

Blini-Häppchen mit Rote Bete, Apfel und Räuchertofu (VEGAN)

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus 30 Minuten Quellzeit

Zutaten für 3-4 Portionen:

1 Packung TaigaBlini Mischung
½ TL Salz
200 ml Sprudelwasser
2-3 EL Rapsöl
1 Rote Bete (ca. 200 g)
1 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
1 Prise Pfeffer
1 kleiner Apfel
150 g Räuchertofu
1 EL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenkerne
100 g Hummus
1 Beet Kresse

Zubereitung:

1. TaigaBlini Mischung mit Salz in eine Schüssel geben. Sprudelwasser und 1 EL Rapsöl zugeben, zu einem glatten Teig vermengen und kurz ruhen lassen.
2. Rote Bete schälen und in feine Streifen raspeln. Mit Balsamicoessig und 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Räuchertofu in Würfel schneiden und mit der Speisestärke vermengen. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.
4. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie fein duften, dann aus der Pfanne nehmen und vorerst beiseite stellen. Die Pfanne kann direkt auch für die Blinis verwendet werden.
5. Restliches Rapsöl (1-2 EL) in die heiße Pfanne geben und den Bliniteig portionsweise mit einem Teelöffel in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldgelb backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
6. Die fertig gebackenen Blinis mit Hummus bestreichen und mit marinierter roter Bete, Apfel, knusprigem Räuchertofu und den gerösteten Sonnenblumenkernen belegen. Mit Kresse garnieren und servieren.

Tipp: Statt Hummus (oder zusätzlich) schmeckt eine Creme aus zerdrückter Avocado, gewürzt mit Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft als Variation sehr lecker.