
Gemüse- und Brotspiesse



ZUBEREITUNG

Für die Gemüsespiesse

Schneiden Sie runde Scheiben von der Roten Beete ab und bestreichen Sie diese mit Ziegenfrischkäse.

Stechen Sie aus dem Kohlrabi und den Karotten beliebige Formen aus.

Bestücken Sie den Holzspieß beliebig mit den rote Beete-Frischkäse-Scheiben und dem restlichen Gemüse.

ZUTATEN

Für 2 Gemüsespiesse

1 Dicke Karotte

4 Cocktailtomaten

½ Kohlrabi

½ Rote Beete (rot-weiss-geringelt
Sorte "Tonda di Chioggia")

Ziegenfrischkäse
oder Büscion
(Ziegenfrischkäse
aus dem Tessin)

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Für die Gemüse-Brot-Spiesse

Zunächst vermengen Sie den Schnittlauch mit dem Cashewkäse und rühren alles glatt.

Im Anschluss stechen Sie Kreise aus den Brotscheiben aus und bestreichen sie mit Cashewkäse.

Wenn Sie dickere Gurken haben, schneiden Sie ebenfalls Formen aus.

Nehmen Sie den Holzspieß und bestücken Sie ihn nach Belieben mit Gemüse und den belegten Brotkreisen.

Tipp: In einer separaten Sendung erklären wir Ihnen wie Sie Sauerteigbrot und veganen Frischkäse ganz einfach selbst herstellen können!

Für 2 Gemüse-Brot-Spiesse

1	Scheibe Sauerteigbrot
50 g	Fermentierter Cashewkäse
½ TL	Schnittlauch, kleingeschnitten
2-4	Cocktailtomaten
¼	Gurke
3-5	Radieschen

Sie brauchen ausserdem:
Verschiedene Ausstechformen
(Herzen, Kreise, Blumen etc.)
Holzspiesse

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
