



Auberginenmedaillons mit Parmaschinken und Schafskäse

Zutaten für vier Portionen

2 mittelgroße Auberginen
3 EL Aiwar
1/2 EL Zitronensaft
1 Msp. gemahlener Ingwer
8 kleine Scheiben Parmaschinken
8 Scheiben Schafskäse rund
4 Salbeiblätter in Streifen
100 g Maismehl
2 Eier (L)
80 g Cornflakes gekrümelt
4 EL Olivenöl zum Ausbraten

Garnitur

2 EL Olivenöl
2 Tomaten, gewürfelt
1 Frühlingszwiebel in Ringen
2 Msp. Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung circa 35 Minuten

Auberginen in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Aiwar mit Zitronensaft und gemahlenem Ingwer verrühren. Auberginenscheiben mit der Mischung bestreichen, mit einer Scheibe Parmaschinken belegen, Salbeistreifen darauf verteilen und mit einer Käsescheibe abdecken. Die zweite Auberginenscheibe darauflegen und etwas andrücken. Mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in Cornflakes wenden, in heißem Olivenöl beidseitig ausbraten und auf einem flachen Teller anrichten.

Frühlingszwiebelröllchen und Tomatenwürfel kurz in heißem Olivenöl kurz schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Auberginenmedaillons verteilen und mit Chiliflocken bestreuen.

Zusatz Tipp: bei großer Hitze mit Minzestreifen verfeinern.

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Geeiste spanische Gemüsebowl mit Knoblauch-Croûtons

Zutaten für vier Portionen

5 große Tomaten
1 Salatgurke
1 rote Paprika
200 ml Tomatensaft
3 EL Tomatenpüree
400 ml Gemüsebrühe
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer
2 Zweige Thymian

Knoblauch-Croûtons

6 Scheiben Brot (rustikal), gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Olivenöl

Zubereitung circa 25 Minuten

Salatgurke und rote Paprika in kleine Würfel schneiden. Je zwei Esslöffel für die Einlage beiseitestellen. Paprikawürfel andünsten.

Tomaten enthäuten, entkernen, grob würfeln und mit Gurke und Paprika vermengen, alles mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Tomatensaft, Tomatenpüree, Gemüsebrühe, Obstessig und etwas Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.

Die gut gekühlte oder geeiste Suppe in Schüsseln anrichten, die Einlage darauf verteilen und mit roten Zwiebelringen garnieren. Knoblauch in Öl erhitzen, Brotwürfel zugeben und alles leicht anrösten. Kurz vor dem Servieren die Croûtons obenauf geben.

Dieses Gericht ist vegan.