



Kürbisrisotto mit Kokosmilch

Zutaten:

ca. 500g Hokkaido-Kürbis
3 EL Pflanzenöl
Chiliflocken, Paprikapulver
400 ml Kokosmilch
2 EL Hefeflocken
1-2 EL Zitronensaft
1 TL Currypaste
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250g Risottoreis
50 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
1 Apfel
opt. Sojasauce / Pflanzenmilch
Koriander, zum Bestreuen

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Kürbisstücke mit 1 EL Öl, einer Prise Salz, Chiliflocken und einer Prise Paprikapulver vermischen. Kürbisstücke auf das Backpapier geben und im Ofen ca. 12-14 Minuten backen, bis die Kürbisstücke weich sind. 2/3 der weich gegarten Kürbisstücke mit 400 ml Kokosmilch, 2 EL Hefeflocken, einer Prise Kurkuma (optional), 1 EL Zitronensaft und 1 TL roter Currypaste im Mixer pürieren. Restliche Kürbisstücke zum späteren Garnieren zur Seite legen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Ingwer und Apfel fein reiben. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett kurz glasig dünsten, den Risotto Reis dazu geben und das Ganze mit einem Schuss Weißwein aufgießen. Schöpferweise die Gemüsebrühe dazu geben, immer wieder gut umrühren. Die Apfelraspel untermengen und den frischen Ingwer dazu reiben. Wenn die Gemüsebrühe eingeköchelt ist, die vorbereitete Kürbiscreme dazu geben und gut durchrühren. Das Risotto mit der Kürbiscreme so lange köcheln, bis eine herrlich cremige Risotto-Konsistenz erreicht und der Reis weich ist. Zum Schluss ggfs. mit Sojasauce abschmecken und bei Bedarf mit Pflanzenmilch strecken. Mit den Kürbisstücken und Koriander bestreut servieren.

Rote Bete mit Romanasalat

Zutaten:

ca. 400g Rote Bete
2 Scheiben altes (Sauerteig-) Brot
20g Butter
1-2 Romanasalatherzen
1 Zwiebel
100g Blauschimmelkäse
150g Joghurt
5 EL Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Min. garen. In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten, beiseitestellen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und klein rupfen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing den Gorgonzola durch ein feines Sieb streichen und mit Joghurt, Sahne, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken, pellen und in 8 Spalten schneiden. Mit dem Salat und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten.

Salat mit dem Gorgonzola-Dressing beträufeln und mit den Brotwürfeln bestreut servieren.



Mangold aus dem Wok

Zutaten:

500 g kleine Pellkartoffeln
(vom Vortag)
1 getr. Chilischote
20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce
200 g Möhren
2 rote Zwiebeln
ca. 600g Mangold
2 EL Rapsöl
1 TL Speisestärke
100 ml Gemüsebrühe
1 EL abger. Zitronenschale
Meersalz
2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chilischote fein hacken. Ingwer dünn schälen, mit dem Knoblauch hacken und mit der Chilischote mischen. Die Hälfte davon mit Sojasauce und den Kartoffeln mischen. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mangold putzen und gründlich waschen. Mangoldblätter in 1 cm breite Streifen, Mangoldstiele in 1/2 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Kartoffeln darin unter Rühren anbraten, herausheben. Wok mit Küchenpapier auswischen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Möhren, Zwiebeln, Mangoldstiele und restliche Ingwer Pfefferschoten-Mischung darin unter Rühren 3 Min. braten. Mangoldblätter mit den Kartoffeln unterheben, weitere 2 Min. braten. Stärke mit Brühe und Zitronensaft verrühren. Mit der Zitronenschale in den Wok geben, aufkochen und noch einmal abschmecken.

Marokkanisches Ofengemüse mit Hirse

Zutaten:

ca. 500g Kürbis
2 Knollen Rote Bete
1-2 Fenchelknollen
1 Paprika gelb
1 rote Zwiebel
je ½ TL Paprikapulver,
Kreuzkümmel, Kurkuma,
Zimt, Meersalz, Pfeffer
2 Handvoll Salat
ca. 200g gekochte Hirse
Opt. Hummus

Zubereitung

Die Hirse nach Packungsanleitung kochen. Den Backofen auf 180°C erhitzen. Das Ofengemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen und ca. 30 min. im Ofen rösten.

Zuerst den Salat auf zwei Schüsseln verteilen. Das Ofengemüse und die Hirse darüber verteilen. Zum Schluss einen großzügigen Klecks Hummus in die Mitte geben.

Wer mag, rührt ein Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer an und gibt dieses noch über die Bowl.