staubzucker

Für den Teig Mehl, Zucker und Backpulver mischen. Wasser dazugießen und kalte Margarine stückchenweise untermischen. Teig gut durchkneten und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kaltstellen. 2/3 des Teiges gleichmäßig in die eingefettete Form drücken. Ränder machen.

Für die Creme das Marzipan grob reiben. Das Puddingpulver mit 100 ml Sojamilch und Zucker verrühren. Die restliche Sojamilch zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver dazugeben und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Von der Herdplatte nehmen und Marzipan unterrühren bis es aufgelöst ist. Etwas abkühlen lassen und dann auf dem Teigboden verteilen.

Kirschen entkernen und eng nebeneinander auf die Creme setzen. Dann den restlichen Teig krümelig über den Kirschen verteilen. Kuchen bei 180° 30 Minuten backen. Mit Staubzucker bestreuen.

