

## „Unwaste“ BBQ-Rezepte von Sophia Hoffmann

### Melonen-Pfirsich-Gazpacho

*Kalte Gazpacho ist ein tolles Verwertungsrezept für schon leicht müde Wassermelone, Paprika und Tomaten. Die Beigabe von etwas altbackenem Brot sorgt für die typische Konsistenz. Zusammen mit Olivenöl, Knoblauch und etwas Zitronensaft ein herrliches Sommergericht.*

### Zutaten (für 2 große Portionen oder 4 Vorspeisen-Portionen)

1 kleine oder eine halbe Wassermelone (ca. 800g)  
1 Paprika (Farbe egal)  
2 -3 mittelgroße Tomaten  
2 Pfirsiche  
1 -2 Knoblauchzehen  
eine Handvoll altbackenes Brot  
4 EL Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl zum Anrichten und nach Belieben fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Kräuter als Topping



### Zubereitung

Die Melone zerteilen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen und die Schale zum Picklen aufbewahren.

Paprika zerteilen und entkernen. Tomaten und Pfirsiche vierteln. Stein entfernen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Melonenfleisch, Paprika, Tomaten, Pfirsiche, Knoblauch, Brot, Olivenöl und Zitronensaft mit dem MultiQuick 9 pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Schüsseln füllen und dekorativ mit Olivenöl beträufeln, nach Belieben dekorieren.

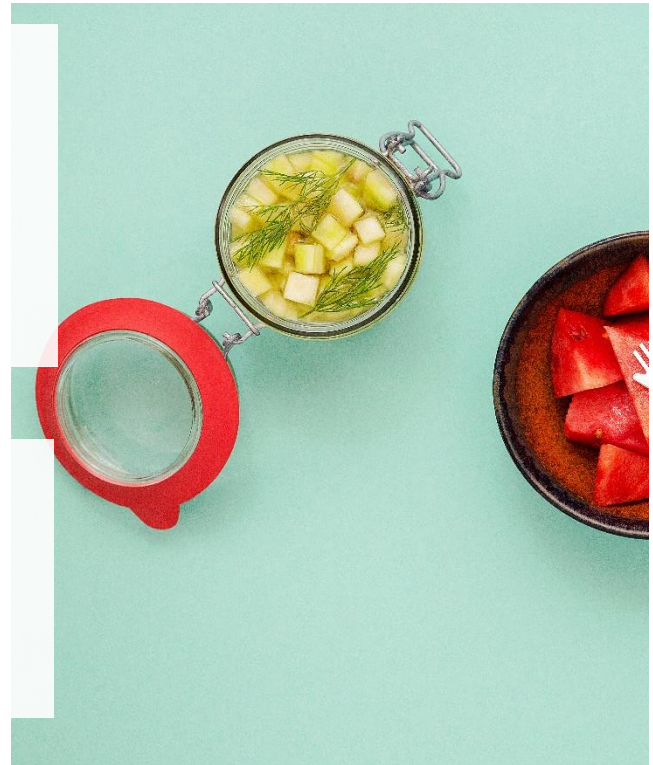
## „Unwaste“ BBQ-Rezepte von Sophia Hoffmann

### Gepickelte Melonenschale

*Wussten Sie, dass man Wassermelonenschale essen kann? Mit dieser super knackigen Verwertungsidee bekommt sie einen köstlichen Verwendungszweck. Süß-sauer mit Dill eingelegt passt sie zu Hot Dogs, auf Sandwiches oder für alle Gerichte für die ihr Essiggurken verwenden würdet.*

### Zutaten (für ein kleines Glas)

Schale einer kleinen Wassermelone  
2-3 Stängel frischer Dill  
250 ml Wasser  
125 ml Essig  
1 TL Salz  
1 TL Zucker



### Zubereitung

Die Wassermelonenschale gänzlich mit einem Löffel vom roten Fruchtfleisch befreien. Die Schale in kleinere Stücke schneiden und mithilfe eines Sparschälers das dunkelgrüne Äußere abschälen, so dass nur der hellgrüne Teil der Schale übrigbleibt. Mit dem Würfelaufsatz des MultiQuick 9 zerkleinern und in ein sauber ausgewaschenes Glas füllen.

Wasser, Essig, Salz und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen, bis Salz und Zucker aufgelöst sind. Die noch heiße Flüssigkeit auf die Melonenschalenwürfel gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Am besten schmecken sie, wenn sie ein paar Tage im Sud durchgezogen sind.

Im sterilisierten Glas halten die Pickles bis zu ein Jahr, in der Schnellvariante im Kühlschrank locker bis zu einen Monat.

## „Unwaste“ BBQ-Rezepte von Sophia Hoffmann



### Sommer-Coleslaw mit Aquafaba-Zitronen-Aioli

*Dieses Coleslaw-Rezept eignet sich perfekt, um verschiedenste vorhandene Obst- und Gemüsereste zu verwerten und bildet – mit dem leckeren Aquafaba-Zitronen-Aioli – eine wunderbare Beilage für die herzhaften Pulled Mushrooms. Die Basis-Zutat für das Aioli bildet Aquafaba, das ist die Kochflüssigkeit der Kichererbsen, die im Dessert Verwendung finden. Alternativ gelingt das Aioli auf der Basis von zuckerfreiem Sojadrink.*

