

# Vorspeisen-Teller mit Sesamkringel

## Für 4 Personen:

### Für das Rote-Bete-Hummus:

500 g Rote Bete	1 Zehe Knoblauch	1 Limette
2 EL Tahin	Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl		

### Für Auberginen, Tomatensoße:

2 Auberginen	1 l Speiseöl	2 Fleischtomaten
2 Zehen Knoblauch	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

### Für Zucchini mit Pesto:

2 Zucchini	1 Bund glatte Petersilie	3 Zehen Knoblauch
100 g Mandeln	50 ml Olivenöl	Salz

### Für die Sesamkringel:

1 Würfel Hefe	550 ml lauwarmes Wasser	1 kg Mehl
50 ml Speiseöl	1 EL Salz	200 ml Traubensirup
100 ml Wasser	Sesam	

### Für das Rote-Bete-Hummus:

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Rote Bete schälen, etwas klein schneiden, den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Blech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und 20-30 Minuten garen. Anschließend pürieren, Tahin dazugeben und etwas Limettensaft unterrühren.

### Für Auberginen, Tomatensoße:

Die Auberginen in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun frittieren.

Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin leicht bräunen. Die Tomaten auf einer Reibe reiben und zum Knoblauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Auberginen aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Tomatensoße übergießen.

### Für Zucchini mit Petersilien-Mandel-Pesto:

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Gitter auslegen. Von beiden Seiten mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten. Die Mandeln mit dem Knoblauch, dem restlichen Öl und der Petersilie mit einem Blitzhacker oder mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit etwas Salz abschmecken. Das Pesto auf den Zucchini-Scheiben verteilen.

### Für die Sesamkringel:

Die Hefe in dem Wasser auflösen. Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt für etwa 45 Minuten gehen lassen. Anschließend circa je 120 g schwere Teigkugeln daraus formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen aus den Teiglingen Stränge formen, diese jeweils übereinanderlegen, eindrehen und die Enden verschließen. Die Kringel 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Traubensirup mit dem Wasser verdünnen und die Kringel einmal komplett darin tränken. Anschließend in Sesam wenden und 12 Minuten goldbraun backen.

Zora Klipp am 05. September 2021