



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Rote Bete und Zucchini

ROTE BETE CARPACCIO MIT RUCOLA UND ZIEGENKÄSE

Hier kommt eine leckerer Salat oder auch der erste Gang. Genießt die leckeren Aromen von Rote Bete, Honig und Ziegenkäse. Köstlich:)

Zutaten:

1 große Rote Bete, 40 g Rucola, 50 g Ziegenkäse (vegane Alternative), 20 g Walnüsse

FÜR DAS DRESSING: 2 EL Olivenöl, nativ, 1 EL Walnussöl, nativ, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Zitronenthymian, frisch gezupft, 1 TL Honig, flüssig, ½ TL Dijon Senf, grob, ½ TL Salz Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Alle Dressing Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze kann gerne ein bisschen durchziehen. Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln (feinste Einstellung). Dazu am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt. Rucola waschen und schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten. Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses krümeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen





Zucchini Partyy :)!

Zutaten:

250 g Zucchini geraspelt, 120 ml Pflanzenmilch (Soya Vanille), 150 g Zucker, 2 Esslöffel Skyr Yoghurt (vegan), 80 ml Olivenöl, Saft und Schalenabrieb einer Halben Zitronen, 310 g Mehl, 3 Teelöffel Backpulver, eine Prise Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen und längliche Kuchenform mit Backpapier auslegen. Zucchini raspeln.

Zucchini, Pflanzenmilch, Zucker, Veganen Yoghurt, Olivenöl, Zitronensaft und Schale, in einer großen Schüssel gut verrühren.

In separater Schüssel Backpulver, Mehl und Salz vermengen.

Trockene Zutaten zu Zucchini Mischung schütten und vorsichtig verrühren. Nicht zu intensiv vermengen. Die Mischung in die Kuchenform geben und für ca. 50-55 Minuten backen (oder Streichholztrick)

Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.

Für das Topping Zitronensaft und Puderzucker verrühren bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Abgekühlten Kuchen aus der Form nehmen und das Topping über dem Kuchen vertreiben.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

