Michi kocht Veggie

Knusprige Aubergine

Zutaten

2 Auberginen

5 EL Olivenöl

100 g Mehl

3 Eier

150 g Panko- oder Paniermehl

100 ml Sonnenblumenöl

n. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

---------- 1 ----------

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auberginen mit einer Gabel einstechen und in eine Auflaufform geben.

---------- 2 ----------

3 EL Olivenöl darüber geben und die Haut der Auberginen komplett einölen. Auberginen ca. 30 Minuten im heißen Ofen backen. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen.

---------- 3 ----------

Auberginen komplett häuten, dann längs einschneiden und mit dem Messerrücken etwas flachdrücken. Die Auberginen nach hinten hin noch mal etwas einschneiden und anschließend auf Küchenpapier legen. Mit dem Messerrücken noch mal gut das Wasser rausdrücken und mit einem Küchentuch die Aubergine etwas trockentupfen.

---------- 4 ----------

Öl in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen eine Aubergine zunächst im Mehl wenden. Dann die bemehlte Aubergine durch das verquirlte Ei ziehen. Zum Schluss in Panko- oder Paniermehl wenden. Die panierte Aubergine im heißen Bratöl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein

Michi kocht Veggie

Quinoa-Salat

Zutaten

200 g Quinoa

250 ml Gemüsebrühe

20 ml Olivenöl

1 EL Kreuzkümmel

1 Chilischote

1 Zitrone

2 Gurken

2 Stück Paprika

50 g Blattpetersilie

Salz

Zubereitung

---------- 1 ----------

Gemüsebrühe mit Kreuzkümmel und Chili würzen und zum Kochen bringen.

Quinoa hinzugeben und ca. 2-3 Minuten garen.

---------- 2 ----------

Paprika und Gurken in Kleine Würfel schneiden.

Wenn der Quinoa abgekühlt ist, sollte er körnig sein.

---------- 3 ----------

Paprika, Gurken und die Blattpetersilie (fein gehackt) mit dem Quinoa vermengen. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz würzen.



Michi kocht Veggie

Getrocknete Tomaten

Zutaten

6 Tomaten

2 Knoblauchzehen

Thymian

Oregano (oder Basilikum)

Olivenöl

Meersalz

Pfeffer

Zubereitung

---------- 1 ----------

Tomaten in Viertel schneiden und mit allen Zutaten marinieren.

---------- 2 ----------

Tomaten auf ein Blech geben und bei 120° C 1 Stunde backen.

---------- 3 ----------

Danach mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken und ca. 1 Stunde bei 80-100° C weiterbacken.

