



Shakshuka

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Paprika gemischt
2-3 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel gem.
½ TL Paprika süß
¼ TL Cayennepfeffer / Chili
1 große Dose Tomaten oder
Frische gewürfelt
Salz und Pfeffer
100g Schafskäse
4-5 Eier
evtl. frischen Koriander

Zubereitung

Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. In einer großen, am besten gusseisernen, Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten schmoren, bis sie schön weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. Für die letzten 2-3 Minuten den Knoblauch hinzufügen. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer oder Chilipulver dazugeben und für eine Minuten rösten. Tomaten zum Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Den Schafskäse zerbröckeln und unter die Soße rühren. Nun die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und auf die Tomatensoße gleiten lassen. Etwas Salz und Pfeffer über die Eier geben. Die Pfanne in den Ofen schieben und für ca. 8-10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

Wassermelonen-Gazpacho

Zutaten:

1,3 kg Wassermelone
450g Tomaten
200g Gurke
100g rote Paprika
½ rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
2 EL Apfelessig
4 EL Limettensaft
1 TL Zitronen- oder Limettenschale
2 TL Ingwer
1 rote Chilischote
½ TL Salz, Pfeffer
Basilikum, Minze gehackt

Zubereitung

Die Hälfte der Wassermelone und Tomaten in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Restliche Melone, Tomaten, Gurke und Paprika in Würfel schneiden und zur Seite stellen. Zwiebel, Essig, Limettensaft und-schale, Ingwer und Chili ebenfalls in den Mixer geben. Dann alle Zutaten für ca. 60 Sekunden gut durchmischen. Salz und Pfeffer dazu geben und abschmecken. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden und zusammen mit dem klein geschnittenen Gemüse unter die Suppe rühren.

Alles im Kühlschrank für mind. 2-3 Stunden durchziehen lassen, besser über Nacht.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den gehackten Kräutern anrichten.



Weißkohl-Salat mit Curry-Ananas-Dressing

Zutaten:

ca. 400g Weißkohl
350g Ananas, frisch oder aus dem Glas
120g Cherry-Tomaten
100g saure Sahne
2 EL Mayonnaise, vegan
½ rote Chilischote
1 TL Tamari Sojasauce
1 TL Honig
1 TL Zitronenabrieb
2 TL Currypulver
Salz und Pfeffer
frischer Koriander

Zubereitung

Weißkohl vierteln und in feine Streifen schneiden, Ananas ggfs. würfen und die Tomaten vierteln.

Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißkohlstreifen, Tomaten und Ananas dazu geben, gut unterheben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Koriander bestreut servieren.

Mangold-Möhren Pfanne

Zutaten:

400 g Möhren
500g Mangold
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
2 EL Mandelmus weiß
150 ml lauwarmes Wasser
2 EL Sahneersatz
1 EL Margarine
Salz und Pfeffer
Ingwerpulver
Currypulver
Zimt
Muskat

Zubereitung

Mangold gründlich waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Möhren putzen und in feine Streifen schneiden.

Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die gewürfelten Mangoldstiele sowie die Möhren darin andünsten. Den Knoblauch hineinpresse. Mit einem Schuss vom Wasser (gerade so viel, dass nichts anbrennt) ablöschen. Das Mandelmus darin glatt rühren und die übrigen Gewürze dazugeben. Mit Ingwerpulver, Currypulver und Zimt sparsam würzen. Keines der Gewürze sollte man herauschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Danach das restliche Wasser, Tomatenmark und Sojasahne unterrühren, sodass sich eine sämige Sauce ergibt. Evtl. nochmals nachwürzen. Zum Schluss die Mangoldblätter unterheben. Zugedeckt weitere ca. 10 Minuten dünsten.

Schmeckt zu Quinoa oder Reis.