



CHURROS MIT SCHOKOLADENSAUCE

Zubereitungszeit 50 Minuten

Für 4 Personen

Für die Schokoladensauce

- 100 ml Milch
- 100 g Sahne
- 150 g Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
- ½–1 TL Chilipulver nach Belieben (z. B. Piment d'Espelette)
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bioorange

Für die Churros

- 75 g Butter
- 1 Prise Meersalz
- 175 g Weizenmehl (Type 405)
- 3 Eier (Größe M)
- 1–2 TL Brandy nach Belieben

Außerdem

- 1 l neutrales Öl (z. B. Erdnussöl) zum Frittieren
- Zucker

- 1 Für die Schokoladensauce **Milch** und **Sahne** zusammen erhitzen. Die **Bitterschokolade** hineinbröckeln und darin schmelzen lassen. **Chili** (nach Belieben) und **Orangenabrieb** unterrühren und die Sauce im Wasserbad oder bei sehr kleiner Hitze warm halten.
- 2 Für die Churros **Butter**, 250 ml Wasser und **Meersalz** in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Das **Mehl** auf einmal hinzufügen und kräftig unterrühren. Bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis sich der Teig vom Topf löst und glatt ist.
- 3 Den Teig in eine Rührschüssel umfüllen. Die **Eier** nacheinander unterrühren. Nach Belieben **Brandy** hinzufügen.
- 4 Das **Frittieröl** in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Jeweils 5–6 12 cm lange Teigstränge in das heiße Öl spritzen und diese 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. In dieser Weise mit dem gesamten Teig verfahren.
- 5 Zum Servieren die Churros mit **Zucker** bestreuen. Die Schokoladensauce getrennt zum Dippen reichen.

GRÜNE PISTAZIENFALAFELN

Zubereitungszeit 75 Minuten | 1 Nacht Einweichen

Für 4 Personen

Für die Falafeln

200 g getrocknete Kichererbsen
1–2 Knoblauchzehen | je ½ Bund
Minze, glatte Petersilie und Koriander
75 g Pistazien | 1 TL Backpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz | Cayennepfeffer
5 EL Zitronensaft

Für die Cashew-Joghurt-Sauce

2 gehäufte EL Cashewmus (Bioladen)
150 g Naturjoghurt
1–2 EL Zitronensaft | Meersalz

Für die Tomatensalsa

200 g Cocktailtomaten | 1 rote Zwiebel
2 EL Zitronensaft | 2 EL natives
Olivenöl | Meersalz

Außerdem

ein paar Kohlblätter (Rot- oder
Weißkohl) oder fleischige Salatblätter
3–4 Stängel Minze
1 l neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)
zum Frittieren
Chilisauce zum Beträufeln

- 1 Für die Falafeln die **Kichererbsen** am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und sorgfältig abtropfen lassen. Die **Knoblauchzehe(n)** schälen. Die **Kräuter** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Kichererbsen, Knoblauch, Kräuter und **Pistazien** im Mixer oder portionsweise im Blitzhacker zu einer groben Paste pürieren und in eine Schüssel geben. 2 **Backpulver, Kreuzkümmel, 1 ½ Teelöffel Meersalz, Cayennepfeffer** und **Zitronensaft** zu der Kichererbsenmischung geben und gründlich verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 20 Bällchen formen.
- 3 Für die Cashew-Joghurt-Sauce das **Cashewmus** mit **Joghurt, Zitronensaft** und 1 Prise **Meersalz** verrühren. 4 Für die Tomatensalsa die **Tomaten** waschen, trocken tupfen und halbieren. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Tomaten, Zwiebeln, **Zitronensaft** und **Olivenöl** verrühren und mit **Meersalz** würzen. Die **Kohl- oder Salatblätter** waschen und trocken tupfen. Die **Minze** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. 5 Das **Frittieröl** in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Die Falafeln portionsweise hineingeben und etwa 2 Minuten hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. 6 Die Falafeln auf Kohl- oder Salatblätter verteilen und jeweils etwas Cashew-Joghurt-Sauce und Tomatensalsa daraufgeben. Mit den Minzeblättern bestreuen und nach Belieben mit **Chilisauce** beträufeln.

Tipp

Um Fett zu sparen, die Falafeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 15 Minuten backen. Dabei die Bällchen zwei- bis dreimal wenden, sodass sie gleichmäßig bräunen.

ROTE-BETE-BURGER

Zubereitungszeit 75 Minuten

Ergibt 4 Stück

Für die Frikadellen

300 g Rote Beten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3–4 Stängel Basilikum
90 g grobe Haferflocken
1 EL Sojasauce
1 Ei (Größe M)
75 g Feta-Schafskäse
Meersalz
½ TL Chiliflocken

Für die Chili-Mayonnaise

40 g Mayonnaise
40 g Joghurt
2 TL Harissa
1–2 TL Rosenpaprika

Außerdem

2 EL natives Olivenöl
4 Burger Buns
(Rezept Seite 17 oder gekauft)
einige Salatblätter, Weißkohlstreifen
und Mangoscheiben

1 Die **Roten Beten** schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** und die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Das **Basilikum** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Rote Beten, Zwiebeln, Knoblauch, **Haferflocken**, Basilikum, **Sojasauce** und **Ei** in eine Schüssel geben. Den **Feta** mit den Händen dazukrümeln. Mit **Meersalz** und den **Chiliflocken** würzen und alles gründlich vermengen. Abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen. 2 In der Zwischenzeit für die Chili-Mayonnaise **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Harissa** und **Rosenpaprika** glatt rühren. 3 Aus der Rote-Bete-Masse mit angefeuchteten Händen 4 Bratlinge formen. 4 Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. 5 Die **Burger Buns** aufschneiden. Mit etwas Chili-Mayonnaise bestreichen. Mit **Salatblättern**, Rote-Bete-Bratlingen, **Kohlstreifen** und **Mangoscheiben** belegen und noch etwas Chili-Mayonnaise daraufgeben.





THAI-NUDEL-SPARGEL-SALAT



Zubereitungszeit 30 Minuten | etwa 15 Minuten Marinieren

Für 4 Personen

200 g feine Reisnudeln
500 g grüner Spargel
Meersalz
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Koriander
(möglichst mit langen Stängeln)
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
1-2 kleine rote Chilischoten
4-5 EL frisch gepresster Limettensaft
25 g brauner Zucker
2 EL Erdnussöl
4-5 EL Sojasauce

1 Die **Nudeln** in einer Schale mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln durch ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und in dem Sieb abtropfen lassen. Nach Belieben mit einer Schere etwas kürzer schneiden (so lassen sie sich später leichter essen). 2 Den **Spargel** waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Die Spitzen abschneiden und die Stangen in kurze Stücke schneiden. 3 **Salzwasser** in einem Topf zum Kochen bringen und die Spargelstücke 1-2 Minuten bissfest blanchieren. Durch ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 4 Die **Lauchzwiebeln** putzen, waschen und schräg in feine Röllchen schneiden. Den **Koriander** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken, die Stängel fein hacken. 5 Den **Ingwer** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Chilischote(n)** längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. 4 Esslöffel **Limettensaft** und den **braunen Zucker** in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Ingwer, Chilis, **Erdnussöl**, etwas **Meersalz** und 4 Esslöffel **Sojasauce** dazugeben. Nudeln, Spargel, Lauchzwiebeln, Koriander (Stängel und Blätter) und die Sauce miteinander vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. 6 Zum Schluss den Salat kosten und gegebenenfalls mit etwas **Sojasauce**, **Limettensaft** und **Meersalz** abschmecken.