



Räuchertofu und geschmorte Gurke in Senf-Dill Sauce mit Kartoffelbrei

Für 3 Personen:

1 Gurke (Schmorgurke oder Salatgurke)	2-3- EL Senf-Dill Sauce (Graved Lachs Sauce)
1 Block Räuchertofu	1 Bund Dill
1 Packung Hafersahne (250ml)	300ml Gemüsebrühe
2 EL Margarine	2 EL Mehl
1-2 EL Mittelscharfer Senf	750g Kartoffeln
	Pflanzliche Milch
	Muskatnuss

Im Originalrezept wird Räucherlachs verwendet. Mit Räuchertofu schmeckt das Gericht mindestens genauso gut und ist deutlich nachhaltiger.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Räuchertofu würfeln. Den Dill hacken. Die Margarine zum Schmelzen bringen und die Gurke darin anbraten bis sie leicht gebräunt ist. Vorsichtig 2 EL Mehl dazugeben und die ganze Zeit weiter-rühren, und langsam die Gemüsebrühe dazu gießen. Stetig weiter rühren bis die Sauce andickt ist. Nun die Hafersahne, Senf, Senf-Dill Sauce sowie den Dill dazu geben und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Den Räuchertofu unter die Sauce heben. Nun den Kartoffelbrei zubereiten. Die Kartoffeln abgießen, pflanzliche Milch, etwas Margarine, Salz und Muskat hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen.

Unser Tipp: Bio-Produkte nutzen – die werden ohne Pestizide und Gentechnik hergestellt.



© Gianna Martini

Karottenlachs

Zutaten

- 3 dicke Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Liquid Smoke
- 1 TL Salz
- 1 TL Reisessig

Unser Tipp: Bio-Produkte nutzen – die werden ohne Pestizide und Gentechnik hergestellt.

Ja, richtig gelesen:

Räucherlachs aus Karotten!

Ihr werdet entsetzt sein, wie nah das Rezept ans Original kommt.

Die Karotten ungeschält dämpfen, bis man mit einem Messer leicht hineinstechen kann. Die Karotten mit einem Sparschäler schälen. Danach die Gesamte Karotte mit dem Sparschäler filetieren. Die dünnen Karottenscheiben in eine kleine Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen. Nun das ganze abgedeckt für drei Tage in den Kühlschrank stellen und täglich umrühren.

Der Lachs schmeckt hervorragend auf Toast oder einem Bagel mit etwas Dill und Zitrone.



Sushibowl

Für 3 Personen:

Eine Tasse Sushireis
(alternativ Milchreis)
5 EL Sushireisessig
1 Brokkoli
2 Stangen Frühlings-
zwiebeln
1 Bund Spinat
1 Gurke

2 Rote Beete
1 Räuchertofu mit
Algen
Wakamesalat (fertig
gekauft)
Geröstetes Sesamöl
Tahin

Den Sushireis kochen (am besten im Reiskocher), in eine Schüssel geben (keine Metallschüssel!) und mit einem Holzlöffel ca. 5 EL Sushi-Essig (nach Bedarf mehr) unterrühren. Den Reis für 5-10 Minuten ziehen lassen und auf einem tiefen Teller drapieren. Nun kann die Bowl nach Belieben mit Toppings erweitert werden. Den Spinat dünsten und mit einer Sauce aus Tahin, Salz und Sesamöl verfeinern. Dazu kommt ein Salat aus Wakame-Algen, in Sesamöl gebratener Brokkoli, angebratener Räucher-Tofu mit Algen und frische Gurkenscheiben. Was hier auf dem Foto wie Thunfisch aussieht ist Rote Beete, vermengt mit Frühlingszwiebeln, Sesamöl. Nach Geschmack Sojasauce zur Bowl geben. Schmeckt super lecker und die Fische freuen sich, dass sie weiter durch die Meere schwimmen dürfen.

Unser Tipp: Bio-Produkte nutzen – die werden ohne Pestizide und Gentechnik hergestellt.



Rollmops

- | | |
|------------------------|---------------|
| 2 große Auberginen | Essiggürkchen |
| 3 EL Weissweinessig | Zwiebeln |
| 1 TL schwarzer Pfeffer | Nori-Algen |
| 1,5 TL Wacholderbeeren | Zahnstocher |
| 4-5 Lorbeerblätter, | |
| 1,5 TL Salz | |
| schwarzer Pfeffer | |
| 6 TL Zucker | |

Zwei große Auberginen in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und ein Brett drauf legen, so dass die Flüssigkeit austritt. Ca. 30 min warten. Den Sud vorbereiten: 500ml Wasser, Weissweinessig, schwarzer Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Salz, Zucker. Alles aufkochen lassen, kurz köcheln lassen, von der Herdplatte nehmen und ziehen lassen. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und die Auberginenscheiben hineintun. Die Scheiben bei mittlerer Hitze für 5 Minuten köcheln lassen. Die Auberginen aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Die Auberginenscheiben vorsichtig von ihrer Schale befreien. Etwas Senf, ein gevierteltes Essiggürkchen, eine Scheibe hauchdünn geschnittene Zwiebel und für den Fischgeschmack ein Stück Nori-Alge auf die Aubergine geben. Die Aubergine aufrollen und mit zwei Zahnstochern zusammenstecken. Alles in ein Glas geben (keine Metallschale nutzen, diese reagiert mit dem Essig, das schmeckt nicht gut), mit dem Sud bedecken und ca. 2-3 Tage ziehen lassen. Schmeckt gut auf einem Brötchen oder zu veganem Labskaus.