

# 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

Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rote Bete schälen, etwas klein schneiden. Knoblauch ebenfalls 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

Auberginen in große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun frittieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin leicht bräunen. 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

Hefe in Wasser auflösen. Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 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. Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Traubensirup mit Wasser verdünnen und die Kringel einmal komplett darin tränken. Anschließend in Sesam wenden und 12 Minuten goldbraun backen.

Sendung/Quelle: Zora kocht&#039;s einfach

Sendetermin: 08.12.2023

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)