

# Pralinen aus alten Teilchen

## Teig herstellen

- Süßes Brot in kleine Teile schneiden
- mit wenig Joghurt zusammen kneten/zerkneten und eine einheitliche Masse erstellen
- Brotgemisch zu Kugeln formen und auf eine Platte legen

## Pralinen verzieren

- Schokolade im Wasserbad erwärmen
  - o Schokolade in eine Schüssel geben und in einen Topf mit wenig Wasser stellen; Wasser zum Kochen bringen
  - o Es darf kein Wasser in die Schokolade sprudeln!
- Geschmolzene Schoki langsam über die Brotkugeln gießen oder Kugeln in der Schokolade wälzen
- Danach in den Kühlschrank/Froster

# Veganer Pulled Pork aus Bananenschalen

**i** Für das vegane "Pulled Pork" Bananen waschen, gut trocken tupfen, Enden abschneiden und die Schale abziehen. Mit einem Löffel die innere, weiße Schicht der Schale auskratzen. Anschließend die Bananenschale der Länge nach mit einer Gabel in Streifen reißen. 3 Esslöffel Öl, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einer Schüssel verrühren. Bananenstreifen darin ca. 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Gemüse zugeben und auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Anschließend Bananenstreifen, BBQ-Sauce und Wasser zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

 **5 Bananen, Bio | 3 EL Sonnenblumenöl | 1 TL Paprikapulver | 1 TL Kreuzkümmel**

 **Schneidebrett | Messer | Löffel | Gabel | Schüssel | Schneebesen**

 **1 EL Sonnenblumenöl | 3 EL BBQ-Sauce, vegan | 0,5 Zwiebel | 0,5 Paprika, rot | 80 ml Wasser | Salz | Pfeffer**

 **Pfanne | Herd**

<https://www.foodboom.de/rezept/veganer-pulled-pork-burger-aus-bananenschalen>

# Süßkartoffelschalen-Chips

1. Die Süßkartoffel schälen und in feine Streifen oder Scheiben hobeln. Geht z. B. mit dem Sparschäler ganz gut.
2. Die Süßkartoffelscheiben mit Öl, Salz und beliebige Gewürze (z. B. Pommesgewürz, getrocknete Kräuter, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Currypulver, Kräutersalz oder Chilisalz) in einer Schüssel mit den Händen gut durchmischen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten bei 150 Grad goldgelb backen.
3. Zwischendurch mal den Backofen öffnen, die Schalen mit einem Löffel „wenden“ und somit auch Luftfeuchte entweichen lassen. Fertig.

# Gemüsebrühe und Salzgemüse

Zutaten für Salzgemüse (nur als Beispiel und Anlehnung):

1 kg Möhre(n), 1 kg Sellerie, 1 kg Porree, 1 m.-großer Kohlrabi, 250 g Petersilienwurzel, 1 kg Zwiebel, 1 kg Meersalz

Alle Zutaten putzen, waschen und in einer Küchenmaschine zerkleinern/ häckseln. Das Salz dazugeben (wichtig ist das Salzverhältnis: mindestens 4:1), gut vermischen und in Schraubgläser abfüllen. Man kann es gut auf Vorrat herstellen, da das Salz konserviert, ist es länger als ein Jahr haltbar – auch ohne Kühlung.

Ich verwende dieses Würzmittel als Basis für alle herzhaften Gerichte und dosiere es wie Salz. Es ist eine gesunde und wohlschmeckende Alternative zu Brühpulver/Gemüsebrühe.

**Gemüsebrühe:** Hierfür könnt ihr alles an Gemüse, Kräutern und jegliche Reste davon über eine Stunde mit reichlich Salz aufkochen. Diesen Sud dann gleich heiß in Gläser abfüllen (durch ein Sieb) und mit einem Deckel verschließen. Somit ist die Brühe eingekocht und lange haltbar.