

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: FUCHS DESIGN, München

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1147-6 (Print)

ISBN 978-3-7995-1186-5 (eBook)



Inhalt

Vorwort

7

Zuuntererst

9

Dazu

23

Darauf

43

Dazwischen

55

Alles zusammen

69

Vorschläge für leckere
Brotzeitkombinationen

84

Register 87

Bildnachweis 88

Die Autorinnen 88





Dicke-Bohnen-Salat vegan

..... MIT TOMATEN UND AVOCADO

Erstens Die Bohnen in ein Sieb abgießen, etwas Wasser darüberlaufen lassen und gut abtropfen.

Zweitens Die Cocktailtomaten waschen, den Strunk entfernen und die Früchte vierteln. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Avocado schälen und in Würfel schneiden.

Drittens Für das Dressing den Senf, das Olivenöl und den Rosé-Essig in einem Schälchen kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Dressing vorsichtig unterheben.

Für 2 Personen

1 Dose Dicke Bohnen
(250 g Abtropfgewicht)

200 g Cocktailtomaten

1 rote oder weiße Frühlingszwiebel

1 Avocado

Dressing

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Olivenöl

1 EL Rosé-Essig

Salz

Pfeffer







Zucchini-Kartoffel-Bratlinge

..... MIT PETERSILIEN-TOPFEN

Erstens Die Zucchini waschen und den Strunk entfernen. Die Kartoffeln schälen und anschließend mit einem groben Gemüsehobel in eine große Schüssel raspeln. Nun die Zucchini ebenfalls raspeln und zu den Kartoffelraspeln geben.

Zweitens Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Ei, Mehl, Schalottenwürfel, Salz und Pfeffer in einem Schälchen kräftig verrühren und anschließend unter die Zucchini-Kartoffel-Masse heben.

Drittens In einer großen Pfanne Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und mit einem Löffel flache Bratlinge in die Pfanne setzen. Die Bratlinge sehr langsam braten, damit das Gemüse am Schluss durch ist.

Viertens Die Petersilie waschen, von den Stängeln befreien und hacken. Anschließend Topfen, Petersilie, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verrühren und zu den Bratlingen reichen.

Für 2 Personen bzw. 4 Bratlinge

1 große Zucchini (300 g)
140 g festkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Ei
3 EL Mehl
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Petersilien-Topfen

4 Stängel Petersilie
200 g Topfen (Quark), Rahmstufe
Salz
grober Pfeffer







Karottenpesto-Bergkäsebrot

..... MIT ZUCCHINI

Erstens Für das Karottenpesto die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. 1 EL Karottenwürfel beiseite stellen. Die restlichen Karotten mit 1 EL Olivenöl vermischen und mit dem Pürierstab zu einem glatten Pesto verarbeiten.

Zweitens Die Kokosraspel salzen und in einer guten beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Petersilie, die gerösteten Kokosraspel und die beiseite gestellten Karotten unter das Pesto rühren, nach Geschmack pfeffern.

Drittens Die Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit dem Olivenöl vorsichtig anbraten.

Viertens Eine Scheibe Brot mit den Zucchinis Scheiben und zwei Scheiben Bergkäse belegen. Auf die zweite Brotscheibe reichlich Karottenpesto streichen. Die Brotscheiben zusammenklappen und leicht zusammendrücken. Mit dem zweiten Sandwich ebenso verfahren.

Für 2 Sandwiches

Karottenpesto

200 g Karotten (3 mittelgroße Karotten)
1 EL Olivenöl + etwas zum Anbraten
70 ml Gemüsebrühe
2 EL Kokosraspel
Salz
2 EL gehackte Petersilie (3 Stängel Petersilie)
Pfeffer

Außerdem

100 g Zucchini
1 EL Olivenöl
4 Scheiben dunkles Bauernbrot
4 Scheiben Bergkäse (150 g)







Register

| | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----|-----------------------|---------------------------------------|----|
| A ^s | Asiatischer Spitzkohlsalat | 39 | P ^s | Paprikaaufstrich | 59 |
| | Avocado-Tomaten-Aufstrich | 65 | | Paprika-Ricotta-Sandwich | 83 |
| B ^s | Brokkoli-Radieschen-Salat | 37 | | Pecorino-Tomatenpesto-Sandwich | 75 |
| C ^s | Chicorée-Trauben-Salat | 27 | | Petersilienbutter | 13 |
| D ^s | Dicke-Bohnen-Salat | 41 | | Pilzaufstrich | 67 |
| F ^s | Feigen-Safran-Butter | 15 | | Pilz-Carpaccio | 33 |
| | Fenchel-Orangen-Salat | 29 | | Pistazienbutter | 21 |
| H ^s | Hirsebratlinge | 47 | | Polenta-Bratlinge | 53 |
| K ^s | Karottenpesto-Bergkäsebrot | 73 | | Preiselbeerfrischkäse-Birnen-Sandwich | 77 |
| | Kichererbsen-Schafskäse-Sandwich | 79 | R ^s | Radieschengrünpesto | 63 |
| | Kohlrabi-Carpaccio | 31 | | Rote-Bete-Salat | 25 |
| | Kürbis-Apfel-Salat | 35 | | Rote-Bete-Sandwich | 71 |
| | Kürbispflanzerl | 49 | S ^s | Sellerie-Bratlinge | 51 |
| M ^s | Maisaufstrich | 61 | | Senfbutter | 17 |
| O ^s | Oliventapenade | 57 | | Spitzkohlsalat, asiatischer | 39 |
| | | | T ^s | Tomatenbutter | 19 |
| | | | Z ^s | Ziegenkäse-Sandwich | 81 |
| | | | | Zitronenbutter | 11 |
| | | | | Zucchini-Kartoffel-Bratlinge | 45 |