

Fantastisch vegetarisch

Joghurt eignet sich hervorragend, um vielfältige und **köstliche** Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Im neuen Buch «Ich liebe Joghurt» findet jeder, der offen ist für neue, exotische und gleichzeitig einfache Rezepte, viele Anregungen! Und alles schmeckt fein.

Himbeer-Joghurt-Mousse

Für 4 Personen
400 g Joghurt, 100 g Puderzucker, 3 Eiweiss, 150 g frische oder tiefgefrorene Himbeeren, 1 Päckchen Vanillezucker, 10 g Gelatineblätter, 1 EL Rosenwasser, 1 EL Zucker, Salz

Die Eiweisse mit wenig Salz zu Eischnee schlagen, langsam den Puderzucker dazugeben und weiterschlagen. Das Joghurt mit dem Vanillezucker vermischen und das geschlagene Eiweiss vorsichtig unterheben.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, nur kurz erwärmen und zur Joghurt-Eiweiss-Mischung geben. Mit Rosenwasser verfeinern und gut vermengen.

Die Himbeeren mit dem Zucker bestreuen. Wenn Sie frische Himbeeren verwenden, drücken Sie mit einem Löffel leicht auf diese, damit sie ein wenig Saft verlieren.

3 Esslöffel von der Joghurtmousse mit Himbeersaft vermischen und beiseitestellen.

Himbeeren und Mousse in vier Gläser schichten. Zum Schluss mit dem Joghurt-Himbeer-Saft bedecken. Mindestens drei Stunden vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Statt Himbeeren können Sie Brombeeren verwenden und diese dann mit zwei statt mit einem Esslöffel Zucker bestreuen.

BUCH-TIPP

«Ich liebe Joghurt» – 70 fantastische vegetarische Gerichte mit Joghurt. 39 Franken, www.werldverlag.ch



Lauch-Joghurt-Suppe mit Steinpilzen

Für 4 Personen
200 g Joghurt, 1 Lauch, 300 g frische Steinpilze oder 50 g getrocknete Steinpilze, 300 g Kartoffeln, 1 Karotte, 1 grosse Zwiebel, 600 ml Gemüsebouillon, 2 EL Reismehl, 1 Ei, Olivenöl, 1 EL Limettensaft, 1 EL Sojasauce, 1 EL Petersilie, fein gehackt, 1/2 EL frische Thymianblätter, 1/2 rote Chilischote, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kumin, 1/2 TL Muskatnusspulver, 1/4 TL Safranpulver, Salz und Pfeffer
Dekoration: 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Safranwasser

Die frischen Steinpilze bürsten, waschen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Die getrockneten Pilze waschen, 1/2 Stunde in Wasser einweichen lassen und klein schneiden. Den Lauch in 1 cm grosse Stücke schneiden. Kartoffeln und Karotte in Würfel schneiden und beiseite-

stellen. Die Zwiebel würfeln und ein paar Minuten im Olivenöl anrösten. Kartoffeln, Karotte, Lauch und Thymian beifügen und weitere 7 Minuten andünsten. Kumin und Kurkuma dazugeben.

Mit Gemüsebouillon ablöschen. Steinpilze und Reismehl dazugeben und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis alles bissfest ist. Dabei mehrmals umrühren. Die gehackte Petersilie beimischen. Gegebenenfalls Wasser dazugeben.

Das Joghurt mit dem Ei zusammen schlagen und ein paar Minuten bei niedriger Temperatur erwärmen und zur Suppe geben. Die Chilischote entkernen und fein hacken, dazugeben.

Mit Limettensaft, Muskatnuss- und Safranpulver verfeinern.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Balsamico-Essig und ein paar Tropfen Safranwasser verzieren.

Tofu-Bällchen mit Spinat-Joghurt-Sauce

Für 4 Personen
Tofu-Bällchen: 300 g Tofu, 1 grosse Kartoffel (ca. 100 g), 1 kleine Karotte, 2 Baumnußkerne, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Mehl, 1 Ei, 1 EL Petersilie, gehackt, 1 EL Sesampaste (Tahin), 1 EL Sesamöl, 3 EL Sojasauce, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Paprikapulver, 1/2 TL Kumin, 1/2 TL Thymian, Öl, 2 EL Sesamsamen, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer oder 1 Chilischote
Beilage: 200 g frischer Spinat, 200 g Cherrytomaten, 1 EL Sonnenblumenkerne, Butter
Joghurtsauce: 300 g Rahmjoghurt, 1 EL Sesampaste (Tahin), 1 Ei, 1 TL Limettensaft, 1 TL Speisestärke, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Muskatnusspulver, 1 TL Sumachpulver, 1 EL Sesamöl, Salz und Pfeffer oder 1 Chilischote

Die Kartoffel kochen und schälen. Den Tofu klein schneiden und mit der Kartoffel, je 1 Esslöffel Sesamöl, Sesampaste und Sojasauce pürieren. Die fein gewürfelte rote Zwiebel und den fein gehackten Knoblauch kurz anbraten. Die Baumnüsse hacken und mit den Gewürzen (Thymian, Kurkuma, Paprikapulver und Kumin) 1/2 Minute anrösten. Alles in eine Schüssel geben. Die Karotte fein reiben und mit 1 Esslöffel Mehl, Ei und Petersilie zum Tofu-Teig geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer (oder einer fein gehackten Chilischote) würzen. Ungefähr 20 kleine Bällchen formen. Auf einem Brett 2 Esslöffel

Mehl und die Sesamsamen verteilen und die Bällchen darin rollen, bis sie mit Mehl und Sesam bedeckt sind. Die Bällchen in reichlich Öl bei mittlerer Temperatur anbraten und danach beiseitestellen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz und ohne Fett anrösten. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser für ein paar Minuten aufwallen lassen. Aus dem Wasser nehmen. Den Spinat im Sieb abtropfen lassen und überschüssiges Wasser herauspressen. Grob schneiden und beiseitestellen.

Die Cherrytomaten kurz in Butter glasieren.

Für die Joghurtsauce den Kreuzkümmel kurz anrösten und zum Joghurt geben. Das Joghurt mit Ei und Speisestärke verrühren. Sesampaste, Limettensaft, Sesamöl und Sumachpulver zum Joghurt geben. Das Joghurt schlagen und auf dem Herd erwärmen. Mit Salz und Pfeffer (oder einer fein gehackten Chilischote) abschmecken. Spinat, Tomaten und Bällchen auf einen Teller legen. Sonnenblumenkerne und Muskatnusspulver auf den Spinat streuen.

Die warme Joghurtsauce auf die Bällchen geben. Mit Teigwaren, zum Beispiel Spaghetti, servieren.

