

Vegane DIPS aus OLIVEN, PAPRIKA und TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 23. Juni 2018



Die Fußball – WM hat uns inspiriert verschiedene kulinarische Spezialitäten der teilnehmenden Mannschaften zu entdecken, sie nach zu kochen und in Videos festzuhalten. Die heutigen Dips sind in den Farben schwarz, rot, gold entstanden. Für den roten Dip haben wir die Tomatensoße genommen, dazu gibt es schon einen [Blogbeitrag.](#)

Für die Paprika-Paste benötigen folgende Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 5 Walnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschote halbieren und entkernen. In den Backofen unter den Grill etwa 5-8 Minuten grillen. So kann man die Schale leicht ablösen. Das Röstaroma gibt diesem Dip eine besondere Note. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Oliven-Paste benötigen wir folgende Zutaten:

- 1 kleine Tasse schwarze Oliven
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wir haben bei diesen Dips auf Farbe geachtet. Ihr könnt natürlich alles nach eurem Geschmack abwandeln.

Unter der Rubrik [Dips, Aufstriche, Pesto und Soßen](#) findet ihr noch weitere leckere Ideen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder etwas inspirieren. Freue mich sehr über euer Feedback und wünsche euch allen ein schönes Wochenende und „der MANNSCHAFT“ ein gutes Spiel.

Eure Karin

BURGER PATTIES AUS SCHWARZEN BOHNEN

geschrieben von Karin Knorr | 23. Juni 2018



Wenn ihr regelmäßig meinen Beiträgen folgt, seht ihr, dass ich sehr wenig Gerichte mit Fleisch poste. Sicherlich esse ich Fleisch, jedoch sehr reduziert und aus artgerechter Haltung. Um ausgewogen zu essen, gibt es Eiweißalternativen. Dazu gehören für mich die Hülsenfrüchte. Ich liebe sie in jeder Form. Über die vielen tollen Inhaltsstoffe habe ich schon so oft geschrieben. Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe bieten unter anderem die schwarzen Bohnen, die ich heute für die Frikadellen oder Patties verwendet habe.

Zutaten für 10 Frikadellen

- 150 g schwarze Bohnen (getrocknet)
- 2 Möhren
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer und Olivenöl
- optional 1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Bohnen werden über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag in Wasser ohne Salz kochen, bis sie weich sind. Bevor Ihr mit der Zubereitung beginnt, heizt ihr den Backofen auf 200 Grad vor. Die Möhren in feine Streifen raspeln, die Zwiebeln würfeln. Die Zwiebeln und Möhren werden in etwas Olivenöl angedünstet und mit Salz, Pfeffer sowie optional Kreuzkümmel abgeschmeckt. Alles in eine Schüssel geben. Zu dieser Masse kommen die Bohnen und werden gut vermengt. Ich habe die Hände benutzt. Dadurch sind die Bohnen etwas aufgeplatzt. Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese auf ein mit

Backpapier belegtes Blech legen. Die Kügelchen jetzt platt drücken. Nun ab in den Ofen damit und ca. 15-20 Minuten backen lassen.

Tipps: Ihr könnt die Frikadellen einfach so zu einem Salat essen oder verwendet sie als Patty für einen Burger. Auch die Zutaten könnt ihr variieren. Zum Beispiel Petersilie unter die Masse mischen. Knoblauch passt auch gut zu Bohnen.

Diese Rezepte könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) oder [Herzhafter Burger mit Mango-Chutney](#)

Wir haben dieses Rezept extra für die WM 2018 entwickelt. Dazu gibt es verschiedene Videos. Schaut gern vorbei, ich freue mich auf euch. Viel Spaß beim Experimentieren, auf eure Ergebnisse bin ich neugierig.

Eure Karin