

275 x

Vegan

Einfach tierisch gut!

von Ronny Roosen

Das vegane Kochbuch

BookSix

275 x
Vegan

Einfach tierisch gut!

von Ronny Roosen

Das vegane Kochbuch

Book24x

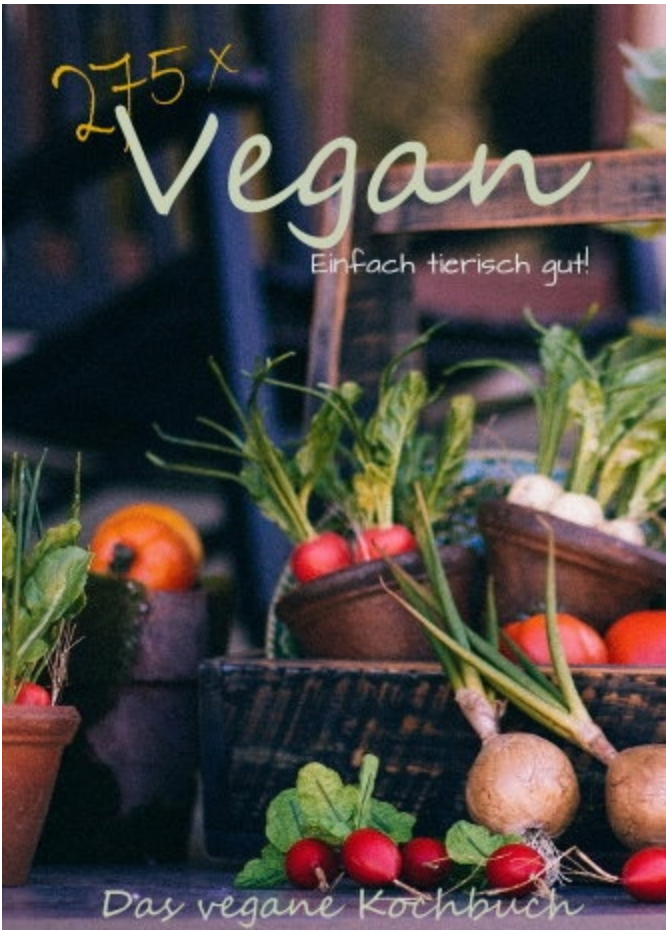
Ronny Roosen

275 x Vegan - Einfach tierisch gut!

Das vegane Kochbuch

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Guide to Contents



275 x Vegan - Einfach tierisch gut!

275 x Vegan - Einfach tierisch gut!

Ich möchte mich vorab dafür bedanken, dass Sie sich für das Kochbuch 275 x Vegan - Einfach tierisch gut!

entschieden haben. Ich bin mir sicher, dass es Ihnen viel Freude bereiten wird.

Ich muss gestehen, ich bin kein großer Schreiber, der viele Worte macht. Dementsprechend werde ich es in diesem Kochbuch auch sehr sachlich halten und Ihnen das präsentieren, weswegen Sie ein veganes Kochbuch gekauft haben: Der Rezepte wegen!

Mir liegt es auch fern, Ihnen etwas über die Philosophie der Veganer vorzutragen. Sie werden auch nichts darüber lesen, wie toll und gesund es ist, das vegane Leben zu praktizieren. Diesbezüglich haben Sie sich bestimmt schon an anderer Stelle informiert und benötigen dementsprechend von mir nicht noch eine Informationslektüre.

Das, was ich Ihnen mit diesem Kochbuch geben werde, sind köstliche vegane Gerichte.

Ob Sie nun ein „alter“ Vegan-Profi sind oder kürzlich erst in das vegane Leben eingetaucht sind, Sie werden merken, Vegan sein ist ein Abenteuer, auf das man sich jeden Tag erneut einlassen muss. Rezepte finden, das ist nicht immer einfach und wenn man fündig geworden ist, sollten sie möglichst auch noch schmecken.

