



Kurkumanudeln mit Streifen von Hokkaido und Zucchini mit gebratenen Mungobohnen-Sprossen und Shiitake

Zutaten (für vier Portionen)

Nudelteig:

250 g Mehl (Typ 405)

150 g Dinkelmehl (Typ 630)

1 Ei

4 Eigelbe

2 EL Raps- oder Olivenöl (kalt gepresst)

n.B. Mineralwasser (mit einem Anteil an Hydrogencarbonat mindestens über 1.600 mg pro Liter)

4 Msp. Kurkuma (bei Fertignudeln 1 gehäufte TL)

frisch gehackter Kurkuma zum Anschwenken

Salz

Gemüse:

150 g Mungobohnen-Sprossen

120 g Zucchiniestreifen

120 g Hokkaidostreifen mit Schale

200 g Shiitakepilze in Streifen geschnitten

4 EL Sesamöl

4 - 6 EL Sojasauce

Topping:

1 kleiner Bund frischer Koriander (grob gehackt)

Zubereitung (circa 40 Minuten ohne Kühlzeit Teig)

Nudelteig: Mehl mit Kurkuma gut versieben, eine Mulde herstellen, Ei, Eigelbe und Öl zugeben, etwas Mineralwasser begeben, kurz vermengen, mit Mineralwasser auf knetbare Konsistenz bringen, gut verkneten, bis der Teig weder an der Hand noch auf dem Arbeitsbrett kleben bleibt, in Folie einschlagen, einige Stunden ruhen/entspannen lassen.

Teig auf bemehltem Brett ausrollen, kurz antrocknen lassen, mit etwas Mehl bestäuben, zusammenrollen und Streifen in circa zwei Zentimeter Stärke schneiden, mit Mehl locker mit der Hand vorsichtig vermengen, antrocknen lassen, ins kochende Salzwasser geben, bissfest (al dente) garen und abschütten.

Gemüse: In beschichteter Pfanne wenig Öl erhitzen, Shiitake darin angehen lassen, etwas Sojasauce zugeben, bei schwacher Hitze dünsten. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, alle Gemüsestreifen zugeben, kurz und knackig braten, Shiitake zugeben, gut durchschwenken. Nudeln hinzufügen, alles gut vermengen und zum Schluss mit der restlichen Sojasauce beträufeln, auf Tellern anrichten und mit Koriander verfeinern.

Dieses Gericht ist ovo-vegetarisch.



Bananen-Tiramisu mit gelierten Granatapfelkernen

Zutaten (für vier Portionen)

2 Bananen fein püriert
1/2 Saft einer Zitrone
250 g Mascarpone
2 EL Frischkäse natur
1 gehäufter EL Chiasamen weiß (oder schwarz)
2 Päckchen Vanillezucker oder Mark 1 Vanilleschote
Abrieb von einer unbehandelten Zitrone und kleiner Orange
2 EL Kuvertüreflocken oder -spähne

Einlage:

12 bis 14 Stück Löffelbiskuits
80 ml starker kalter Kaffee
3 EL Amarettosirup

Topping:

120 g Granatapfelkerne
120 ml Kirsch- oder Johannisbeersaft
1 TL Kartoffelmehl
2 EL Himbeersirup
4 Minzekronen

Zubereitung (circa 25 Minuten ohne Kühlzeit)

Unter das Bananenpüree den Zitronensaft rühren, Mascarpone und Frischkäse zugeben, erneut glattrühren, Vanillezucker und Abriebe sowie Chiasamen und Schokoflocken einrühren, kurze Zeit die Creme anziehen lassen.

Geeignete Form mit Löffelbiskuits auslegen, mit der Kaffee-Amarettomischung gut einpinseln, die Hälfte der Creme auftragen, erneut Biskuits darauflegen, tränken wie vorher, mit der restlichen Creme auffüllen, Form auf einem Tuch stauchen, glattstreichen, sofort in den Kühlschrank bei circa vier bis sechs Grad stellen, am besten über Nacht, mindestens aber sechs bis acht Stunden. Will man in Gläschen abfüllen, dann die Biskuits vorsichtig würfeln und schichtweise herstellen.

Für das Topping den Fruchtsaft mit Himbeersirup erhitzen, Kartoffelstärke mit etwas Wasser anrühren, dann in den Saft einrühren, kurz aufkochen, Granatapfelkerne zugeben, abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren über Tiramisu verteilen, mit Minzekronen garnieren.

Dieses Gericht ist laktosefrei, eifrei, alkoholfrei.