

**August**

**Ofenkartoffeln mit Aubergine und Blumenkohl dazu einen**

**Tomaten-Bohnen-rote Zwiebeln Salat mit veganer Knoblauch Mayo**

60 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

**Ofenkartoffeln mit Aubergine, Blumenkohl**

1 kg kleine Kartoffeln

1 Aubergine

1 Blumenkohl

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Chilischotte

Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl

**Tomaten-Bohnen-rote Zwiebeln Salat**

200g Kirschtomaten

400g Buschbohnen

2 kleine rote Zwiebeln

Balsamico Essig

1 kleine Knoblauchzehe

kleine Prise Zucker

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Vegane Knoblauch Mayo**

50 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja oder Hafer)

100 ml Pflanzenöl

1-2 Knoblauchzehen

1 TL Zitronensaft

1 TL Senf

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## 1.) Vegane Knoblauch Mayo

### Zutaten:

50 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja oder Hafer)

100 ml Pflanzenöl

1-2 Knoblauchzehen

1 TL Zitronensaft

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Pflanzenmilch und den Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben. Pflanzenöl dazugeben und auf hoher Stufe mit einem Pürierstab solange pürieren bis eine cremige Masse entsteht.

Danach mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe schälen und grob hacken und mit zu der Mayo geben.

Dann nochmal alles pürieren.

Die Mayo bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

## 2.) Ofenkartoffeln mit Aubergine, Blumenkohl

### Zutaten:

1kg kleine Kartoffeln

1 Aubergine

1 Blumenkohl

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Chilischote

Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwei bis drei Backbleche mit Backpapier versehen.

Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln in kleine, mundgerechte Schnitze spalten. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und einer kleinen Chilischote würzen.

Danach die Kartoffeln möglichst gleichmäßig auf das vorbereitete Backblech verteilen und für ca. 40 Minuten in den Ofen schieben.



Aubergine waschen, den hinteren Struck abschneiden und die Aubergine in Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Beim Blumenkohl die Blätter und den Struck entfernen und waschen. Einzelne Knospen abbrechen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zu den Auberginen in die Schüssel geben und vermengen. Genau so würzen wie die Kartoffeln. Die Zutaten dann gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. Das Backblech dann für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.

Tip: Je nach Ofen die Backbleche nach der Hälfte der Zeit tauschen für den optimalen Röstgrad.



### 3.) Tomaten-Bohnen-rote Zwiebeln Salat

#### Zutaten:

200g Kirschtomaten

400g frische Buschbohnen

2 kleine rote Zwiebeln

Balsamico Essig

1 kleine Knoblauchzehe

kleine Prise Zucker

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung:

Wasser in einem Topf erhitzen. (Alternativ kann auch ein Dampfgarer verwendet werden.)

Bohnen waschen, beide Enden entfernen und für ca. 10 Minuten kochen. Anschließend die Bohnen unter kaltem Wasser abschrecken.

Währenddessen die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und auf niedriger Stufe in einer Pfanne glasig schmoren. Auf die glasigen Zwiebeln eine Prise Zucker geben.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die kleingehackte Knoblauchzehe mit Salz zerquetschen und mit den Kirschtomaten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit Pfeffer und Muskatnuss (nur eine sehr kleine Menge) würzen. Die Herdplatte kann nun ausgeschaltet werden.

Bohnen mit dem Kirschtomaten-Zwiebelsud in eine Salatschüssel geben und mit Balsamico Essig, ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

*Guten Appetit!*

