



Karfiol und Champignons im Backteig mit veganem Kräutertopfen „als „amus bouch““

Das Gemüse:

- 100 g Champignons - putzen, große eventuell halbieren
- 150 g Karfiolröschen, bissfest gegart
- Salz, Zitronensaft
- glattes Mehl zum Melieren

Der Backteig:

- 200 g Weizenmehl, glatt, oder halbe-halbe Mischung mit Vollwertmehl
- 30 g Sojamehl
- 200 – 250 ml Pflanzendrink
- 1 TL Majoran frisch, fein gehackt

Frittieröl zum Ausbacken

Der Kräutertopfen

- 500 g Sojajoghurt
- 3 EL Kräuter grob gehackt, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- 1 St. Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- Zitronensaft

Herstellung:

1. Für den Kräutertopfen Sojajoghurt, am Vortag vorsichtig in ein Haarsieb kippen und im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Kräuter und Knoblauch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Für den Backteig alle Zutaten zu einem Teig verrühren, der Teig sollte nicht zu flüssig sein, da er sonst nicht am Gemüse kleben bleibt.
4. Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz würzen, melieren, durch den Teig ziehen, im Frittieröl knackig ausbacken und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.