

No-Fish-Brötchen



AN DER FAHRRADKÜCHE BELLA

No fish but veggies

NO BACKFISCH BUT KNOLLESELLERIE

1,5 cm dicke Knollenselleriestreifen von einer Knolle 10 Minuten in Salzwasser vorkochen, kurz abkühlen und jeweils mit einem zugeschnittenen Noriblatt belegen, erst in Reismehl und dann in Bierteig aus 100 g Mehl, 20 g Reismehl, 300 ml Bier, 4 EL Flokken aus Noriblättern wenden. Zuletzt in ausreichend heißem Öl goldbraun ausbacken.

NO RÄUCHERLACHS BUT KAROTTE

Karottenstreifen von 2-3 Karotten vorkochen und über Nacht mit ein 1 TL liquid Smoke, 2 EL Flokken aus Noriblättern, 3 EL neutrales Öl, 1 EL Reissessig, 1 EL Sojasauce, 1/4 TL Meersalz, 1 TL Ahornsirup einlegen.

NO THUNFISCH BUT WASSERMELONE

750g Melonen-steaks (3cm dick) auf gewünschte Größe zuschneiden, etwas salzen und bei 200°C 1 Stunde lang backen. Danach über Nacht in 3 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 2 EL Reissessig, 2-3 gepresste Knoblauchzehen, 2 TL geriebenem Ingwer, 1/2 TL Chilipulver und 1-2 zerbröselte Noriblätter einlegen. Zum Servieren in weißem und schwarzem Sesam wenden.

NO THUNFISCHSALAT BUT KICHERERBSEN

1 Dose Kichererbsen abtropfen und mit einer Gabel zerdrücken, mit 60g vegane Mayonnaise, 1 zerbröseltes Noriblatt, eine halbe fein geschnittene rote Zwiebel, 1 EL Limettensaft, 10 fein geschnittene Kapern, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Senf, 1 EL Weißweinessig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



CIAO BELLA!

www.bella-bolle-kitchen.de

ciao@bella-bolle-kitchen.de

[Instagram: @_bella_bolle](https://www.instagram.com/_bella_bolle)

Ein Projekt von

 **ÜBERDENTELLERRAND**

www.ueberdentellerrand.org