#### Zutaten (für 2 große Portionen)

500g gemischtes Gemüse  
(z.B. Kohlrabi, Sellerieknolle,  
Karotte, Zucchini, Staudensellerie,  
Pastinake)  
¼ – ½ Kohlkopf (je nach Größe)  
1 kleiner Apfel (optional)  
1 Handvoll Haselnüsse  
1 unbehandelte Zitrone  
6 EL Aquafaba-Flüssigkeit  
(alternativ 90g ungesüßter  
Sojadrink)  
1 EL mittelscharfer Senf  
180g geschmacksneutrales  
Pflanzenöl (Sonnenblumen- oder  
Rapsöl)  
1 Knoblauchzehe  
1 – 2 TL Salz  
Etwas frische Minze zur Dekoration  
(optional)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zubereitung

Das Gemüse (und den Apfel entkernen und) waschen und mithilfe des MultiQuick 9 XL-Küchenmaschinen-Aufsatz fein raspeln. Ggf. einzelne Kohlblätter einrollen und mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen schneiden. Beides in einer großen Schüssel vermischen. Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne einige Minuten anrösten, bis sie zu duften beginnen. Kurz abkühlen lassen und mit einem Messer grob hacken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mithilfe einer feinen Reibe die Hälfte der Zitronenschale auf ein Brettchen reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Aquafabaflüssigkeit (oder den Sojadrink), 2 EL Zitronensaft und 1 EL Senf in einen Rührbecher geben, mit dem MultiQuick 9 Stabmixer verquirlen und langsam das Öl zugießen. Weiter mixen bis Mayonnaise entsteht. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und zugeben. Abschließend gut mit der Kraut-Gemüse-Mischung vermengen und mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.



## „Unwaste“ BBQ-Rezepte von Sophia Hoffmann

### **Pulled Mushrooms mit würziger Ananas-BBQ-Soße**

*Eine köstliche fleischfreie Umami-Alternative zu Pulled Pork auf der Basis von Austernpilzen, verfeinert mit einer selbst gemachten, fruchtigen BBQ-Soße mit Zero Waste Twist: Für die Marinade wird die Schale der Ananas entsaftet, die im Dessert verwendet wird.*

*Aus dem Coleslaw, den Wassermelonen-Schalen-Pickles und den BBQ-Mushrooms lassen sich auch super leckere Sandwiches/ Burger bauen.*

#### **Zutaten (für 2 Portionen)**

Pilze

300g Austernpilze

3 EL Pflanzenöl

3 EL Sojasoße

3 TL süßes Paprikapulver

BBQ-Soße

1 unbehandelte Ananas

4 EL Sojasoße

4 EL Tomatenmark

2 EL Speisestärke

3 EL Sirup (Agaven- oder Ahornsirup)

1 EL Sesamöl

1 TL getrockneter gemahlener Ingwer (optional)

1 Knoblauchzehe



#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch für das Dessert zur Seite legen.

Die Ananas-Schalen mithilfe des Braun-Entsafters zu Saft verarbeiten und diesen in einem kleinen Topf mit der Sojasoße, dem Tomatenmark, der Speisestärke, dem Sirup, dem Sesamöl, dem Ingwerpulver und der geschälten, gepressten Knoblauchzehe verrühren. Auf niedriger Flamme köcheln lassen bis die gewünschte dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Ist die Soße zu dick, noch etwas Wasser dazu geben.

Die Pilze mit dem MultiQuick 9 XL Küchenmaschinen-Aufsatz für grobe Scheiben zerkleinern und in einer Auflaufform mit dem Öl, der Sojasoße und dem Paprikapulver gut vermischen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen, dann die BBQ-Soße dazu geben, gut vermengen und 5 Minuten weiter backen.

Zusammen mit dem Coleslaw in Burgerbrötchen oder pur genießen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## „Unwaste“ BBQ-Rezepte von Sophia Hoffmann

### Gebratene Ananas mit Kichererbsen-Schoko Nicecream

*Kichererbsen bilden die Basis für diese leckere und gleichzeitig gesunde Eisvariante. Sie sind super eiweißhaltig und gesund und geben dem Eis eine cremige Konsistenz. Dazu passen gegrillte Ananasstücke, die entweder im Backofen, in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet werden können.*



#### Zutaten (für 4 Portionen)

150g getrocknete Datteln (entsteint)  
230g gekochte Kichererbsen  
(Abtropfgewicht, Aquafaba für das  
Coleslaw Aioli verwenden)  
180g Erdnuss- oder Mandelmus  
1 Messerspitze gemahlene Vanille  
300g Kokosmilch  
80g dunkle Schokolade (grob gehackt)  
Fruchtfleisch einer Ananas  
2 EL Pflanzenöl  
(Raps-, Sonnenblumen- oder Kokosöl)  
2 EL Sirup (Agaven- oder Ahornsirup)  
oder Zucker  
eine Prise Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten &  
mindestens 8 Stunden Gefrierzeit

#### Zubereitung

Die Datteln für 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abgießen und mit den abgetropften Kichererbsen, dem Nussmus, der Vanille und der Kokosmilch im MultiQuick 9 XL-Küchenmaschinen Aufsatz mit dem Hackmesser zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Schokolade dazu geben.  
In eine Lebensmittelbox füllen und für mindestens 8 Stunden gefrieren lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Anrichten aus dem Gefrierfach nehmen.  
Das Ananas-Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Öl entweder in der Pfanne, im Backofen (bei 200 Grad Grillfunktion) oder in einer Grillschale auf dem Grill anbraten bis es von allen Seiten gut gebräunt ist. Den Sirup bzw. Zucker dazu geben und kurz karamellisieren lassen. Zusammen mit dem Eis karamellisieren lassen und servieren.