Ich bin mir sicher, dass Sie in diesem Kochbuch sehr wohl fündig werden und das Ihnen viele der Rezepte ans

Schlemmer-Herz wachsen werden. Sie erfahren auch, dass es nicht immer zwingend notwendig ist, Tofu für alle Gerichte zu verwenden.

Gehen Sie auf eine köstliche, kulinarische Reise, die Ihnen dieses Kochbuch offenbaren wird. Von der Vorspeise über Suppen und Hauptspeisen, das Backen und Grillen, bis hin zum leckeren Dessert. Bei 275 Rezepten, ist für jeden etwas dabei.

Fangen Sie doch gleich damit an. Überraschen Sie sich und Ihre Liebsten und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

P.S.: Alle Gerichte sind für 2-4 Personen ausgelegt. Außer Speisen die gebacken werden.

Inhalt

Inhalt

Bedeutung der Abkürzungen

Impressum

Vorspeisen & Salate

Nudelsalat

Gefüllte Avocado

Steckrüben-Topinambur Carpaccio

Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette

Baba Ganoush

Linsen-Tomaten-Salat

Antipasti

Scharfer Karottensalat mit Kräutern

Tomaten - Oliven Relish

Scharfe Melonenspieße

Sushi mit Tofu

Gebratene Paprikaschoten

Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat

Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat

Avocado - Tatar

Zucchini - Tomaten - Gemüse

Falafel

Kürbis - Salat

Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse

Karottensalat mit Erdnüssen

Bruschetta

Rucola-Möhren-Mango-Salat

Tabulé

Pikant eingelegte getrocknete Tomaten

Erbsensalat mit Avocado und Minze

Avocado - Salsa an Pellkartoffeln
Gebackener Tofu
Mediterrane Zucchini
Italienischer Gurkensalat
Gebratener Knoblauch - Fenchel
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen
Mercimek-Köftesi
Buchweizen - Möhren - Bratlinge
Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian
Kartoffelsalat
Avocado Relish
Libanesischer Spinat - Teilchen
Radieschensalat
Aromatische Spinatbällchen
Zucchini-Frikadellen
Birnen-Käse-Salat
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa
Süßkartoffel-Tortilla
Sommerrollen an Erdnussdip
Sommersalat mit frischem Spargel
Käse
Waldorfsalat
Veganer Fleischsalat

Suppen & Eintöpfe

Pho
Kürbiscremesuppe
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos
Linsen-Kartoffeleintopf
Tomatensuppe
Wassermelonen - Gazpacho
Kokossuppe mit Süßkartoffeln
Mango-Möhren-Suppe
Rote Linsen-Kokossuppe
Feine Ingwer-Möhren-Suppe

Schlesische Kartoffelsuppe
Mandel - Brokkoli - Suppe
Süßkartoffel-Bananen Suppe
Brokkolicremesuppe
Champignoncremesuppe
Lauchsuppe
Orangen-Karotten Suppe
15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe
Afrikanischer Erdnusseintopf
Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe
Kartoffelsuppe mit Pilzen
Bananen - Kokos - Chili - Suppe
Linsensuppe
Zitronengras - Kokosmilch - Suppe
Zucchini - Kokos - Suppe
Grießsuppe mit Gemüse
Tofu - Suppe
Gazpacho
Tom Kha Hed Suppe
Eintopf nach badischer Art
Erbsensuppe
Grüne Gartensuppe
Gemüsesuppe
Herzhafte Minestrone

Hauptspeisen & Beilagen

Vegane Tomaten-Quiche
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja
Vegane Bratwurst
Lasagne
Hirse - Rührei
Hirse - Pfanne
Zitronen-Fenchel-Risotto
Sonnenblumencreme

