

## Kochclub *Grüne Bohne*

Rezepte zum ersten Treffen (20. August 2020)

### VEGANE MERGUEZ

#### *Zutaten*

200 g Rote Linsen  
Fenchelsamen  
Koriandersamen  
Kreuzkümmelsamen  
Muskatnuss  
Paprikapulver  
Zwiebelpulver  
Knoblauchpulver  
Meersalz  
Harissa  
Olivenöl  
50 ml Rote Bete-Saft  
30 g Tomatenmark  
200 g Glutenmehl  
20 g Tapioka

#### *Zubereitung*

- ➔ Linsen in 550 ml Wasser köcheln (ca. 10 min), bis das Wasser aufgesogen ist. Erkalten lassen.
- ➔ Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen im Mörser fein zerstoßen. Salz, Muskat, Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchpulver dazumischen, mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren. Harissa dazugeben und nochmal gut vermischen.
- ➔ Paste zu den Linsen geben und zu einer glatten Masse verarbeiten (Mixer oder Pürierstab). Olivenöl, Rote Bete-Saft und Tomatenmark dazumischen.
- ➔ Glutenmehl und Tapioka in einer Schüssel vermischen. Das Linsenmus nach und nach daruntermischen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- ➔ Aus der Masse Würstchen formen (ergibt ca. 15), in Frischhaltefolie einwickeln und gut verschließen.
- ➔ Ca. 1 Stunde dampfgaren. Folie entfernen und etwas ruhen lassen. Danach auf den Grill geben.

## GEMÜSESPIESSE

### Zutaten

Kräuter (z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin, Basilikum)

Knoblauch

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Cocktailtomaten

Champignons

Frühlingszwiebel

Snackpaprika

### Zubereitung

- ➔ Die Kräuter und den Knoblauch im Mörser zerreiben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit genügend Öl vermischen. In eine Schale geben.
- ➔ Das Gemüse gut waschen und putzen, Tomaten und Champignons halbieren, Snackpaprika vierteln, das Weiße der Frühlingszwiebeln in ca. 1,5 bis 2 cm lange Stücke schneiden. In der Marinade mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
- ➔ Die Gemüse abwechselnd auf Grillspieße stecken, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Grill geben. Nach wenigen Minuten fertig. Die Kräuter sollten nicht schwarz werden.

## TABOULÉ

### Zutaten

Bulgur oder Couscous (ca 200 g)

reichlich glatte Petersilie und Minze

5 Tomaten

1 Salatgurke

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Zitrone

Ölivenöl

### Zubereitung

- ➔ Wasser (im Verhältnis 1:1 zum Getreide) mit Gemüsebrühe und etwas Olivenöl aufkochen, Bulgur dazugeben, quellen lassen, abgießen und abkühlen lassen.
- ➔ Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, zerdrückter Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer anrühren.
- ➔ Tomaten und Salatgurke waschen. Tomaten enthäuten und würfeln. Gurke ungeschält ebenfalls würfeln. Zwiebel und Kräuter fein hacken. Unter den erkalteten Bulgur geben.
- ➔ Mit der Marinade übergießen und gut durchziehen lassen.