

Vorspeise für 2 Personen

### **Bunte-Bete-Carpaccio**

50 g Rote Bete  
50 g Gelbe Bete  
50 g Ringelbete

180 ml Essig  
60 g Zucker  
60 ml Gemüsefond  
10 ml Sojasoße  
1 Knoblauchzehe  
Salz & Pfeffer

Die Bete wird in hauchdünne Scheiben geschnitten. Alle weiteren Zutaten werden miteinander verrührt - und dann werden die Scheiben der Bete für zwei Tage in die Flüssigkeit eingelegt. Vor dem Anrichten die Bete aus der Flüssigkeit nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### **Karamellierte Kirschtomaten**

4 Kirschtomaten  
40 g Zucker  
10 ml Rotwein  
Salz und Pfeffer

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Tomaten im Karamell schwenken und mit Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne auskühlen lassen.

### **Marinierter Grünkohl**

60 g Grünkohl  
10 ml Essig  
10 ml Öl  
20 g Zucker  
10 g Senf

Der Grünkohl wird in feine Streifen geschnitten. Aus den anderen Zutaten eine Marinade herstellen und den Grünkohl kurz vor dem Anrichten damit marinieren.

### **Walnuss-Soja-Dipp**

15 g Walnüsse  
60 ml Sojajoghurt

Salz, Zitrone und Honig

Die Walnüsse sehr fein hacken und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz, Zitrone und Honig abschmecken.

### **Kichererbsenbrot**

250 g Kichererbsen aus der Dose  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
30 g Petersilie  
6 Eßl. Gemüsefond  
3 Eßl. Stärke  
3 Eßl. Wasser

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Kichererbsen und Gemüfefond hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten. Ganz zum Schluß die in Wasser eingeweichte Stärke hinzugeben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die Seiten des Backpapiers ein wenig nach oben ziehen, so dass eine Brotform entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad 90 Minuten backen.