

[REZEPT]

BELUGALINSENTURM MIT ZUCCHINICREME UND CHAMPIGNONS

DIE GRUNDZUTATEN FÜR DIE BELUGALINSEN:

- 160 g Belugalinsen
- eine Prise Salz
- 2 EL Sesamöl

ZUTATEN FÜR DEN CHAMPIGNONSALAT

- 350 g Champignons
- Saft einer Zitrone
- 1 Bund frischer Koriander
- 4 EL Olivenöl

- Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

ZUTATEN FÜR DIE ZUCCHINICREME:

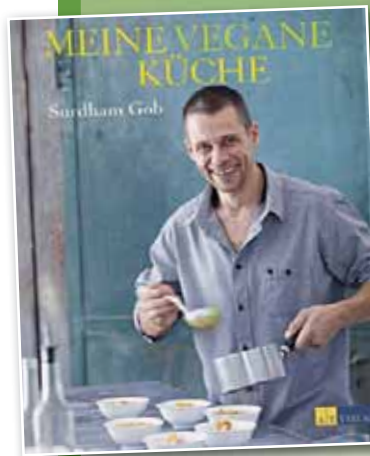
- 2 bis 3 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, weißer Pfeffer aus
der Mühle
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Hefeflocken

Zubereitung:

Die Belugalinsen mit ½ Liter Wasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garkochen. Die Linsen sollen nicht aufplatzen. Falls es doch geschieht, die Linsen sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Nach dem Kochen in kaltem Wasser abkühlen lassen. Abtropfen, salzen und mit ein wenig Öl vermengen, damit der schwarze Glanz erhalten bleibt.

Die Zucchini in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze in der Pfanne so dosieren, dass die Zucchini garen, aber auf keinen Fall Farbe bekommen. Nach kurzer Zeit den Thymianzweig dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Den Thymian entfernen und die Zucchini in einem hohen Gefäß mit den Hefeflocken grob pürieren. Ist die Creme zu nass, in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Champignons putzen, in hauchdünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermengen. Den Koriander einrollen, in feine Streifen schneiden und zu den Pilzen geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren einige Minuten ziehen lassen.



Buchtipp

Meine vegane Küche

Seit seiner Kindheit überzeugter Veganer, hat Surdham Göb 16 Jahre lang als Chefkoch in internationalen

veganen Restaurants immer neue Rezepte entwickelt. Heute hält er Vorträge über vegane Ernährung, gibt Kochkurse und hat eine eigene Catering-Firma. In „Meine vegane Küche“ hat er viele Rezepte zusammengestellt, teils mit exotischen Gewürzen und Gemüsesorten, teils mit heimischen Zutaten. Die Salate, Suppen, Drinks, Vorspeisen, Sandwiches, Haupt- und Nachspeisen sowie Kuchen und Törtchen lassen sich auch von ungeübten Hobbyköchen leicht nachmachen und bieten zu allen Jahreszeiten leckere Alternativen zur Küche mit tierischen Produkten.

Surdham Göb: Meine vegane Küche ist im AT-Verlag, München erschienen.
ISBN 978-3-03800-741-8, € 19,90

