



Bulgur mit Brokkoli und Sauerkraut

Zutaten:

500g Brokkoli, in Röschen
300g Sauerkraut
200g Bulgur
200g Räuchertofu
10 Oliven schwarz,
in Scheiben
700 ml Wasser
4 EL Olivenöl
4 EL Sojasauce
3 EL Edelhefeflocken
½ TL Kurkuma gem.
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Bulgur zusammen mit 400 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, Kurkuma sowie etwas Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und 10 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun braten. Dann den Ingwer unter Rühren dazugeben und mit 4 EL Tamari ablöschen. Das Sauerkraut und die Oliven in die Pfanne geben, ca. 3 Min. mitdünsten und mit 100 ml Wasser ablöschen. Dann salzen und pfeffern, die Pfanne abdecken und ca. 5 Min. köcheln lassen; bis das Wasser verdampft ist. Den Brokkoli zusammen mit 50 ml Wasser ebenfalls in die Pfanne geben, erneut abdecken und 5 Min. köcheln lassen. Schließlich den gegarten Bulgur unter das Gemüse heben, die Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Sellerie-Apfel-Suppe

Zutaten:

400g Knollensellerie
4 Frühlingszwiebeln
300g Apfel
1l Gemüsebrühe
200 ml (Soja-) Sahne
1 EL Butter
1 EL Mandelmus
1 EL Apfelessig
1 Lorbeerblatt
1 Msp. Muskatnusspulver
1 Msp. Zimtpulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Apfel-Sellerie-Suppe die Butter in einem Topf erhitzen und darin den Sellerie, das Weiße der Frühlingszwiebeln und die Äpfel ca. 6 min. dünsten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, leicht salzen, das Lorbeerblatt hineingeben und aufkochen lassen. Mit Muskat und Zimt würzen und die Suppe ca. 20 min. köcheln lassen.

Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe im Standmixer fein pürieren. Dann zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen lassen. (Soja-)sahne, Mandelmus und Apfelessig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sellerie-Apfelsuppe auf Schalen verteilen und mit den Apfelwürfeln und dem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren.



Gebratene Nudeln mit Weißkohl und Paprika

Zutaten:

400 g Mie-Nudeln
700 g Weißkohl in Streifen
1 Paprika rot in Streifen
200 g Mungbohnsensprossen
2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote, in feine Ringe
2 Knoblauchzehen gepresst
2 EL Erdnüsse gehackt
opt. Koriander gehackt

4 EL Sesamöl
1 TL ger. Ingwer
6 EL Sojasauce Tamari
1 EL Reisessig
1 EL Honig
opt. ½ TL Nori-Algenpulver

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Dann über einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschliessend in eine Schüssel geben, mit Sesamöl beträufeln und vermengen. In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einen Wok geben und auf mittlere Temperatur erhitzen. Den Weisskohl zusammen mit dem Frühlingszwiebel-Weiss und den Paprika ca. 5 min. braten. Den gepressten Knoblauch einrühren, Ingwer und Chili dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten. Dann die Nudeln ebenfalls in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mitbraten. In der Zwischenzeit für die Würzsauce alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, über den Pfanneninhalt geben und gut verrühren. Die Mungosprossen und das Frühlingszwiebel-Grün unterheben, kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Nudeln auf Teller verteilen und mit Erdnüssen und Koriander servieren.

Süßkartoffel und Brokkoli aus dem Ofen

Zutaten:

400 g Süßkartoffeln
400 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Paprikapulver ger.
Oregano
Salz und Pfeffer

dazu passt:

Reis
und z. Bsp. ein Avocadodip

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Brokkoli in Röschen teilen. Knoblauchzehe klein hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Paprika, Salz, Pfeffer und Oregano in einer großen Schüssel mischen. Brokkoli und Süßkartoffeln mit den Händen unterheben. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 25 Minuten im Ofen backen. Dabei einmal wenden.

Ofengemüse zusammen mit dem Reis und dem Dip servieren.