

2 Personen

300 g	Soja Bratlinge (Fertigmischung)
300 g	Blattsalate
100 g	Rauke
1	Birne
1/2 Bd.	Radieschen
1/2	Gurke
200 g	Schafskäse für Salat
10	schwarze Oliven
10	Cocktailtomaten
	Essig und Öl für die Vinaigrette
	Pfeffer und Salz
	Dip
1	kleine Dose Kichererbsen
200 g	1 Becher Joghurt
1	kleine Knoblauchzehe
1	Prise Kreuzkümmel
	etwas Zitronensaft
	gehackte Petersilie



Sojabratlinge

Die Bratlingsmischung nach Packungsangabe in Wasser quellen lassen. Wer will, kann ein Eigelb drunter mengen und leicht nachsalzen. Vorsicht mit der Wassermenge, der Teig darf nicht zu feucht werden, lieber während des Quellvorgangs nach ca. 12 Minuten noch etwas

Wasser dazu geben. Anschließend kleine Klöße formen, flachdrücken, in heißem Pflanzenöl ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Dip und buntem Salat servieren.

Salat

Salat und Rauke putzen, waschen und klein zupfen. Radieschen und Birne waschen und in feine Scheiben schneiden. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Alles vermischen, mit Salz, Pfeffer und einer Sauce aus 2 Esslöffeln Essig und 3 Esslöffeln Öl beträufeln. Den Schafskäse in Scheiben schneiden und drüberlegen, mit Oliven und geviertelten Tomaten garnieren.

Die Salatsauce kann natürlich nach Geschmack variiert, vielleicht mit einem Teelöffel Senf oder Ketchup vermischt werden. Zudem ist die Auswahl aromatisierter Essige und Öle inzwischen sehr groß.

Dip

Sehr gut passt ein Dip aus Kichererbsen, die etwas flüssigere Variante des arabischen Kichererbsenpürees "Hummus":

eine kleine Dose Kichererbsen abgießen (die Flüssigkeit aufbewahren), zusammen mit einem Becher Joghurt und gehacktem Knoblauch pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Wenn der Dip zu dick ist, etwas von der aufbewahrten Flüssigkeit aus der Dose dazu geben. Mit gehackter Petersilie und Paprikapulver garnieren.

Zum originalen Hummus gehört noch die Sesampaste "Tahin", auf die hier zugunsten der Leichtigkeit verzichtet wurde.

Zubereitungszeit 30 Min.
vegetarisch