



Leckerer Quinoa-Salat mit Roter Bete

Zutaten:

3-4 Rote Bete
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
200g Quinoa
½ TL Apfelessig
300-400g Steinchampignons
1 EL Tamari

Dressing:

2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Rote Bete schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit einem EL Olivenöl, Balsamico, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 min. im Ofen rösten. Die Zutaten für das Dressing alle gut miteinander verrühren. Den Quinoa mit ca. 500 ml Wasser und dem Apfelessig aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 12-14 min. köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern und zur Seite stellen. Die Steinchampignons in Scheiben schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 2-3 min. anbraten. Mit Tamari ablöschen und zur Seite stellen.

Für den Salat den Quinoa mit der Roten Bete, den Steinchampignons und dem Dressing vermengen. Wer mag, kann noch eine Handvoll Spinat oder Blattsalat unterheben. Warm oder lauwarm genießen.

Inspiziert von: Lynn Hofer – Einfach himmlisch gesund

Baba Ganoush - Auberginendip

Zutaten:

2 Auberginen
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
¾ TL Salz
60 ml Tahin
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Sumac
3 EL Zitronensaft
2 EL frisch geh. Petersilie

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Auberginen mit einem scharfen Messer länglich teilen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Aubergine mit der Schale nach unten auf das Backblech legen. Mit Olivenöl bepinseln und ca. 40 Minuten backen. Die Auberginenhälften die letzten 10-15 Minuten mit Alufolie abdecken, sodass sie nicht zu braun werden. Die Auberginen ungefähr 10 Minuten abkühlen lassen, sodass man sie besser anfassen kann. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Mit einem Löffel das Fleisch aus der Aubergine kratzen und zu den restlichen Zutaten hinzufügen. Cremig pürieren. Mit frisch gehackter Petersilie, etwas mehr Olivenöl und je nach Geschmack Chili Flocken servieren. Dazu passt warmes Pita oder Fladenbrot.



Chinesische Auberginen

Zutaten:

2 Auberginen
1 TL Salz
1 EL Maisstärke
1,5 TL Tamari
1 EL Reisessig
1 TL Maisstärke
2 TL Kokosblütenzucker
2,5 EL Pflanzenöl
20g Ingwer gehackt
3 Knoblauchzehen gehackt
1 Chilischote gehackt
Opt. Chinakohl,
Lauchzwiebeln,
Sesam, Limetten

Dazu passt: Reis

Zubereitung

Die Auberginen in Stifte schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermengen. 15 min. ziehen lassen. Danach die Auberginen ggfs. abspülen, trocken tupfen und mit der Maisstärke vermischen. Für die Sauce Tamari, Reisessig, Maisstärke, Kokosblütenzucker und 1-2 EL Wasser verrühren. Nun 2 EL Öl in eine Pfanne geben und auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Auberginen dazu geben und ca. 5-8 min. braten. Sobald die Schale gut gebräunt und das Innere weich ist, die Auberginen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl, Ingwer, Knoblauch und Chili in die gleiche Pfanne geben und kurz unter Rühren anbraten. Wer mag, brät hier noch in Streifen geschnittenen Chinakohl mit an. Dann die Auberginen zurück in die Pfanne geben. Die Sauce noch einmal umrühren, über die Auberginen gießen und sofort rühren, bis die Sauce eindickt. Die Auberginen mit Lauchzwiebeln und Sesam bestreuen, Limettensaft darüber träufeln und servieren.

Als Hauptgericht die Auberginen zusammen mit Reis genießen.

Pasta mit Steinchampignons und Chinakohl

Zutaten:

ca. 400g Steinchampignons
1 Chinakohl
150g Frischkäse
½ Bund Petersilie, gehackt
1 Knoblauchzehe
300 ml Milch
350g Pasta
1 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Steinchampignons in Scheiben und den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin andünsten. Die Pilze und den Chinakohl dazugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pasta al Dente kochen und mit den Pilzen und dem Gemüse vermengen. Die Milch mit dem Käse kurz pürieren oder verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu der Pasta in die Pfanne geben. Mit der Petersilie bestreut servieren.