Chili con Carne
Hühnerfrikassee
Linsenbratlinge
Paprika-Mortadella
Pizza mit Hefeschmelz
Frischkäse
Gemüsefrikadellen
Frikadellen
Russischer Hackfleischtopf
Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung
Bulgurcurry
Spinatnudelteig
Chinakohl-Hack-Pfanne
Landleberwurst
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico
Rohkost-Lasagne
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern
Apfel-Rotkohl
Auberginenragout
Auberginenspaghetti
Blumenkohl auf Nudeln
Curry-Nudelpfanne
Dampfnudeln
Kartoffelgulasch
Kartoffelklöße
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf
Kürbisragout
Schnitzel-Pfanne
Gemüse-Paella
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote
Hokkaido-Kürbis Lasagne
Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras
Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße
Pilz Burger
Tofuschnitzel

Bohnenburger
Nochmal ein Burger, nur anders
Seitanschnitzel Zigeuner Art
Blumenkohlschnitzel
Andere Frikadellen
Tofu - Frikadellen
Pommes aus dem Backofen
Curry - Gemüse mit Tofu
Indischer Linseneintopf
Hack - Nudel - Auflauf
Nudelteig
Spaghetti Napoli
Zwiebelkuchen
Pizza Knoblauch Champignon Paprika

Dips & Soßen

Mayonnaise
Hummus
Paprika-Humus
Champignon - Dip
Cremig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip
Griechisches Fava aus Kichererbsen
Fava aus roten Linsen
Orientalische weiße Bohnen-Paste
Tomaten-Oregano-Pesto
Guacamole
Avocado - Senf - Dip
Auberginenpüree
Südafrikanischer Mango - Chili - Relish
Auberginenzwiebel-Aufstrich
Bärlauch-Pesto
Bechamelsoße für Lasagne
Curry-Soße
Erdnusssoße
Frühlings-Sojabohnenquark

Fettarme Kartoffel-Mayo
Ketchup
Braune Soße
Nuss-Bolognese
Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto
Champignon - Pesto
Walnusspaste
Tapenade
Quitten - Meerrettich - Chutney
Auberginencreme mit Sesampaste
Salsa
Zigeunersoße
Aioli
Apfel - Feigen - Chutney
Sesamsoße

Dessert

Mousse au Chocolat
Süße Pfannkuchen
Tiramisu
Erdbeereis
Erdbeershake
Erdnusscreme
Grießbrei
Haselnusseis
Schokoladeneis
Fruchteis mit Tofu
Bananen - Kokos - Eis
Bananeneis
Kokospudding
Crêpes
Orangen - Gewürzpfannkuchen
Bananen-Pancakes
Waldbeeren - Smoothie
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding

Tofu-Frucht-Creme
Cashew Creme
Dinkelvollkornwaffeln
Mikrowellen-Tassenkuchen
Winterliches Orangensorbet
Vanillepudding
Halva
Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin
Zitronenjoghurt
Erdbeer-Sorbet
Süße Frühlingsröllchen
Avocado - Sorbet
Aprikosen - Marsala - Sorbet
Schoko-Bananen-Tofu-Creme
Schoko-Avocado-Mousse
Kokos-Aprikosenbällchen

Alles für den Grillabend

Gegrilltes Gemüse
Grillgemüse - Salat
Backofenkartoffel BBQ-Style
Feurige Kartoffelspieße vom Grill
Gegrillter Fenchel
Pitabrot vom Grill
Tofu - Spieße
Gegrillter Spargel
Grillmarinade
Gegrillte Mangos mit Himbeersoße
Tsatsiki
Mediterrane scharfe Soße
Kürbis vom Grill
Tofu-Obst-Spieße
Grillsteak
Steak nochmal anders
Focaccia

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln
Champignons vom Grill
Knoblauchmus mit Thymian
Gurken - Salsa
Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße
Gegrillte Avocado
Gegrillte Zucchini mit Minze

