

Rohköstliches zwischen warmen Talern

800 ml	Wasser
300 g	Polenta (einriseln lassen)
1 mittlere	weiße Zwiebel
3	kleine Knoblauchzehen

Serendipity

Zwiebel in feine Würfel schneiden und Knoblauch hacken.

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch (bräunlich) anrösten.

Wasser, Polenta einriseln lassen dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Runde Taler formen (die gleiche Größe wie die Tofu-Taler) und evt. kurz erwärmen.

würzige Tofu-Taler

500 g	Tofu
4	kleine Knoblauchzehen
3 El	Semmelbrösel (und Semmelbrösel zum panieren)
4 El	Tomatenmark
1,5 Tl	geräuchertes Paprika-Pulver (oder Harissa-Paste)
2 El	Sojamehl (bindet, Speisestärke, Kartoffelmehl auch möglich)
4-5 El	gehackte Petersilie
	Salz
	Chili-Pulver optional

Tofu pürieren.

Petersilie hacken.

Knoblauch reiben oder pressen in die Schüssel geben.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen vermengen/kneten.

Mit Salz abschmecken.

Runde, flache Taler formen und in Semmelbröseln rollen.

Gleichmäßig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: Semmelbrösel können auch weggelassen werden.

Serendipity

Walnuss-Rotkraut mit Senf-Sahne-Creme

1 kleines	Rotkraut
	Walnüsse
	Essig
	Olivenöl
	Salz

Rotkraut waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Mit etwas Salz, Olivenöl, Essig würzen und kneten. Bis zu 2 Stunden oder mehr bei Zimmertemperatur stehen lassen. Immer wieder abschmecken und nach würzen und kneten.

Walnüsse hacken und vor dem Servieren dazugeben.

Senf-Sahne-Creme

4 El Dijonsenf
6 - 8 El Sojasahne
 Salz
 Pfeffer

Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: mit grünem Salat kombinieren

Kürbis-Fenchel-Fritten (Schmecken auch am nächsten Tag hervorragend mit Pasta)

1 kleinen Kürbis (Hokaido oder Butternut)
2 Stängel Thymian oder Chili
4 El Olivenöl
1/2 Tl Salz
1/2 Tl Pfeffer

Kürbis waschen.

Erst halbieren, mit einem Löffel Kerne entfernen, dann in Streifen - Frittenform - schneiden.

Olivenöl, Salz, Pfeffer in eine kleine Schüssel geben. Thymianblätter abstreifen und dazugeben.

Kürbis Fritten auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Olivenölmischung (mit einem Pinsel) bestreichen.

Bei 160 Grad/Umluft ca. 30 Min. backen lassen.

Serendipity