

///Vegan///Laktosefrei///Glutenfrei bei
Verwendung glutenfreier Miso-Paste///

Cole Slaw mit Pickles & Miso

Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroßer
Weißkohl
- 2 Karotten
- 5-6 Cornichons
- 50 g eingelegter
japanischer Ingwer
- 2 EL helle Miso-Paste
- 2 EL dunkles Sesamöl
- 2 EL frisch gepresster
Orangensaft
- Salz
- Pfeffer

Kohl in feine Streifen schneiden.
Karotten schälen und raspeln.
Gurken längs in feine Streifen
schneiden. Ingwer ebenfalls
klein schneiden.

Miso-Paste mit 3 EL Wasser,
Sesamöl und Orangensaft mit
einem Schneebesen verrühren,
mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kohl und Karotten mit dem
Dressing vermengen.





///Vegetarisch///Glutenfrei///

Süßkartoffeln mit Feta

Süßkartoffeln schälen und in Schiffchen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Süßkartoffel-Schiffchen darauf verteilen. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und ca. 50 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Ofen rösten.

Kurz auskühlen lassen.

Feta mit den Fingern über die Süßkartoffeln bröseln, Honig darüber träufeln. Mit Sumach bestreuen.

Zutaten für
4 Personen

4 mittel- große	Süßkartoffeln
	Olivenöl zum Beträufeln
	Salz
	Pfeffer
120 g	Feta
2-3 EL	Honig
1 EL	Sumach

Tipp_Das Honigglas kurz unter lauwarmes Wasser halten, damit der Honig flüssiger wird und sich einfacher über den Kartoffeln verteilen lässt.

///Vegetarisch///

Erdnussbutter- Bananen-Kuchen

Zutaten für
1 Kastenform mit
20–25 cm

- 4 reife Bananen
- 220 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 110 g brauner Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Ei
- 4 EL Erdnussbutter
- 80 g zerlassene Butter
- 3 EL Schokoladentropfen (Backzutat)
- Butter für die Form

Bananen schälen und mit einer Gabel leicht zerquetschen.

Mehl, Salz, Backpulver, Zucker und Gewürze in einer Schüssel verrühren. Ei hineinschlagen, Erdnussbutter, Butter, Schokoladendrops und Bananen dazugeben. Schnell verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.

Masse in eine gebutterte Kastenform füllen und 50–60 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Ofen backen.

10 Minuten auskühlen lassen. Aus der Form stürzen. Bevor der Kuchen angeschnitten werden kann, muss er noch ein wenig abkühlen, sonst zerfällt er.

Variationen_ Statt Erdnussbutter kann man auch Mandelcreme oder Cashewcreme verwenden. Auch Nuss-Nougat-Creme (S. 82) ist eine Alternative.

Tipp_Für ein ideales Timing den Kuchen backen, bevor die Gäste eintreffen. Während des Filmes kühlt er aus und macht sich nach der Vorführung gut als willkommene süße Überraschung.