Backen

Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen
Russischer Zupfkuchen
Veganer Walnusskuchen
Schokoladen-Mokka-Kuchen
Rotweinkuchen
Orangenkuchen
Schokoladenkuchen (Gluten frei)
Schoko-Käsekuchen ohne Backen
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln
Marzipantorte
Zimtsterne
Biskuit - Grundrezept
Schokomuffins
Blaubeermuffins
Cheesecake-Muffins
Apfelmuffins
Rosinenstuten
Pita - Brot mit Sesam
Pizzabrot
Baguette Parisienne
Lebkuchen
Früchtebrot
Gedeckter Apfelkuchen
Haferkekse
Himbeer-Pudding-Kuchen
Kartoffelbrot

Karottenkuchen
Kirschstreusel
Kokoskekse
Kürbiskernbrot
Gedeckter Zwetschkuchen
Zwiebelkuchen
Haferflocken-Nuss-Plätzchen
Tortillas
Bananenbrot
Bauernbrot
Vollkornbrot
Brötchen
Kürbis - Oliven - Rosmarin - Brot
Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen
Müslibrötchen
Tomaten- und Olivenciabatta

Vorspeisen & Salate

Nudelsalat

Nudelsalat

Zutaten

500 g vegane Nudeln (Fusilli)
2 Pck. Sojasahne
1 Pck. Räuchertofu
1 Dose Erbsen
100 g schwarze Oliven
1 Dose Mais
1 Bund Lauchzwiebeln
Pflanzenöl
1/2 Zitrone, den Saft davon (optional)
etwas Rotweinessig
Salz und Pfeffer
Salzwasser
etwas Maggi
etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und kalt abschrecken.
- Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in geschmacksneutralem Öl scharf anbraten, bis er etwas braun ist. Den Räuchertofu aus der Pfanne holen. Das Öl in der Pfanne lassen. Sparen Sie nicht mit dem Öl, damit der Nudelsalat nicht zu trocken wird.
- Geben Sie nun die Sojasahne zum Öl in die Pfanne und bringen Sie sie zum Aufkochen. Anschließend die Soße mit Essig, Salz, Pfeffer und 2 - 3 Spritzern Maggi und

nach Wunsch mit der Zitrone abschmecken.

Cayennepfeffer und Oliven dazugegeben.

- Mais und Erbsen abgießen, abspülen und abtropfen. Schneiden Sie nun die Lauchzwiebeln in Ringe und geben Sie nun alles (inkl. Nudeln) mit der Soße.
- Umrühren. Fertig!

Gefüllte Avocado

Gefüllte Avocado

Zutaten

1 reife Avocado
1 Tomate
1 EL Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
4-6 blätterfrischen Basilikum
1 TL getrockneten Oregano
Salz und Pfeffer
Blattsalat

Zubereitung

Halbieren Sie die Avocado längs und entnehmen Sie den Kern.

Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomate und Zwiebeln klein würfeln und in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico auffüllen und die Kräuter darüber streuen.

Auf Salatblättern anrichten und mit einem Löffel servieren.

Steckrüben-Topinambur Carpaccio

Steckrüben-Topinambur Carpaccio

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*). Sie ist eine Nutzpflanze, deren Wurzelknolle primär für die Ernährung genutzt wird. Der Geschmack der Topinamburknollen ist süßlich, die Konsistenz wässrig und sie erinnert an Artischockenböden. Die Knolle kann sowohl roh in Salaten als auch in Salzwasser gekocht verzehrt werden. Auch frittiert wie Kartoffeln sind sie zum Essen geeignet. Ebenso kann ein Saft als Getränk zubereitet werden. Unter saurem Milieu kann dieser eingedickt werden und ergibt einen 90%igen Fructosesirup. Der goldgelb bis braune Topinambursirup wird als alternatives Süßungsmittel verkauft. Besonders hervorzuheben ist der Inhaltsstoff Inulin, ein unverdauliches Polysaccharid. Als wasserlöslicher Ballaststoff ist Inulin ein wichtiges Prebiotikum. Der Gehalt an Inulin ist zum Zeitpunkt der Ernte am höchsten und fällt bei der Lagerung ab. Der Gesamtgehalt (auf die Masse bezogen) an Zuckern bleibt dabei konstant.

