

Zutaten

150 g Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
2 EL Brat- und Backöl
1 TL Paprikapulver geräu.
Salz und Pfeffer
1 TL Thymian getr.
200 g Haferflocken
Kleinblatt
2 EL Sojasauce
1 Ei
1 EL Senf
Paniermehl
400 g Tomaten
1 Gurke
1 Zwiebel rot
15 Blätter Basilikum
2 EL Weißweinessig
1 TL Agavendicksaft
1 TL Senf
6 EL Olivenöl
1 TL Dill getr.
4 EL Brat- und Backöl
Rucola Keimlinge

Zutaten

80 g Rohrohrzucker
50 ml Wasser
200 g Walnusskerne
75 ml Milch
1 TL Senf
1 TL Apfelessig
Salz, Pfeffer
150 ml Sonnenblumenöl
½ Zitrone nur Schale

Vegetarische Bratlinge mit Tomaten-Gurkensalat

Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
 Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin ca. 4 Minuten bei mittlerer anbraten.
 Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und für weitere 3 Minuten mitbraten.
 Würzen mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Thymian
 Haferflocken mit der doppelten Menge kochendem Wasser aufgießen und ca. 5 – 10 Minuten quellen lassen.
 Die Pilzmischung, Sojasauce, Petersilie, Ei zu den Haferflocken geben gut miteinander vermengen, abschmecken und zu 12 gleich großen Bratlinge formen.
 Wenn die Masse etwas zu feucht sein sollte, dann etwas Paniermehl dazugeben.
 Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
 Gurken waschen, Enden abschneiden und in feine Scheiben hobeln.
 Rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden oder hacken.
 Weißweinessig, Agavendicksaft, Senf miteinander verrühren, würzen mit Salz, Pfeffer. Mit einem Stabmixer aufschlagen und dabei langsam das Olivenöl hinlaufen lassen. Zwiebel Würfel dazugeben, vermengen und abschmecken.
 Das Dressing in zwei Schalen zu gleichen Teilen aufteilen, die eine Schale mit Dill verfeinern und die andere mit Basilikum.
 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze 6 Bratlinge von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten und im Backofen bei 60°C warmhalten.
 Mit den anderen 6 Bratlingen ebenso verfahren.
 Gurken mit dem Dilldressing vermischen und abschmecken.
 Tomatenscheiben auf einer Platte fächerförmig legen und mit dem Basilikumdressing bestreichen. Gurkensalat auf Teller anrichten und zusammen mit den Bratlingen servieren, mit Rucola Keimlingen garnieren. Tomatensalat extra dazu reichen.

Selleriesalat mit Birnen und Walnüssen

Zucker, Wasser in einer beschichteten Pfanne zum Kochen bringen.
 Dabei immer wieder umrühren, bis die Masse Bläschen bildet.
 Walnüsse dazugeben und immer wieder umrühren, bis alle Nüsse vom Zucker umhüllt sind. Hitze etwas reduzieren, weiter rühren, bis sich der Zucker auf den Nüssen wieder abgesetzt hat. Dann noch kurz weiter rühren und anschließend die Nüsse auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.
 Milch, Senf, Essig in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer mixen, würzen mit Salz, Pfeffer, Öl unter ständigem Mixen langsam hineinlaufen lassen, bis es die Konsistenz einer Mayonnaise hat. Abschmecken mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer.
 Sellerie schälen, je nach Größe halbieren oder Vierteln, in Scheiben hobeln, dann in feine Streifen schneiden und mit der Hälfte der Mayonnaise vermischen.
 Birnen waschen, vierteln Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und unter den Sellerie mischen. Nach Bedarf noch etwas Mayonnaise dazugeben, abschmecken.
 Walnüsse grob hacken.
 Selleriesalat in Schüsseln geben, mit den gehackten Walnüssen garnieren.