TischleinDeckDich®

REZEPTE VON Jacia Wauter

5 EL TischleinDeckDich
CA. 200 ML Wasser
30 G Schafskäse
4 - 5 Cocktailtomaten
2 TL Tomatenpesto
1 HANDVOLL Rucola
frischer Basilikum
Kräutersalz, Pfeffer

TISCHLEINDECKDICH-SALAT MIT RUCOLA, SCHAFSKÄSE UND TOMATEN

TischleinDeckDich mit ca. 200 ml Wasser vermengen und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

In eine Salatschüssel den kleingeschnittenen Schafskäse und die halbierten Tomaten geben. Die TischleinDeckDich-Masse hinzugeben und mit dem Pesto abschmecken. Zum Schluss Rucola und fein gehackten, frischen Basilikum hinzugeben.

Sie können den Salat vielseitig gestalten z. B. anderes Gemüse hinzugeben oder anstatt Pesto vegetarischen Brotaufstrich oder Essig und Öl einsetzen. Er eignet sich auch sehr gut zum mitnehmen.

VEGETARISCHER BURGER MIT TISCHLEINDECKDICH-BRATLING

TischleinDeckDich in eine Schale geben, mit ca. 270 ml kochendem Wasser aufgießen, etwas Kräutersalz dazu geben, umrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen. Anschließend mit dem Ei und den Haferflocken gut vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Masse abkühlen lassen. Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Masse zu kleinen Bratlingen formen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Burger ein Vollkornbrötchen z. B. aus Dinkel aufschneiden und eine Seite mit vegetarischem Aufstrich bestreichen. Darauf ein Salatblatt legen, ein paar Scheiben Tomaten und Gurken und nach Belieben eine Scheibe Käse hinzufügen. Einen Bratling darauflegen, Brötchenhälfte zuklappen und fertig ist der Burger!

Vegane Variante: statt Käse gegrilltes Gemüse auf den Burger geben z. B. Zucchini, Aubergine oder getrocknete Tomaten.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie Ihren eigenen Lieblingsburger z. B. mit Paprika, Sprossen oder anderem frischen Gemüse.

Tipp:

Die Bratlinge schmecken auch kalt sehr gut und eignen sich hervorragend für einen gesunden Snack für zwischendurch mit einem Dip Ihrer Wahl. Ob für die Schule, die Arbeit oder auf Reisen, der Bratling schmeckt jedem und überall! Auch ideal zum Einfrieren.

FÜR CA. 10 BRATLINGE:

10 GEHÄUFTE EL TischleinDeckDich
CA. 270 ML Wasser
1 Ei*
2 EL zarte Haferflocken*
Pflanzenfett
Kräutersalz, Pfeffer

FÜR DEN BURGER:

1 Brötchen
vegetarischer Aufstrich, z. B. Tomate
1 Salatblatt
2 - 3 Tomatenscheiben
3 - 4 Gurkenscheiben
nach Belieben Käse

*Variante ohne Ei und ohne Haferflocken: stattdessen 2 – 3 TL pflanzlichen Brotaufstrich und ggf. noch etwas Mais- oder Kichererbsenmehl zugeben.

GEFÜLLTE PAPRIKA AUS DEM OFEN

TischleinDeckDich in eine Schale geben, mit ca. 170 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, umrühren und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Oliven halbieren und getrocknete Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Die TischleinDeckDich-Masse hinzugeben. Etwas Sahne und frisch geriebenen Parmesan dazu geben und kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Paprika halbieren und entkernen. Masse in die beiden Hälften füllen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C (Umluft 180° C) ca. 10 – 15 Minuten überbacken.

Alternativ können auch eine Zucchini oder eine Aubergine mit TischleinDeckDich gefüllt und dann überbacken werden. Auch die Füllung lässt sich variieren z. B. kann diese mit Pinienkernen oder gehackten Mandeln verfeinert werden. Statt Parmesan in der Füllung kann Mandel- oder Sesammus eingesetzt werden.

5 EL TischleinDeckDich
CA. 170 ML Wasser oder Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
5 - 6 grüne Oliven
3 - 4 getrocknete Tomaten
etwas Sahne
frischer Parmesan
1 Paprikaschote
Kräutersalz, Pfeffer