

Informationen zur Sendung vom 27.02.2024

Klappstullen mit Grillgemüse

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zucchini	Kräuterpesto
1 Aubergine	100 g Rucola
1 rote Paprikaschote	50 g Blatt Petersilie
8 Kirschtomaten	80 g Pinienkerne
8 Scheiben Sauerteig-Kastenbrot oder andere Sorte	80 g Parmesan
(z.B. Vollkorntoast in viereckiger Form)	1 Knoblauchzehe
Handvoll Rucola	150 ml Olivenöl
Pflanzenöl zum Bestreichen	etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Salz
	Pfeffer

Außerdem

Butterbrotpapier zum Einwickeln

Zubereitung

Das Gemüse waschen. Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben hobeln. Von beiden Seiten mit Öl einpinseln. In einer geriffelten Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kurz rösten. Auf eine Platte legen, pfeffern und salzen. Die Paprikaschote vierteln, entkernen und etwas flachdrücken. Die einzelnen Exemplare mit Öl einpinseln und gleichfalls von beiden Seiten kurz braten und würzen.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne oder im Backofen goldbraun rösten. Den Parmesankäse fein reiben. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Alles in einen Mixer geben und mit Öl zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils zwei Brote von einer Seite mit Pesto bestreichen. Gemüse nach Wahl auflegen und mit etwas Rucola und halbierten Kirschtomaten bedecken. Die zweite Scheibe auflegen.

Anrichten

Die Stullen bis zur Hälfte in einem Stück Butterbrotpapier einwickeln. Mit der Papierseite aufrecht in eine quadratische Schale stellen und servieren. Das sieht appetitlich aus und jeder sieht sofort, womit die Brote belegt sind.

Informationen zur Sendung vom 27.02.2024

Klappstullen mit Grillgemüse

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Echter Parmesankäse ist kein vegetarisches Lebensmittel

Zur Herstellung von vielen Käsesorten werden Enzyme benötigt. Diese sind nicht vegetarisch, wenn sie aus tierischem Lab – das ist ein Enzymgemisch aus dem Magen von Wiederkäuern – gewonnen werden.

Es gibt Alternativen aus mikrobiell gezüchtetem Lab, das aus Schimmelpilzen kommt. Da es keine Kennzeichnungspflicht gibt, welche Labsorte im Käse steckt, muss man sich beim Hersteller oder im Käsefachhandel informieren.

Mittlerweile ist es in der veganen Küche üblich, sich dem Geschmack von Parmesankäse durch Hefeflocken und Cashewnüsse anzunähern. Hefeflocken sind ein hochwertiges Lebensmittel, das in der Vollwertküche zum Würzen verwendet wird.

In einem Pesto ersetzen die Pinienkerne die Cashewnüsse. Statt geriebenem Parmesankäse können Veganer und Vegetarier 2 – 3 EL Hefeflocken unter das Pesto rühren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!