

VEGANER “TOM’S FARM” TELLER

REZEPT VON: ZUR SCHLEMMEREI

3 KOMPONENTEN

CIY - cook it yourself

ZUTATEN

mit geschwenkten Gemüse, ofenfrischen Tomaten, Rucola, Basilikum-Pesto, veganem Mozzarella und gerösteten Pinienkernen



FOTO: MIT KI ERSTELLT

VEGANER “TOM’S FARM” TELLER

ZUTATEN

Einkaufsliste für 4 Personen:

- 1 vegane Mozzarella-Stange
- 1 Pck. veganer Parmesan in der Tüte
- 1x frisches Basilikum
- 1 Tüte Pinienkerne
- 1 Pck. Bio Rucola
- 1 Pck. Cherry Tomaten
- 1 Pck. Fingermöhren
- 1 Pck. Zuckerschoten
- 1 Pck. Champignons
- 1 mittelgroße Zucchini
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Zucker, Öl
- Gemüse je nach Saison

Tipp: Frisches und saisonales Gemüse von Tom’s Farm in Großwelsbach!



VEGANER “TOM’S FARM” TELLER

ANLEITUNG

Veganes Basilikum-Pesto:

- in eine Pfanne einen Spritzer Öl geben
- die Pinienkerne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und in einen Messbecher geben
- frische Basilikumblätter hinzugeben
- eine Knoblauchzehe schälen, klein schneiden oder mit einer Knoblauchpresse zerkleinern ebenfalls hinzugeben
- 100 g vom veganen Parmesan hinzugeben
- 80 ml Olivenöl abmessen, in den Messbecher geben und langsam pürieren
- mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken
- Kühlstellen



VEGANER "TOM'S FARM" TELLER

ANLEITUNG

Grilltomaten:

- Cherry Tomaten in ein Sieb geben und gründlich waschen
- danach halbieren und in eine Ofenform geben
- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Knoblauchzehe zerkleinern
- Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in die Ofenform geben
- 2 Esslöffel Olivenöl hinzugeben
- alles durchmischen und für ca. 12 - 15 Minuten in den Ofen geben



VEGANER “TOM’S FARM” TELLER

ANLEITUNG

Geschwenktes Gemüse:

- Zucchini waschen, halbieren, in der Mitte mit einem Löffel die Kerne entfernen und in dünne Scheiben schneiden
- Champignons putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
Fingermöhren waschen und schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden
- Zuckerschoten putzen und waschen, links und rechts die Spitzen abschneiden
- Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl aufstellen
- Gemüse mischen und ca. 8 min in der Pfanne Braten
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Möhren kosten, sobald sie bissfest sind, Herdplatte ausstellen



VEGANER “TOM’S FARM” TELLER

ANLEITUNG

Anrichten:

- Vorzugsweise runde große Teller nehmen
- oben den gewaschenen Rucola verteilen
- veganen Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Rucola verteilen
- mit einem Löffel die Grilltomaten verteilen und mit dem Pesto überziehen
- restlichen Parmesan darüber streuen
- Gemüse auf den Teller unterhalb verteilen

Guten Appetit!



ZUR SCHELMMEREI

Bürgermeister-Schönau-Platz 1
99947 Bad Langensalza
Telefon: 0176 56710715

Öffnungszeiten*:

Mittwoch - Donnerstag: 17:00-23:00 Uhr

Küche offen: 17:00-21:00 Uhr

Freitag: 17:00-00:00 Uhr

Küche offen: 17:00-21:30 Uhr

Samstag: 17:00-00:00 Uhr

Küche offen: 17:00-22:00 Uhr

Sonntag: 17:00-23:00 Uhr

Küche offen: 17:00-21:00 Uhr

*Änderungen unter Vorbehalt



FOTO: ZUR SCHELMMEREI