

CRUNCH-WRAPS SUPREME MIT KNUSPERFISCH

4 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

4 große Weizentortillas
4 kleine Weizentortillas
2 EL Olivenöl

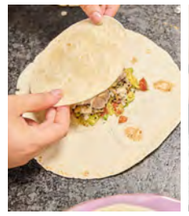
BOHNENCREME
50 g Soja-Joghurt
(oder griechisches Joghurt, Sauerrahm)
100 g Kidneybohnen
(gekocht, abgetropft)
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Paprikapulver
1 EL Olivenöl
½ TL Balsamico
5 g Petersilie

AVOCADO-SALSA
1 Avocado
2 Paradeiser
½ Jungzwiebel
1 Knoblauchzehe *(gepresst)*
1 EL Koriander *(gehackt)*
1 EL Olivenöl
Saft von 1 Limette

KNUSPERFISCH MIT EVERYTHING-BAGEL-GEWÜRZ
300 g Karpfen ohne Haut & Gräten
(oder Kabeljau, Lachs, Seelachs)
80 g Everything-Bagel-Gewürz
(siehe Tipp)
4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Für die Bohnencreme alle Zutaten glatt mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 Für die Salsa Avocado halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Paradeiser vierteln, Kerne entfernen. Paradeiser fein würfeln. Jungzwiebel klein schneiden. Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Fisch in kleine Filets schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Bagel-Gewürz wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch einlegen und beidseitig scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4 Die großen Tortillas auflegen, je 1 EL Avocado-Salsa mittig darauf verteilen, mit Fisch belegen. Bohnencreme darauf verteilen, den Rand dabei aussparen. Mittig mit den kleinen Tortillas belegen und den Rand einschlagen *(siehe Schrittbilder)*.
5 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. 1 bis 2 Wraps (je nach Größe der Pfanne) mit der gefalteten Seite nach unten in die Pfanne legen und goldbraun braten. Mit einem Pfannenwender umdrehen und goldbraun braten. Auf ein Gitter legen und die übrigen Wraps ebenso braten.






TIPP
Für selbstgemachtes Bagel-Gewürz 50 g hellen Sesam, 50 g schwarzen Sesam, 2 TL Knoblauchpulver und 2 TL Zwiebelpulver verrühren. Wir empfehlen gleich die doppelte Menge zuzubereiten: Das Gewürz ist vielseitig einsetzbar, etwa zum Panieren von Huhn oder Käse oder auch als Topping für Salate, Aufstriche und Gebäck.

PRODUKTTIPPS
Beim Workshop haben wir statt Soja-Joghurt 60 g QimiQ Vegan verwendet. Sie möchten die Wraps lieber ganz pflanzlich zubereiten? Dann empfehlen wir Ihnen unsere Variante mit Räuchertofu *(siehe Seite 36 links oben): GUSTO.at/wraps-supreme-tofu*

WERBUNG

COOK IT COOL MIT QIMIQ VEGAN

QimiQ Vegan ist die ideale aufschlagbare Sahne-Alternative – perfekt für Veganer und Genießer jeder Ernährungsform. Die geschmacksneutrale Rezeptur auf Basis von Kokosfett lässt sich sowohl glatt rühren als auch luftig aufschlagen. So gelingt Kochen und Backen im Handumdrehen – ganz ohne Kompromisse beim Genuss! *qimiq.com*



SALAT MIT KNUSPRIGEN ERDÄPFELN

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 50 Minuten

2 EL Öl
500 g kleine Erdäpfel *(gekocht)*
250 g Fisolen
½ Salatgurke
1 rote Zwiebel
80 g Cornichons
1 Pkg. Gartenkresse

DRESSING
250 g Joghurt
4 EL Cornichons-Marinade
Saft von ½ Zitrone
2 EL Mayonnaise
2 EL Sriracha *(optional)*
2 TL Dijon-Senf
2 EL Dille *(klein geschnitten)*
2 EL Petersilie *(klein geschnitten)*
2 EL Schnittlauchröllchen

Salz, Pfeffer

1 Rohr auf 220 °C Umluft vorheizen. Backblech mit 1 EL vom Öl bestreichen. Erdäpfel auf das Blech legen und mit einem Glas flach drücken („smashen"). Mit übrigem Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten knusprig rösten.
2 Fisolen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser bissfest garen und in Eiswasser abschrecken.
3 Gurke klein würfeln. Zwiebel schälen und fein schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden.
4 Für das Dressing Joghurt, Marinade, Zitronensaft, Mayonnaise, Sriracha (falls verwendet), Senf, Dille und Petersilie mit dem Stabmixer pürieren. Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Cornichons untermischen.
5 Erdäpfel aus dem Rohr nehmen, überkühlen lassen und unterrühren. Salat mit Kresse garniert servieren.

TIPP
Schmeckt auch mit knusprigen Curly Fries sehr gut!

PRODUKTTIPP
Bei unserem Workshop haben wir im Dressing das Joghurt durch 250 g QimiQ Vegan ersetzt.





ERDBEERMOUSSE MIT WEISSER SCHOKOLADE UND PFIRSICHEN

Dieses Rezept lässt sich mit vielen Früchten abwandeln. Tolle Kombis: Himbeer-Marille oder Erdbeer-Nektarine!

8 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde **ZUM KÜHLEN:** ca. 6 Stunden

MOUSSE
350 g Erdbeeren
250 g weiße Kuvertüre
175 g Mandel-Frischkäse *(oder Doppelrahm-Frischkäse)*
500 g vegane Schlagcreme *(oder Schlagobers)*

OBST-BELAG
4 Pfirsiche
Saft von ½ Zitrone
80 g Feinkristallzucker
80 ml Pfirsichsaft *(oder Wasser)*
Mark von ½ Vanilleschote

DEKO
1 Zweig Minze

1 Für die Mousse Erdbeeren putzen und vierteln. In einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Minuten köcheln.
2 Kuvertüre klein schneiden und in einen Messbecher füllen.
3 Erdbeeren mit einem Stabmixer fein pürieren. Püree kurz aufkochen, vom Herd nehmen und über die Kuvertüre gießen. Masse 5 Minuten schmelzen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Frischkäse unterrühren. Masse auskühlen lassen.
4 Schlagcreme luftig mixen und unterheben. Mousse in eine Form füllen und für ca. 6 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
5 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft vermischen. Zucker in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren. Mit Pfirsichsaft ablöschen, Vanillemark unterrühren und aufkochen. Pfirsichspalten einlegen und ca. 2 Minuten köcheln. Spalten wenden und 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
6 Pfirsichspalten auf der Mousse verteilen, mit Minze garnieren und servieren.

PRODUKTTIPP
Im Workshop haben wir statt der Schlagcreme 500 g QimiQ Vegan (gekühlt) verwendet: 5 Minuten luftig aufschlagen und unterheben.

TIPP
Sie können die Mousse auch in Gläser, Tassen oder kleine Förmchen füllen.

WERBUNG

QimiQ DIE ERSTE SAHNE-BASIS

WHIP WHIP MIT QIMIQ

QimiQ Vegan eignet sich für die schnelle Zubereitung von Dips, Aufstrichen, Espumas, Cremes und Mousse. Es bietet die gleichen einzigartigen Vorteile wie unsere QimiQ Sahne-Produkte.

qimiq.com

