Vegane Tapas-Platte mit Zwiebelringen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Räuchertofu	0.5 St.
Olivenöl	7 EL
Meersalz	
Datteln am Zweig	200 g
Zwiebelringe	300 g
Zucchini	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Champignons, braun	350 g
Bratpaprika, grün, Grill und Back	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Vegane Salatmayonnaise	150 ml
Baguette	2 St.
Oliven mit Knoblauch	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Räuchertofu in ca. 0,5 cm dicke und ca. 2 cm lange Streifen schneiden. In einer Schüssel Räuchertofu mit 1 EL Olivenöl und Meersalz vermischen. Datteln längs aufschneiden, etwas aufklappen und mit jeweils einem Stück Räuchertofu füllen. Auf einem Backblech mit Backpapier Datteln und Zwiebelringe verteilen und ca. 10 Min. goldbraun backen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und vierteln. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp putzen. Grüne Bratpaprika waschen.

3. Gemüse nacheinander in einer Pfanne jeweils ca. 5 Min. anbraten. Hierfür eine Pfanne mit 3 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Anschließend darin Zucchini, Paprika, Champignons und Bratpaprika nach und nach goldbraun anbraten. Anschließend gebratenes Gemüse jeweils salzen und auf einem Teller beiseitestellen. Nach Bedarf erneut 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben.

4. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel vegane Salatmayonnaise mit Knoblauch und 1 EL Olivenöl verrühren und mit Meersalz abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden.

5. Auf einer Platte Bratpaprika, Paprika, Zucchini und Champignons nebeneinander anrichten und mit Meersalz würzen. Daneben gefüllte Datteln, Zwiebelringe und Oliven anrichten. Vegane Tapas-Platte mit Aioli und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Knoblauchmenge kannst du natürlich beliebig anpassen, zudem schmeckt die Aioli am besten, wenn sie über Nacht kalt gestellt wurde.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	949 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	47 g