

Ratatouille



Das brauche ich:

250 g Zucchini.
1 kleine Aubergine.
400 g Tomaten.
2 kleine Zwiebeln.
je 1 rote und gelbe Paprikaschote.
1-2 Knoblauchzehen.
Kräuter: 2 Stiele Basilikum, je 3 Stiele Thymian und Oregano,
1-2 Zweige Rosmarin.
3-4 EL Olivenöl.

So mache ich es:

Zwiebel hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Das restliche Gemüse würfeln und mitbraten. Mit ein bisschen Wasser aufgießen und den Kräutern und dem Salz würzen. Das Gemüse soll so lange köcheln bis es weich ist.

Mahlzeit!

Lauchquiche



Das brauche ich:

400 g Mehl
2 TL Backpulver
Meersalz
220 g vegane Margarine
2 EL Rohrohrzucker

3 Stangen Lauch
50 ml Olivenöl
500 ml Soja- oder Hafersahne
40 g Speisestärke

So mache ich es:

Für den Boden zuerst alle oberen Zutaten zu einem Mürbteig kneten und etwas rasten lassen.

Den Lauch in feine Ringe schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit der Hafersahne, Stärke und den Gewürzen vermengen.

Teig rund ausrollen (Ø ca. 26 cm) und in die Quicheform legen, am Rand hochdrücken. Die Lauchmischung hineinfüllen. Im heißen Backofen 40 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen, damit die Quiche abbindet. Lauwarm servieren.

Mahlzeit!

Zitronen-Tarte



Das brauche ich:

... für den Teig
400 g Mehl
280 g Butter/Margarine
½ TL Salz
6 EL Wasser

... für die Fülle
10 g Butter/Margarine
150 ml Zitronensaft
350 ml Wasser
150 g Rohrzucker
60 g Maizena

So mache ich es:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und miteinander verkneten. Den Teig zugedeckt 30 min kühl rasten lassen. Den Teig ausrollen und in eine runde Form geben. Bei 225 °C etwa 20 min backen. Du kannst auch ein Backpapier darüber legen, das verhindert, dass der Teig verbrennt.

Für die Fülle alle Zutaten außer dem Maizena in einen kleinen Topf zum Kochen bringen. Maizena mit kaltem Wasser gut anrühren und mit den restlichen Zutaten im Topf verrühren. Die Fülle auf den gebackenen Boden geben und 30 min kühl stellen.

Mahlzeit!

Französische Küche - speisen wie die Prinzessinnen und Prinzen



Baguette



Das brauche ich:

400 g Mehl
½ EL Salz
1 Päckchen Trockengerm
250 ml lauwarmes Wasser

So mache ich es:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Den Teig schräg auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zu einem langen, schmalen Baguette formen. Mit einem sauberen Küchentuch locker abdecken und an einem warmen Ort ca 1 Stunde gehen lassen. Baguette mit einem Messer der Länge nach leicht einritzen. Mit Wasser bestreichen und auf der mittleren Schiene bei 200 °C 40 min backen.

Tipp: Einen großen Bräter zur Hälfte mit kochendem Wasser füllen und unten in das Backrohr stellen.

Mahlzeit!

Mousse au Chocolat



Das brauche ich:

1 reife Banane
1 große Avocado
½ Tasse rohes Kakaopulver
75 ml Mandel- oder Haselnussmilch
6 große Datteln
2 EL Dattelsirup oder ähnliches

So mache ich es:

Alle Zutaten mixen und in Schälchen verteilen.

Mahlzeit!