



Massierter Grünkohlsalat

Zutaten:

ca. 300g Grünkohl
1 TL Salz
50g Sonnenblumenkerne
geröstet
1 kleine rote Zwiebel,
fein geschnitten
50g Cranberrys oder
Korinthen
1 Apfel gewürfelt
60 ml Olivenöl
30 ml Apfelessig

Zubereitung

Den Grünkohl waschen, klein schneiden und in eine mittelgroße Schüssel füllen. Das Salz darüberstreuen und mit den Händen für 1-2 Minuten in den Grünkohl einmassieren, bis er sich weich anfühlt und sich das Volumen um mindestens die Hälfte reduziert hat.

Die Sonnenblumenkerne für wenige Minuten in einer heißen Pfanne rösten und darüber geben. Geschnittene Zwiebel, Cranberrys und Apfelstücke ebenfalls dazugeben und alles miteinander vermischen. Zum Schluss noch Olivenöl und Apfelessig darüber geben, umrühren und genießen. Der Salat wird noch besser, wenn er eine Stunde ziehen kann.

Wer es ausprobieren möchte, der kann noch ca. 50 g Gorgonzola darüber krümeln.

Bami-Goreng mit Brokkoli und Tempeh

Zutaten:

Marinade:

1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 TL Sesamöl

275g Tempeh, opt. Tofu
3 EL Erdnussöl
200g Mie-Nudeln
1 rote Zwiebel
150g Champignons
200g Brokkoli
2 EL Sojasauce
1 TL Sambal Oelek
2 EL Sesam geröstet

Zubereitung

Knoblauch fein reiben und mit den übrigen Zutaten für die Marinade verrühren. Tempeh in mundgerechte Stücke schneiden, mit der Marinade vermengen und mindestens 30 Minuten, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. 2 EL Erdnussöl in einen Wok oder eine tiefe Pfanne geben, Tempeh aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten rundherum anbraten, die übrige Marinade für die Sauce beiseite stellen. Gebratenen Tempeh aus der Pfanne nehmen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Zum Ende der Kochzeit etwa 100 ml vom Kochwasser zur übrigen Tempeh-Marinade geben und mit der restlichen Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Die Sauce beiseite stellen, Nudeln abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, Zwiebel würfeln, Champignons vierteln, Brokkoli in Röschen teilen und mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, ab und zu umrühren. Nudeln zum Gemüse geben und bei hoher Hitze unter Rühren 2 Minuten braten. Anschließend mit der Sauce ablöschen, Tempeh unterheben, kurz ziehen lassen und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Quelle: eat this



Tomaten-Kürbissuppe mit Croutons

Zutaten:

ca. 800-900 g Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 TL Zucker
2 EL Balsamico
800g Tomaten stückig (Dose)
100g Sahne
0,75-1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

2 altbackene Ciabatta-
Brötchen
2 EL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Croûtons Ciabattabrötchen grob zerrupfen. Olivenöl, Ahornsirup und Paprikapulver mischen und mit den Brotstücken vermengen. Auf dem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im heißen Backofen rösten.

Für die Suppe Kürbis entkernen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Kürbis dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Zucker dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen und Tomatenstücke dazugeben. Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten kochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren. Sahne halbsteif schlagen. Suppe auf Teller verteilen und mit einem Klecks Sahne und Croutons servieren.

Pastinaken-Fenchel-Gratin

Zutaten:

1 Fenchelknolle groß
2 Pastinaken, ca. 300g
30g Butter
200g Nudeln (Spirelli)
100g Käse (Blauschimmel,
oder z.Bsp. Feta)
2 Eier
50 ml Milch oder Sahne
1 TL Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Pastinaken und Fenchel klein schneiden. In einer Auflaufform auf dem Herd die Butter zerlassen. In der Butter den Fenchel und die Pastinaken anbraten. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen. Den Käse in kleine Stücke schneiden oder zerkrümeln. Nudeln, Gemüse und Käse in der Auflaufform vermischen. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen. Die Semmelbrösel darüber streuen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 30 Min. backen und sofort servieren.