

Sammelsurium bunter Leckerein

23. Mai 2018

Inhaltsverzeichnis

1	Deliziose Vorspeisen	5
2	Schmackhafte Hauptgerichte	7
2.1	Fajitas mit scharfer Füllung	7
2.2	Vegetarische Bullethen	9
3	Abrundende Desserts	11

Kapitel 1

Deliziiöse Vorspeisen

Kapitel 2

Schmackhafte Hauptgerichte

2.1 Fajitas mit scharfer Füllung

Ok Freunde der Nacht, diese Dinge sind ein paar geile gefüllte platte Fladen gefüllt mit lecker scharfen Gemüse und Zeug. Ganz ehrlich, damit kann man auch richtig hungrige Mäuler stopfen und es könnte sogar passieren, dass es dabei noch fast gesund ist.

Kurzinfo

- Dauer

Vorbereitung	15min
Kochen	+15min
gesamt	30min

- Für 3 Portionen
- Schwierigkeits: absolut easy peasy

Zutaten

1. Füllung:

- 200g Brokoli
- 4 mittel große Champignons
- 150g Möhren
- Öl
- 1 Paprika
- 1 Zucchini

- 1 Zwiebel
2. Gewürze:
 - Chilliflocken
 - Curry
 - Honig (oder Zucker)
 - Paprikagewürz (edelsüß & scharf)
 - Pfeffer
 - Salz
 3. Fajita:
 - 3 dieser Fladendinger
 - 100g Joghurt
 - 100g geriebenen Käse

Zubereitung

1. Zunächst muss erstmal all das Gemüse gewaschen und geschnibbelt werden, ist doch klar. Formen sind da eigentlich ziemlich Wumpe, allerdings sei gesagt, je sperriger die Formen sind, desto mehr Luft ist nachher in der Tasche ;-)
2. Ein bisschen Öl in der Pfanne heiß werden lassen, und die geschnibbelten Möhren und Zwiebel mit einer Priesse Chilliflocken, den beiden Paprikagewürzen und Curry anbrutzeln, das kann ruhig max power sein.
3. Wenn die Zwiebeln langsam glasig werden kann der geschnibbelte Rest in die Pfanne geschubbt werden. Um ein bisschen geiles Röstaroma zu bekommen, zwischen durch auch einen Moment den Klügel in der Pfanne ruhig nicht durchmischen.
4. Je nachdem wie intensiv die erste Runde Gewürze war, empfiehlt es sich jetzt nochmal den Finger in die Pfanne zu stecken und abzuschmecken.
5. Naja, vorm verputzen, muss nur noch der der Fladen mit ein bisschen Joghurt bepinselt werden, nach Wunsch mit Käse bestreuen und sich den Wanzt voll schlagen =)

Variationsideen

- Wer Bock hat, kann sich das Ganze zu einem Chilli-im-Fladen machen, in dem noch ein bisschen Kidneybohnen und Mais den Weg in die Pfanne finden. Dazu noch eine gewürfelte Tomate und fertig ist der Gaumenschmaus.

- Für die fleischhungrigen unter uns, kann man sich auch gewünschtes Fleisch wie Hähnchen und co. in Scheiben schneiden und ebenfalls scharf anbrutzeln. Falls man aus welchen Gründen auch immer kein Fleisch isst, kann man sich auch Vegetarische Bulleten mit einer etwas orientalischeren Gewürzmischung in kleine Kügelchen formen, anbraten und ebenfalls im Fladen versenken.

2.2 Vegetarische Bulleten

Falls jemand Bock auf Burger oder Dergleichen, aber aus welchen Gründen auch immer derzeit auf Fleisch verzichtet, gibt es einen alternativen Belag für Burger und co.

Kurzinfo

- Dauer

Vorbereitung	10min
Ruhe	2h
Kochen	10min
gesamt	2h20min
- Für Portionen
- Schwierigkeits:

Zutaten

1. Bulletten-Pampe:

- 1-2 Eier
- 100g Körnigen Frischkäse
- 150g kernige Haferflocken
- Öl
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Zwiebel

2. Gewürze:

- Korriander
- Paprika (edelsüß & scharf)
- Gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Wenn man etwas verrückt ist, kann man die Zwiebelwürfelchen ein bisschen anbraten, bevor man die ganze Pampe zusammen schmiert.
2. Haferflocken, und Zwiebeln in eine kleine Schüssel tun und ein bisschen durch shakern und großzügig würzen. Die Schüssel solange durchrühren, bis die Zwiebeln keine weiteren Gewürze mehr aufnehmen können. Da die Zwiebelwürfel schön klein sind, verteilen sich die gewürde somit auch gut in der Masse.
3. Als nächstes den Frischkäse und den Senf hinzufügen und wieder gut durchmischen. Die Masse wird deutlich klebriger, da muss man vielleicht dann vielleicht einfach mal mit sein kleinen Fingers rein ;-)
4. Wenn die Haferflocken und der körnige Frischkäse gut vermischt wird zunächst ein Ei darin aufgeschlagen und gut mit der Masse vermischt. Sollte die Konsistenz immer noch der *bröselig* sein, muss noch ein zweites Ei dran glauben und untergemischt werden.
5. Wenn alles gut untergemischt ist, kann die Schüssel für ein paar Stunden in den Kühlschrank, damit alles Gelegenheit hat schön durchzuziehen.
6. Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlere Temperatur bringen. Während die Pfanne aufwärmt kann man bereits Bulletten formen. Dafür empfiehlt es sich die Hände immer mal wieder ein bisschen anzufeuchten, da die Paste sonst doch sehr an der Hand kleben bleibt und ein vernünftiges formen sehr erschwert.
7. Bulletten in die Pfanne schmeißen. Ein geeigneter Punkt zum Wenden ist, wenn die helle Farbe auf der oberen Seite der Matsche langsam dunkler wird.
8. Wenn die Bullette auf beiden Seiten gebrutzelt wurde, kann sie einfach verputzt werden =>)

Variationsideen

- Falls man mal Lust auf etwas orientalischeres hat, als Burger, lässt sich dies Rezept auch zu einer pseudo-Fallaffel erweitern. Dafür kann man dann einfach den Senf weg lassen und an Stelle dessen Gewürze wie Curry und Kurkuma ein mischen.

Kapitel 3

Abrundende Desserts