

DIESE  
Rezeptur ist

**VEGAN**



## COUSCOUS-SALAT

.... ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN ....

### ZUTATEN

80 g Couscous  
500 ml Gemüsefond (S. 163)  
1 EL dunkles Sesamöl  
40 g rote Paprikawürfel  
40 g gelbe Paprikawürfel  
40 g Gurkenwürfel  
40 g Kirschtomatenstücke  
1 TL Ras el-Hanout  
Essig nach Geschmack  
(am besten  
Chardonnay-  
Essig)  
Meersalz  
frische Kräuter,  
z.B. Rosmarin,  
Thymian, Kerbel,  
Koriander

*Couscous mag ich am liebsten richtig knackig. Die beste Zubereitungsart dafür bietet dieses Rezept.*

**ZUBEREITUNG** Couscous in ein feines Sieb geben und für ca. 1 Minute in den kochenden Fond hängen. Sieb aus dem Fond nehmen. Couscous in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Um die Lockerheit zu erhalten, sofort mit Sesamöl verrühren.

Restliche Zutaten unter den leicht abgekühlten Couscous mischen und abschmecken.

**TIPPS** Wer es pikant mag, fügt etwas Chili hinzu.

Couscous aus Hirse schmeckt nicht nur fantastisch, er ist auch sehr reich an Ballaststoffen und Kohlenhydraten.





## ZIEGENFRISCHKÄSE-TARTE MIT WILDKRÄUTERN

.... ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN ....

### ZUTATEN

200 g	Pfifferlinge
1	rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
50 g	Kerbel
50 g	Schnittlauch
150 g	Ziegenfrischkäse
150 ml	Milch
4	Eier
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
	Teig (S. 163)
	Fett für die Form

**ZUBEREITUNG** Pfifferlinge putzen, Zwiebel in Streifen schneiden. Zusammen in Olivenöl anziehen lassen. Würzen und aus der Pfanne nehmen.

Die Kräuter fein schneiden, mit Frischkäse, Milch, Eiern, Salz und Pfeffer kurz mixen.

Teig auf 5 mm ausrollen und in der gefetteten Formen auslegen. Mit der Einlage gut füllen und mit der flüssigen Royal bedecken. Der Teig muss nicht vorgebacken werden.

Bei 180 °C Oberhitze und 200 °C Unterhitze ca. 15–20 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und servieren.

**TIPPS** Kopf- oder Rapunzelsalat passt wunderbar als Beilage.

Alternativ backen Sie die Tarte bei 160 °C Heißluft.

## ERDBEER-JOGHURT

.... ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN ....

### ZUTATEN

250 g	frische Erdbeeren
1 EL	Akazienhonig
250 ml	Joghurt
	frische Minze nach Wunsch
	Saft von ½ Limette

*Ein schnelles Joghurtdessert, das wunderbar zum Sommer passt.*

**ZUBEREITUNG** ⅔ der Erdbeeren halbieren und mit einer Gabel gut zerdrücken. Akazienhonig und Joghurt einrühren und alles gut verrühren. Mit klein geschnittener frischer Minze und Limettensaft abschmecken.

Restliche Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. In Gläschen abfüllen und gut verschließen.

GLUTENFREI

## MELISSEN-LIMONADE

.... ZUTATEN FÜR CA. 2 L ....

### ZUTATEN

600 ml	frisch gekochter Melissentee
etwas	Honig
1 Scheibe	Ingwer
8	Zitronen
6	Orangen
	Mineralwasser (Menge richtet sich nach der Saftmenge)
	frische Melisse
	Eiswürfel nach Wunsch

**ZUBEREITUNG** Tee nach Wunsch mit Honig süßen. Ingwer ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Zitronen und Orangen auspressen, den Saft zusammen mit dem Tee je nach Geschmack mit mindestens derselben Menge Mineralwasser (still oder sprudelnd) aufgießen.

Zusammen mit frischer Melisse und den Eiswürfeln in einen Behälter abfüllen.

**TIPP** Am besten gut gekühlt genießen.

GLUTENFREI · LACTOSEFREI

DIESE  
Rezeptur ist

## CHAI-SIRUP

VEGAN

.... ZUTATEN FÜR GUT 1 L ....

### ZUTATEN

1	Zimtstange
1 EL	Sternanis
1 EL	Piment
2 EL	Nelken
2 EL	Kardamom-Kapseln
1	unbehandelte Bio-Zitrone
2	unbehandelte Bio-Orangen
2	unbehandelte Bio-Limetten
150 g	Ingwer
300 g	Rohrzucker

**ZUBEREITUNG** Alle Gewürze im Mörser etwas zermahlen. Von den Zitrusfrüchten die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden.

Zucker und 1 l Wasser aufkochen, Ingwer ca. 5 Minuten mitkochen, dann von der Platte nehmen und ca. noch 5 Minuten ziehen lassen.

Restliche Zutaten inkl. Zitrusfrucht-Abrieb hinzufügen, alles ca. 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Haarsieb abseihen und in Bügelverschlussflaschen abfüllen. Nach Wunsch Flaschen einwecken.

GLUTENFREI · LACTOSEFREI

