

Frühlingsrolle mit Sesamsauce für 5 Portionen

Allergene: GL,EI,SO

- 1,00 Packung Frühlingsrollenteig
- 30 dag Wok-Gemüse TK, Asia
- 20 dag Weißkraut

Öl zum Anbraten

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch,
Tabascosauce, Honig, Koriander

1 EL Maizena zum Binden

1 Ei zum Bestreichen

Sesamsauce:

- 5 Esslöffel Reiswein
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesam schwarz ganz
- 1/2 Flasche Sweet Chili Sauce
- 1 EL Maizena zum Binden

Zubereitung:

- Kraut hobeln und anrösten,
- Gemüse dazugeben, mitrösten
Gewürze beifügen, ev.
mit Maizena binden und
auskühlen lassen
- Teig aufrollen, in gleichgroße
Rechtecke teilen, füllen
und eng einrollen
- bei 180° OH/UH hell backen

Sesamsauce bereiten:

alle Zutaten verrühren, aufkochen
lassen und würzen



Selfnessburger für 5 Portionen

Allergene: GL,EI,MI

- ½ kg Roggenmehl
- ¼ kg Weizenvollmehl
- 1 Pkg Germ frisch
- ½ l Wasser
- ½ l Buttermilch
- Salz, Brotgewürz, Kümmel

Burger:

- ½ kg Faschiertes vom Rind
- 12 dag Dinkelkörner
- 10 dag Karotten
- 10 dag Voralberger Bergkäse
- 2 Stk Eier
- 1/4 l Wasser oder Bouillon

Gewürze: Paprikapulver, Salz
Majoran, Pfeffer

Garnitur: Rucola und Tomaten

Zubereitung:

Germteig bereiten:

alle Zutaten vermischen und
½ Std gehen lassen

Burger bereiten:

Dinkel schroteten, Käse und
Karotten reiben, alle Zutaten
mischen und würzen

- Laibchen formen und
herausbacken, Burger bereiten

Vinschgerl bereiten:

- Teig mit einem Löffel ausstechen,
in Roggenmehl wälzen, auf
Blech legen
- gehen lassen (bis sich typisches
Muster bildet)
- bei 250° 10 min backen und
- bei 180° fertigbacken

<https://www.homebaking.at/vinschgerl/>

Maki mit Avocado für 5 Portionen

Allergene: SF,SE

- 20 dag Rundkornreis
- 0,20 l Wasser
- 4 EL Reissessig oder Apeflessig
- ½ EL Zucker
- 4 EL Reiswein
- ½ EL Salz

Fülle:

Salatgurke, Avocado, Karotten

Garnitur:

Sesam schwarz, eingelegter Ingwer,
Wasabi, Sojasauce

Zubehör:

1 Sushi Matte

Zubereitung:

- Reis mit kaltem Wasser auswaschen
- Reis mit den Zutaten weichkochen
- Reis auskühlen lassen
- Karottenstäbe bereiten und dämpfen
- Avocado und Gurke in Streifen schneiden
- auf die Matte Reis geben (Rechteck)
Fülle in die Mitte des Rechteckes geben
und mit Hilfe der Matte eng einrollen
- Rolle in Sesam wälzen, portionieren
und mit Sojasauce, Wasabi und Ingwer
anrichten



<https://wasabi.com.de/produkt/24-sesam-ebi-maki/>