

Farbige Rohkost -Spiesschen



kleine Holzspieße für 4 Personen

- 1 kleine Salatgurke
- 4 Möhren
- 3 kleine Paprika (bunt)
- 12 Radieschen
- 12 Kischtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleiner Blumenkohl / Brokkoli

frischer Saucen-Tipp

- 300g Soya-Jogurt
- 6 Eßl. Tomatenketchup (siehe Rezept)
- 100 ml Sojamilch
- 2 Eßl Öl (z.B. meriteranes Sonnenblumenöl,)
- 1 Beet Kresse

Den Blumenkohl / Brokkoli in Röschen schneiden, waschen und für 5 Min. in kochendes Wasser geben und abkühlen lassen.

Das andere Gemüse putzen, waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Je drei verschiedene Gemüsestücke auf einen Holzspieß stecken.

Zwischen das Gemüse ein Stück Petersilie stecken

Ein Ende als Griff frei lassen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren und die Kresse hineinschneiden und mit dem Spieß dekorativ anrichten.

Tomatenketchup selbst gemacht



- 2 kg Tomaten
- 2 liebliche Äpfel
- 200g Gemüsezwiebeln
- 100g Kräuterssig
- 1 Teel. Meersalz
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Curry
- etwa 2 Eßl Honig

Die Tomaten und Äpfel waschen. Äpfel entkernen. Zwiebeln schälen. Alles klein schneiden. Alle Zutaten – außer dem HONIG – 30 Minuten dünsten.

Die Masse pürieren, durch ein Sieb streichen und 30 Minuten dicklich einkochen. Jetzt mit dem Honig abschmecken.

Den Tomatenketchup in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluß füllen, fest verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.