

Kartoffel-Chips, Zucchini-Käse-Taler, Baba Ghanoush

Für zwei Personen

Für die Kartoffelchips:

4 festk. Kartoffeln Sonnenblumenöl Salz

Für die Zucchini-Käse-Taler:

1 Zucchini 75 g Gouda 75 g Cheddar
100 g Tomatenmark

Für Baba Ghanoush:

1 Aubergine 3 Knoblauchzehen 2 Zitronen, Saft
50 g helles Tahini Salz Pfeffer

Für Frischkäse-Petersilien-Dip:

1 Zitrone, Saft 200 g Frischkäse 100 g saure Sahne
1 Bund glatte Petersilie 5 g Knoblauchpulver Salz, Pfeffer

Für veganen Green Goddess Salad:

1 Chinakohl 200 g Blattspinat 1 große Gurke
1 reife Avocado 1 weiße Zwiebel 2 Knoblauchzehen
2 Limetten, Saft 100 g Walnüsse 50 g Cashewnüsse
50 g Hefeflocken 1 Bund Basilikum 1 Bund Schnittlauch
100 ml Olivenöl

Für die Kartoffelchips:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln mit Schale in dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse mit Sonnenblumenöl ausbacken, bis sie knusprig sind. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Zucchini-Käse-Taler:

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gouda und Cheddar reiben.

Zucchini mit Tomatenmark bestreichen und mit geriebenem Gouda und Cheddar belegen. In den Ofen geben und hier so lange backen, bis der Käse gratiniert ist.

Für Baba Ghanoush:

Aubergine kleinschneiden und leicht salzen. Anschließend ebenfalls in den Ofen geben und für 20 Minuten rösten. Zitronen pressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen. Aubergine aus dem Ofen holen und in einem hohen Gefäß mit Zitronensaft, Knoblauchzehen und Tahini pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Frischkäse-Petersilien-Dip:

Frischkäse und saure Sahne in einer Schüssel miteinander vermengen.

Petersilie kleinhacken und Zitrone auspressen. Knoblauchpulver dazu geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten anschließend vermengen, bis eine cremige Masse entsteht.

Für veganen Green Goddess Salad:

Chinakohl, Gurke, Basilikum und Schnittlauch kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Zwiebel abziehen und zerkleinern.

Avocado aufschneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Limetten pressen und den Saft auffangen. Knoblauch, Zwiebel, Avocado und Limettensaft gemeinsam mit Öl, Spinat, Nüssen und Hefeflocken in einen Mixer geben. Die entstandene Masse zum Chinakohl geben und alles gut miteinander vermengen.

Michael Orthen am 06. Mai 2025