



Pak Choy Tofu Pfanne

Zutaten:

3 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 TL Ingwer
Cayennepfeffer
300 g Tofu natur
1 Pak Choy
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Dazu passt Reis.

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen. Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choy und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen.

Linsensalat mit Paprika und Oliven

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
200g Puy-Linsen
2 EL Pflanzenöl
1 l Gemüsebrühe
1-2 grüne Paprikaschoten
1 Dose Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
4 EL Zitronensaft
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
50g Blattsalat
1 Bnd Petersilie
50g Oliven schwarz
6 Scheiben Toast
30 g Kräuterbutter

Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln und mit den Linsen im heißen Öl glasig dünsten. Mit Brühe auffüllen und offen 30 Min. kochen. Paprika vierteln, entkernen und fein würfeln. 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Das Gemüse abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Linsen, Paprika und Kichererbsen mit durchgepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Blattsalat waschen und trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und unter den Salat mengen. Petersilie hacken und unterheben. 25 g Oliven grob hacken und mit 25 g ganzen Oliven unter den Salat mischen.

Toastscheiben toasten und mit Kräuterbutter bestreichen. In Streifen schneiden und zum Salat servieren.



Bratnudeln mit Pak Choy

Zutaten:

400g Eiernudeln
500g Pak Choy
1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
30g frischer Ingwer
2 El Pflanzenöl
Opt. 300g Hackfleisch
3 TL Sesamöl
6 EL Sojasauce
3 Eier

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe ohne Salz garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit einer Schere klein schneiden. Pak Choy putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Neutrales Öl im Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und 2 Minuten mitgaren. Mit 1 TL Sesamöl und 2 El Sojasauce würzen. Fleisch herausnehmen. Paprika und Pak Choy in den heißen Wok geben und 2 Minuten anbraten, herausnehmen. Eier in den heißen Wok geben und unter Rühren braten. Nudeln, Hackfleisch und gebratenes Gemüse zugeben. Unter Rühren erhitzen und mit restlichem Sesamöl, Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebel-Obazda

Zutaten:

125g Magerquark
1 mittelreifer Camembert
30g weiche Butter
Meersalz und Pfeffer
½ TL Paprikapulver süß
30g Sonnenblumenkerne
1 Ei
1 Bnd Lauchzwiebeln

Zubereitung

Den Quark abtropfen lassen. Inzwischen den Camembert entrinden und in grobe Stücke schneiden. Die Butter schaumig rühren. Den Camembert mit Butter und Quark verrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt 1 Std. kalt stellen. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren die Hälfte der Sonnenblumenkerne, das gehackte Ei und die Frühlingszwiebeln mit dem angemachten Camembert mischen, den Rest darüber streuen.

Lecker zu knusprigem Brot.