Zutaten

- 4 Topinambur, sehr dünn geschält
- 1 Steckrübe, sehr dünn geschält
- 1 den Saft einer Orange
- 1/2 den Saft einer halben Zitrone
- 1 Spritzer Orangenblütenwasser
- 20 Haselnüsse, grob gehackt
- etwas Olivenöl
- etwas Salz
- Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- einige Blätter Minze

Zubereitung

- Die Wurzelgemüsescheiben auf einem Teller anrichten.
- Aus dem Saft und Olivenöl mit einem Pürierstab eine cremige Vinaigrette herstellen.
- Mit Orangenblütenwasser, Salz & Pfeffer abschmecken. Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Minzblättern und den Haselnüssen garnieren.

Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette

Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten

1/2 Kopf Eisbergsalat
2 Paprikaschoten, rot und gelb
1 Dose Mais, gut abgetropft
250 g Cocktailtomaten, rot und gelb
500 g braune oder weiße Champignons
1 rote Zwiebel
1 TL Gemüsebrühe
250 ml Wasser
5 EL Balsamico-Essig
1 EL Olivenöl
2 EL Senf nach Wahl
2 EL Agavendicksaft
1 Handvoll Kräuter der Saison
Salz und bunter Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

- Den Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
- Die Cocktailtomaten waschen und halbieren oder vierteln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.

- Die Kräuter waschen und vorsichtig trocken tupfen, dann fein hacken und erst einmal zur Seite legen. 250 ml Wasser aufkochen und 1 TL Gemüsebrühe einstreuen.
- Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten, dann die Zwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme solange köcheln, bis die Gemüsebrühe vollständig reduziert ist.
- Den Essig, das Öl, den Senf und den Agavendicksaft zu einer Vinaigrette vermischen. Bitte abschmecken! Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Auf 4 tiefen Tellern erst den Eisbergsalat, dann Paprikastreifen, den Mais und die Cocktailtomaten verteilen, als Topping nun die warmen Champignons anrichten. Die Vinaigrette drüber träufeln und zum Schluss alles mit den frischen Kräutern bestreuen.

Babaganoush

Babaganoush

Baba Ghanoush ist ein Püree der arabischen Küche aus Auberginen und Sesampaste, das als Dip oder Beilage z. B. zu Schawarma und Falafel serviert wird.

Zutaten

2 Auberginen, ca. 500g
3 EL Sesampaste, (Tahin)
3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL schwarze Oliven ohne Stein
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

- Den Backofen auf 220°C vorheizen, die Auberginen waschen und mit einem spitzen Messer ein paar Mal einstechen.
- Die Auberginen so lange backen, bis sie weich sind und die Haut fast schwarz ist. Anschließend dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Die noch lauwarmen Auberginen halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- Das Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein mixen.
- Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Auberginenpüree geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Petersilienblätter abzupfen, ebenso wie die Oliven fein hacken und kurz vor dem Servieren auf das Babaganoush streuen.

Tipp: Passt wunderbar zu Fladenbrot.

Linsen-Tomaten-Salat

Linsen-Tomaten-Salat

Zutaten

150 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone, den Saft davon
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
1 Kästchen Kresse
Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

- Rote Linsen in der Gemüsebrühe ca. 5 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen.
- Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen, Knoblauch dazugeben. Tomaten in Spalten schneiden. Die lauwarmen Linsen, die gehackte Zwiebel, die Tomaten sowie die Kresse mit dem Dressing mischen.

Tipp: Der Salat kann lauwarm oder auch kalt serviert werden.

Antipasti

Antipasti

Antipasto (italienisch für vor der Mahlzeit, Plural Antipasti) ist die italienische Bezeichnung für Vorspeise. Die Antipasti der italienischen Küche bestehen aus kleinen Gerichten als Auftakt eines mehrgängigen Menüs. Typisch sind luftgetrockneter Aufschnitt wie Schinken oder Salami, begleitet von gebratenem, in Olivenöl eingelegtem Gemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprika, Pilzen oder frischem Gemüse oder Obst, marinierte Fische und Meeresfrüchte sowie pikant belegte, geröstete Brotscheiben.

