

Gute-Laune-Brunch



Deine persönliche Einkaufsliste:

(Zutaten für 4 Personen)

Für die Erdbeerschnitten:

1 Baguette
150g Erdbeeren
100g Quark (vegan: Alpro Skyr)
2 EL Erdbeermarmelade

Für die Pancakes:

200g Dinkelmehl Typ630
240ml Sojamilch
3 Päckchen Vanillezucker
2 reife Bananen
1 Päckchen Backpulver
200g frische Beeren
4 EL Ahornsirup
etwas Margarine zum Braten

Für das Zupfbrot:

1 kleines Bauernbrot
150g Reibkäse (vegan: SimplyV)
frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Für 15 herzhafte Spieße:

1 kleines Glas Gewürzgurken
100g Cherry-Tomaten
1 Topf frischer Basilikum
100g zarte Haferflocken
80g Kidneybohnen aus der Dose
1 rote Zwiebel
1 Bio-Karotte
30g Paniermehl
½ TL Paprikapulver
¼ TL Chiliflocken
¼ TL Knoblauchpulver
Salz
Pfeffer
Zahnstocher
etwas Öl zum Braten

Dips zu den Spießen:

- Tomatencreme: Zutaten siehe Pfannensandwich-Rezept
oder
- Salsa: Zutaten siehe Blumenkohl-Wings-Rezept

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Für die Masse der „Hack“-Bällchen (vegan!) 100g Wasser mit 1 Prise Salz, Paprikapulver, Knoblauchpulver und den Chiliflocken in einem Topf vermengen. Kurz aufkochen lassen. Die Kidneybohnen in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Brei zerquetschen. Die Karotte raspeln. Die Zwiebel schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Die Gewürzmischung hinzugeben und alles gut verkneten. Jeweils 25g der Masse zu kleinen Bällchen formen und in Paniermehl wälzen. Zunächst in den Kühlschrank stellen.
Die Gewürzgurken der Länge nach in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Beides zur Seite stellen.
2. Für den Pancake-Teig die Bananen mit einer Gabel zu einem feinen Brei zerquetschen. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einem Handrührgerät/Schneebeisen zu einem glatten Teig verrühren. Zunächst in den Kühlschrank stellen.
3. Zu den „Hack“-Bällchen passt entweder unsere Tomatencreme aus dem Pfannensandwich-Rezept oder die Salsa aus dem Blumenkohl-Wings-Rezept. Einen der beiden oder nach Belieben auch beide an dieser Stelle zubereiten und im Kühlschrank kaltstellen.
4. Die Erdbeeren waschen und vierteln. Das Baguette in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit etwas Quark (ca. 1 cm dick) bestreichen. Die Erdbeeren darauf geben und etwas Erdbeermarmelade darüber träufeln. Wer möchte kann die Schnitten mit etwas Minze garnieren. Alle auf einer Platte anrichten und zunächst zur Seite stellen.
5. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
Das Bauernbrot oben netzartig in etwa 2cm große Quadrate 3cm tief einschneiden. Eine Hand voll frischer Kräuter klein hacken und in einer Schüssel mit dem Reibkäse vermischen. Nun die Käse-Kräuter-Mischung in die Ritzen des Brotes geben.
Das Brot für etwa 10 min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Später könnt ihr dann die einzelnen Ecken mit den Fingern „herauszupfen“ und genießen. Achtung: Käsiges Angelegenheit! 😊
6. Solange das Zupfbrot im Ofen ist, die Pancakes in einer Pfanne mit etwas Margarine ausbacken (ca. 10 cm Durchmesser) und auf ein Backblech legen. Dieses gibt ihr, wenn das Brot fertig gebacken ist, zum Warmhalten in den ausgeschalteten (!) Ofen. Danach die Beeren waschen und in einer Schüssel servieren.
7. Nun die vorbereiteten „Hack“-Bällchen in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend zusammen mit den restlichen Zutaten auf die Zahnstocher in folgender Reihenfolge aufspießen: 1 Tomatenhälfte, 1 Basilikum-Blatt, ein Ende der Gewürzgurke, Hackbällchen, das andere Ende der Gewürzgurke (sodass die Gurke das Bällchen umgibt), wieder 1 Basilikumblatt und zum Schluss eine Tomatenhälfte. Die Spieße auf einer Platte anrichten.
8. Die Pancakes aus dem Ofen holen, auf einem Teller aufeinanderstapeln und zusammen mit den Beeren und dem Ahornsirup servieren.
9. Alle anderen Leckereien auf dem Tisch anrichten und zugreifen 😊

Wir wünschen euch guten Appetit und einen wunderschönen Brunch mit viel guter Laune!

Andre & Ina