



Tapas

Rezepte ohne Tierleid



Tapas stammen ursprünglich aus Spanien. In den letzten Jahren sind sie auch bei uns in Bistros, Restaurants und Bars in Mode gekommen: Als kleiner Imbiss erfreuen sie sich großer Beliebtheit. Sie werden als kleines Appetithäppchen vor dem Essen kredenzt, oder man genießt sie als Snack zu Wein oder auch zu Bier. Typische Tapas sind Oliven, getrocknete Tomaten und Artischocken, wozu frisches Baguette gereicht wird.

Doch Vielfalt und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Auf unserem Tapas-Buffer sehen Sie gegrilltes Gemüse, Pizza-Häppchen, Vegi-Würstchen im Schlafrock, Pfefferbirnen oder Baguette mit leckeren Dipps.

Zitronen-Orangen-Oliven

Zutaten für 4 Personen:

- 2 TL Fenchelsamen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 250 g grüne Oliven
- 250 g schwarze Oliven
- 2 TL abgeriebene Orangenschale
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 3 Schalotten, fein gehackt
- 1 Prise Zimt
- 4 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL frisch gehackte Minze
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Fenchel- und Kreuzkümmelsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter häufigem Schütteln der Pfanne anrösten, bis sie aufplatzen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Oliven, Orangenschale, Zitronenschale, Schalotten, Zimt und die angerösteten Samen in eine Schüssel geben.
3. Essig, Olivenöl, Orangensaft, Minze und Petersilie in einer Schüssel verquirlen und über die Oliven geben. Gut umrühren und abgedeckt 1-2 Tage kalt stellen.





FREIHEIT FÜR TIERE
life-style: rezepte ohne tierleid

apas



Gebackene Baguette-Scheiben mit köstlichen Dips

Zutaten für Hawaii-Dip:

Vegane Remouladensoße oder iBi-naise*
Ananas in Stücken
Je nach Belieben Curry, Kräutersalz, Streuwürze

Zutaten für Gourmet-Dip:

Vegane Remouladensoße oder iBi-naise*
Veganes Gourmet-Ragout*
Je nach Belieben Pfeffer, frische Petersilie

Zutaten für Gartenkräuter-Dip:

Vegane Remouladensoße oder iBi-naise*
Je nach Belieben klein gehackt:
frische Petersilie, Dill, Salbeiblätter, Löwenzahn,
Spitzwegerich, Sauerampfer
Kräutersalz, Streuwürze, Pfeffer nach Belieben

Zutaten für pikanten Gemüse-Dip:

1 kleine Zwiebel geschält, ganz klein gewürfelt
1 Stück Gurke in Würfeln
1 rote Paprika in Würfeln
1 Tomate in Würfeln
1 iBi-Hot* oder pikanten Vegi-Aufstrich
4 TL Pesto

Zutaten für Basilikum-Dip:

1 Glas iBi-Pur* oder vegane Remouladensoße
Pesto oder frisches Basilikum fein gehackt
2 Spritzer Zitronensaft
Abrieb einer Zitronenschale

Zutaten für indischen Dip:

Vegane Remouladensoße oder 1 Glas iBi Simba*
1 zerdrückte Banane
1/2 geraspelttem Apfel
1-2 TL Curry (indisch)

Zutaten für Avocado-Dip:

1 weiche Avocado mit der Gabel klein zerdrückt
Einige Spritzer Zitrone
iBi-Pur* oder vegane Remouladensoße
Je nach Belieben Kräutersalz, Pfeffer

* Bezugsquelle per Versand: www.lebe-gesund.de

Zubereitung:

1. Einfach die verschiedenen Zutaten zu einem Dip vermischen
2. Baguette-Scheiben toasten oder im Ofen aufbacken
3. Baguette-Scheiben mit verschiedenen Dips garnieren und nach Belieben mit Kräutern oder Blüten (Lavendel, Ringelblume, Taubnessel...) verzieren - oder die Dips in Schälchen anrichten zum »Selber Dippen«....



Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com



Gegrillte Auberginen mit veganem Pfefferkäse und Orangen-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Paprika, geviertelt
- 3 Auberginen, der Länge nach in Streifen geschnitten
- 6 EL bestes Olivenöl
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 200 g veganer Pfefferkäse, in Würfel geschnitten
- Orangenscheiben mit Schale, in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Bund Minze, grob gehackt, zum Garnieren

Für das Dressing:

- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- Saft von Orange
- Orangestreifen
- 75 ml bestes Olivenöl
- Jeweils 1 TL Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Grill vorheizen.
2. Auberginen und Paprika auf ein Blech legen und ein wenig Öl darauf verteilen, so dass die ganze Oberfläche leicht eingeeilt ist. Danach Zimt darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Garen, bis beide Seiten knusprig sind.
3. Kreuzkümmel ohne Öl in der Pfanne rösten.
4. Orangenscheiben mit Schale in feine Streifen schneiden.
5. Für das Dressing Orangestreifen, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer in Orangensaft in Pfanne aufkochen.
6. Über die auf Tellern angerichteten Auberginen und Paprika Orangenscheiben, Pfefferkäse und Kreuzkümmel streuen. Das Dressing darübergeben. Mit Minze garnieren und sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Ergibt: 8 kleine Portionen oder 4 Vorspeisen



