

Vegetarischer Vorspeisenteller mit Sesamkringel

Zutaten für das Rote-Bete-Hummus (für 4 Personen):

- 500 g Rote Bete
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Limette
- 2 EL Tahin
- etwas Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Rote Bete schälen, etwas klein schneiden, den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Blech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und 20-30 Minuten garen. Anschließend pürieren, Tahin dazugeben und etwas Limettensaft unterrühren.

Zutaten für die Auberginen in Tomatensoße:

- 2 Auberginen
- 1 l Speiseöl
- 2 Fleischtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Auberginen in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun frittieren. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin leicht bräunen. Die Tomaten auf einer Reibe reiben und zum Knoblauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Auberginen aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Tomatensoße übergießen.

Zutaten für Zucchini mit Petersilien-Mandel-Pesto:

- 2 Zucchini
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln
- 50 ml Olivenöl
- Salz

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Gitter auslegen. Von beiden Seiten mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten. Die Mandeln mit dem Knoblauch, dem restlichen Öl und der Petersilie mit einem Blitzhacker oder mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit etwas Salz abschmecken. Das Pesto auf den Zucchini-Scheiben verteilen.

Zutaten für die Sesamkringel:

- 1 Würfel Hefe
- 550 ml lauwarmes Wasser
- 1 kg Mehl
- 50 ml Speiseöl

- 1 EL Salz
- 200 ml Traubensirup
- 100 ml Wasser
- Sesam

Die Hefe in dem Wasser auflösen. Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt für etwa 45 Minuten gehen lassen. Anschließend circa je 120 g schwere Teigkugeln daraus formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen aus den Teiglingen Stränge formen, diese jeweils übereinanderlegen, eindrehen und die Enden verschließen. Die Kringel 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Traubensirup mit dem Wasser verdünnen und die Kringel einmal komplett darin tränken. Anschließend in Sesam wenden und 12 Minuten goldbraun backen.

Sendung/Quelle: Zora kocht's einfach

Sendetermin: 05.09.2021

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen