



Gebratene Petersilienwurzel

Zutaten:

400-500 g Petersilienwurzel
2 Zwiebeln
80g Speck geräuchert
Salz und Pfeffer
Öl
Kümmel optional

Zubereitung

Die Petersilienwurzeln schälen und in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel oder dünne Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Petersilienwurzeln hineingeben. Nachdem die Wurzeln ein wenig Farbe angenommen haben, die Zwiebeln und den Speck sowie die Gewürze dazugeben. Alles gut Farbe nehmen lassen und ggf. nochmals abschmecken.

Erdnusscurry mit gerösteten Auberginen

Zutaten:

ca. 500g Aubergine
3 EL Erdnussöl
3 Zehen Knoblauch
1 TL Chiliflocken
1 TL Salz
175g grüne Bohnen TK
200g Chinakohl
1 Möhre
1 rote Zwiebel
2 EL Erdnussmus
3 El Sojasauce
1 TL Sambal Olek
1 TL Sesamöl
1 TL Tafelessig

Beilage: Jasminreis

Zubereitung

Auberginen in 5 cm lange und 3 cm breite Spalten schneiden, Knoblauch hacken. 2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Auberginen 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, nach der Hälfte der Zeit, oder wenn sie schön gebräunt sind, wenden. Dabei die Stücke ab und zu mit dem Pfannenwender „andrücken“, sodass die Flüssigkeit entweichen kann. Knoblauch (2/3) und Chiliflocken unterrühren, mit Salz würzen und weitere 2 Minuten ziehen lassen. Chinakohl in Streifen, Karotten in mundgerechte Stücke und Zwiebel in grobe Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch mit Erdnussmus, Sojasauce, Sambal Olek, Sesamöl, Essig und 100 ml Wasser verrühren. Erdnussöl in einen heißen Topf geben, Gemüse bei mittlerer bis hoher Hitze 3 Minuten unter häufigem Rühren braten. Mit der Sauce ablöschen und bei geringer bis mittlerer Hitze abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Curry mit den Auberginen anrichten und dazu Jasminreis servieren.



Nudel-Pfanne mit Chinakohl und Tofu

Zutaten:

200g Dinkel-Bandnudeln
ca. 500g Chinakohl, in Streifen
100g Shiitake-Pilze
1 rote Chilischote, in Ringe
1 EL Sesam
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Kokosmilch
2 EL Erdnussöl
1 EL Tamari

Für den Tofu:

100g Tofu, geräuchert / natur
100 ml Wasser
1 EL Erdnussöl
1 EL Tamari
1 EL Honig
Chiliflocken
Salz

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser al dente garen. Dann über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Für die Nudelpfanne eine Wok-Pfanne erhitzen und den Tofu ohne Fettzugabe scharf anbraten, bis er goldbraun ist. Dann mit Wasser ablöschen und alle anderen Zutaten einrühren. Die Flüssigkeit einköcheln lassen, den Tofu herausnehmen und abgedeckt zur Seite stellen.

Die Pfanne nochmals mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und den Chinakohl zusammen mit den Pilzen ca. 3 Min. anbraten. Dann die Chiliringe und die gut abgetropften Nudeln dazugeben und kurz mitdünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Dann Tamari und Sesamöl dazugeben, gut vermengen, nochmals kurz erhitzen und mit Salz abschmecken. Den Pfanneninhalt auf zwei Teller verteilen und den Tofu darüber geben. Die Nudelpfanne mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.

Spinat-Gouda Omelett

Zutaten:

ca. 400 g Tomaten
200 g junger Gouda
500 g Spinat
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen,
fein gehackt
Basilikum, TK
120 g Maisgrieß
Meersalz
Pfeffer
6 Eier
250 ml Sahne
200 ml Milch
300 ml Gemüsebrühe
2 Scheiben Weizentoast
50 g Butter

Zubereitung

Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, häuten, vierteln und entkernen. Käse entrinden und grob raffeln. Spinat putzen und waschen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat tropfnass in die Pfanne geben und kurz zusammenfallen lassen. Spinat, Tomaten, Käse, Basilikum und Maisgrieß mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemisch in einer flachen Auflaufform verteilen. Eier, Sahne, Milch und Brühe verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über das Spinatgemisch gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 40 Min. bei 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 45-50 Min. backen. Toastbrot würfeln und im Mixer fein zerkrümeln. Nach 15 Minuten die Brösel mit einigen Butterflöckchen über das Omelett geben.