

Einfach mal das Leben feiern!

myself

APRIL 2017
3,80 €
VERLAG GUSTAV FERSTL
WIEN • SALZBURG • LINZ

Frühlings-
gefühle

21

Beauty-
Trends,
die mich
jetzt
schöner
machen

Aufwachen!

Die besten
Frühstücks-Rezepte
der Foodies

**Streifen-
Looks**

...und wie man
sie trägt

**Komm, Schatz,
wir retten
unsere Ehe**

Beziehungs-Ratgeber
im Test

Ich glaub
an mich!

Toll, was
wir alles
schaffen, wenn
wir uns trauen

Plus-Size-Model
Ashley Graham
macht's vor





Susann Probst & Yannic Schon

Nichts als Kraut und Rüben. Und das ist positiv gemeint. Das Paar aus Berlin kocht vegetarisch, saisonal – und gern aufwendig. Dass dabei auch mal was schiefeht, geben sie in ihrem Blog sympathisch offen zu.

kraut-kopf.de



FALAFEL-FRÜHSTÜCKSBURGER

4 bis 6 Portionen

Burgerbrötchen: 20 g Pflanzenmargarine, 2 TL Reissirup, 8 g frische Hefe, 200 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Meersalz, 2–3 EL Kokosmilch, Sesamsamen
Cashewcreme: 75 g Cashewkerne, 1 EL Saft von 1 Bio-Limette, Meersalz, Pfeffer

Chutney: 4 Tomaten, 3 Zwiebeln, Olivenöl, 1–2 EL Aceto balsamico, 1 TL Tomatenmark, Meersalz, schwarzer Pfeffer
Bratlinge: 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Koriandersamen, 1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, Olivenöl, 150 g getrocknete Kichererbsen, 200 g junge Erbsen, evtl. 1–2 EL Paniermehl, 1 EL Speisestärke, einige Zweige Petersilie und Minze, Saft von ½ Bio-Limette, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Kokosfett zum Anbraten

Zum Belegen: Rucola, Salatgurke
 ▸ Margarine in der Pfanne zerlassen und im Anschluss in einer Schüssel mit 100 ml lauwarmem Wasser, Reissirup und Hefe

mischen. Mehl und Salz dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach den Teig noch mal durchkneten und 4 bis 6 gleich große Kugeln formen.

- Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Teigkugeln mit genügend Abstand auf dem Blech verteilen, flach drücken, mit einem feuchten Tuch abdecken und noch mal eine Stunde gehen lassen.
- Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die aufgegangenen Brötchenteiglinge mit Kokosmilch bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. 12 bis 15 Minuten backen, bis sie eine leichte Bräune bekommen.
- Cashewkerne, 50 ml Wasser und Limettensaft im Mixer zu einer feinen Creme pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten für das Chutney häuten, Strunk und Kerne entfernen. In Würfel

schneiden. Zwiebeln in Spalten schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Balsamico ablöschen. Tomaten und Tomatenmark dazugeben und alles einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Kreuzkümmel- und Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch würfeln, alles zusammen 1 bis 2 Minuten in Olivenöl anschwitzen.
- Für die Bratlinge alle Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu klebrig sein, etwas Paniermehl dazugeben. Mit feuchten Händen die Bratlinge formen und in Kokosfett braten.
- Die Brötchen halbieren, mit Bratlingen, Cashewcreme und Chutney anrichten. Nach Belieben mit Rucola und Salatgurke belegen.