Zutaten

3 große rote Paprikaschoten
40 g Toastbrot
2 TL Essig (Weißweinessig)
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
25 g entkernte grüne Oliven
10 EL Olivenöl
3 kleine Zucchini
1 Aubergine
3 EL Basilikum, fein gehackt
Zitronensaft
Balsamico

Zubereitung

- Die Paprikaschoten vierteln und entkernen. Mit der Haut nach oben auf dem Rost im Ofen bei 220° ca. 20 - 25 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft. Anschließend

herausnehmen und etwas abkühlen lassen und danach häuten.

- Toastbrot würfeln, mit Essig und 1 EL Zitronensaft beträufeln.
- Knoblauch abziehen, Petersilienblätter waschen und trocken tupfen.
- Toastbrot, Knoblauch und Petersilie, die Oliven und 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaviertel mit der Paste bestreichen und einrollen.
- Auberginen und Zucchini waschen, die Auberginen quer, die Zucchini längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben portionsweise in einer Pfanne in 1-2 EL Olivenöl von beiden Seiten braun braten. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Basilikum würzen.

Tipp: Auf einem Teller anrichten und mit Baguette servieren.

Scharfer Karottensalat mit Kräutern

Scharfer Karottensalat mit Kräutern

Zutaten

750 g Karotten
1 große Zwiebel
5 Zehen Knoblauch
6 EL Olivenöl
4 Zitronen, davon der Saft
1 Chilischote
6 Zweige Basilikum
6 Zweige glatte Petersilie
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Karotten schälen und in max. 1mm dünne Scheiben hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3 Zitronen (die 4. Zitrone benötigen Sie später) auspressen und 100 ml Wasser vorbereiten.
- Die Zwiebel würfeln und in 3 EL Olivenöl andünsten. Den Knoblauch und die Karotten zugeben. Ganz kurz anbraten, dabei umrühren. Mit dem Wasser und dem Zitronensaft aufgießen und bei kleiner Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Öfters umrühren.
- Nun die die Chili entkernen und fein würfeln. Petersilie und Basilikum klein hacken.
- Die vierte Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer, Zucker und geräucherter Paprika in den Zitronensaft geben und verrühren. Die restlichen 3 EL Olivenöl unterrühren.

- Die Karotten sind nun gar, jedoch sollten sie noch bissfest sein. Nach dem Garen die Karotten in eine Schüssel geben, die gehackte Chili und die Kräuter untermischen.
- Mit der Vinaigrette vermischen. Eventuell noch mit den Gewürzen abschmecken. Es sollte säuerlich-scharf schmecken.
- Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Das fertige Gericht auf keinen Fall im Kühlschrank lagern, sondern an einem kühlen Ort. Sonst verliert es an Aroma.

Tomaten - Oliven Relish

Tomaten - Oliven Relish

Zutaten

100 g rote Zwiebeln
350 g Tomaten
20 g brauner Zucker
80 ml weißer Balsamico
80 g entkernte Kalamata Oliven
50 g Zuckerschoten
Schwarzer Pfeffer
Meersalz, (grob)
Paprikapulver

Zubereitung

- Schneiden Sie die Zwiebeln und Tomaten in 1/2 cm große Würfel.
- Die Zuckerschoten der Länge nach in feine Streifen schneiden.
- Die Kalamata Oliven längs halbieren und den Stein entfernen.
- Erhitzen Sie einen Topf mit Olivenöl und schwitzen Sie die Zwiebeln mit den Zuckerschoten kurz und kräftig an. Nun die Tomaten dazu geben. Mit dem Balsamico ablöschen.
- Die Oliven dazu geben und mit dem Zucker, Pfeffer, Meersalz und etwas Paprikapulver abschmecken.