

Blühender Gemüsegarten in Mönchengladbach

Rezepte von Jenny Slupkowski

Zutaten für ca. 4 Personen

Vorspeise

Baba Ganoush

Zutaten:

5 Auberginen

5 EL Olivenöl

4-5 Zehen Knoblauch

Salz

frisch gehackte Petersilie

5 EL Tahin

3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

5 EL Zitronensaft

10 EL Sesamkörner, geröstet

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Auberginen mit einem scharfen Messer länglich teilen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Aubergine mit der Schale nach unten auf das Backblech legen.

Mit Olivenöl bepinseln.

Ca. 40 Minuten backen. Die Auberginenhälften die letzten 10-15 Minuten mit Alufolie abdecken, sodass sie nicht zu braun werden.

Die Auberginen abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Mit einem Löffel das Fleisch aus der Aubergine kratzen und zu den restlichen Zutaten hinzufügen. Cremig pürieren. Mit frisch gehackter Petersilie und den Sesamkörnern bestreuen.

Rote-Bete-Salat

Zutaten:

4 Rote Beten

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

3 EL Kürbiskernöl

4 EL Olivenöl

6 EL Balsamicoessig

Zubereitung:

Die Rote Bete in Alufolie wickeln und für 40 Minuten bei 170 Grad Umluft in den Ofen legen.

Zwiebel kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Balsmico, Kürbiskern – und Olivenöl dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Rote Beten schälen und kleinschneiden, mit dem Dressing vermischen. Fertig.

Salzgurken (eingelegt)

Zutaten

Kleine bis mittelgroße Einlegegurken
Salz

Knoblauch, Dill
Essig

Außerdem: Gläser, Deckel, großer Topf

Zubereitung:

Gläser, Deckel in kochendem Wasser mit einem Schuss Essig sterilisieren für ca. zwei Minuten. Gurken samt junger Wein- oder Kirschblätter, angedrücktem ungeschältem Knoblauch und Dillzweigen in Gläser schichten. Statt Dill funktioniert auch Fenchelgrün. Ebenso können Senf- oder Pfefferkörner hinzugefügt werden.

Heißen Sud herstellen, auf ein Liter Wasser kommen nach Gusto 40 bis 50 Gramm Salz. Sud in die Gläser füllen und mit Tellerchen und Stein beschweren damit keine Gurke und kein Gewürz an die Luft gelangt.

Die Gläser für ca. zwei Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dabei in eine Schale stellen, falls Flüssigkeit bei der Fermentation ausläuft. Danach an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Nach vier bis sechs Wochen sobald sich die Flüssigkeit von milchig zu klar geändert hat, sind die Gurken verzehrfertig. Die Gurken sind 1 Jahr oder länger haltbar.

Pierogi

Zutaten:

250 g Mehl
125 ml Wasser
8 Champignons
8 große Mangoldblätter
1 Zwiebel
5 – 7 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, das Wasser schrittweise dazu und erst mit dem Knethaken, später mit der Hand gut durchkneten. Teig zu einer Kugel formen, in ein feuchtes Tuch wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung die Champignons und die Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne anbraten. Kleingeschnittenen Mangold dazugeben, mischen und braten. Eventuell noch etwas Pflanzensahne dazugeben. Semmelbrösel dazugeben, so dass die Masse dick wird. Die Füllung darf nicht zu flüssig sein.

Den Teig zu einer „Wurst“ rollen (ca. 3 cm dick) und ca. 2 cm breite Teile abschneiden. Zu flachen Kreisen ausrollen. In jeden Teigkreis ca. 1 TL von der Füllung geben, Teig zuklappen und die Ränder mit einer Gabel zudrücken.

In einem großen Topf mit siedendem Salzwasser erst kurz aufkochen, dann ca. 7 Minuten ziehen lassen. Anschließend noch kurz in einer Pfanne scharf anbraten.

Veganes Mett

Zutaten:

100 g Reiswaffeln
1 kleingehackte Zwiebel
100 g Tomatenmark
Kräuter

ca. 300 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Reiswaffeln zerkleinern, mit allen Zutaten zu einer Masse verarbeiten und ziehen lassen.
Abschließend Kräuter dazu geben, Petersilie oder Schnittlauch.

Hauptspeise

Deftiges Bigos

Zutaten:

½ Kopf Weißkohl
400 g Sauerkraut
2 EL Salz
Olivenöl
2 Lorbeerblätter
Schuss Apfelessig
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chili

8 Pimentkörner
250 g Räuchertofu
200 g rote Linsen
2 Zwiebeln
3 Möhren
3 EL Tomatenmark
1 Bund Thymian
3 Zweige Liebstöckel

Zubereitung:

Weißkohl in feine Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen. Ca. 2 EL Salz dazugeben. Linsen in der doppelten Menge Wasser kochen.

In einer Pfanne den gewürfelten Tofu anbraten. Kleingeschnittene Möhren und Zwiebeln dazugeben. Tomatenmark dazu, alles anbraten, dann mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Die kleingehackten Kräuter und die gekochten Linsen mit in die Pfanne geben. Gut mischen. Alles in den großen Topf zum Weißkohl geben, auch das fertige Sauerkraut. Alles vermischen.
Gemörserte Pimentkörner, Lorbeerblätter und einen Schuss Apfelessig dazu geben.

Das Bigos für 1 – 2 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Ab und zu umrühren und final nach eigenem Geschmack nochmals abschmecken.

Dazu reicht Jenny Suplowski verschiedene Tomaten und gegrillte Kartoffeln.

Dessert

Süßkartoffeleis

Zutaten:

300 – 400 g gedämpfte Süßkartoffel	100 g Kokoscreme
200 g Mangopüree	100 g weiße (vegane) Schokolade
260 ml Lupinendrink Vanille	Prise Vanille
6 EL Zitronensaft	100 g Agavendicksaft

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer mixen. Dann in die Eismaschine füllen und frieren lassen.

Karotten-Kürbis-Kuchen (für 12 Muffins)

Zutaten:

130 g Möhren
230 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
50 g Walnüsse
200 ml Sojamilch
90 g Kokosraspel
330 g Dinkelmehl
260 g Zucker
17 g Backpulver
1 TL Vanillezucker
100 g weiche Margarine
optional: Schokolade für die Glasur
außerdem: Muffinblech + Papierförmchen

Zubereitung:

Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Möhren und Kürbis raspeln, Walnüsse grob hacken. Mit der Sojamilch vermischen.

Alle anderen trockenen Zutaten gut vermischen, die weiche Margarine dazugeben, ebenso das Möhren-Kürbis-Gemisch.

Das Muffinblech mit den Papierförmchen auskleiden und die Masse einfüllen.

für ca. 20 – 30 Minuten im Ofen backen.

Nach Belieben mit geschmolzener Schokoglasur verzieren.