

11. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Ratatouille mit Datteln

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 20-25 Min.+ 20 Min. Backzeit

100 g Datteln
1 Zwiebel
1 Paprika, rot
3 Tomaten
1 Aubergine
1 Zucchini
4 EL Olivenöl

Rosmarin, Lorbeer
4 Zehen Knoblauch
2 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer
2 EL Mandelstifte

Backofen auf 190°C vorheizen.
Die Datteln entkernen und fein würfeln.
Die Zwiebel schälen und hacken.
Die Paprikaschote waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
Die Tomaten waschen und grob hacken.
Die Aubergine waschen und in Würfel schneiden.
Die Zucchini waschen und würfeln.
In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Aubergine und Zucchini bei Mittelhitze in 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten.
In einem anderen Topf die restlichen 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Paprika 3-4 Minuten im Öl weich schmoren.
Tomaten, Rosmarin, Lorbeerblatt und Knoblauch zufügen. Dann Aubergine, Zucchini, Datteln und das Paprikapulver dazu mischen. In ein ofenfestes Gefäß mit Deckel füllen und 15-20 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse weich ist.
Aus dem Ofen nehmen, den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ratatouille mit gerösteten Mandelstiften garnieren.
Dazu passt gekochter Bulgur.

Vegane „Brownies“

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 20 Min. + 45 Min. Ruhezeit

270 g Datteln
100 ml Wasser
250 g gem. Mandeln
120 g Kakaopulver
20 g Mandelstifte

300 ml Sojamilch

1 Banane

Minze zur Dekoration

250 g Datteln mit
100 ml Wasser mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren.
Die gemahlene Mandeln mit
100 g Kakaopulver mischen.
Die Mandelstifte und die Mandel-Kakao-Masse mit der Dattelsauce verrühren.
Eine Form mit wenig Margarine einfetten und die Masse darauf glatt verteilen. Die Brownies eine 30-45 Min. in den Tiefkühler stellen.

Währenddessen die Schokoladensauce zubereiten und dafür 20 g Datteln mit der Sojamilch pürieren und mit 20 g Kakaopulver vermengen. Das Ganze durch ein Sieb streichen.
Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
Die Brownies aus dem Tiefkühler holen, in Stücke schneiden und abwechselnd Browniestücke und Bananenscheiben auf einen Teller legen und mit Schokoladensauce und einem Minzblatt dekorieren.