



Bunte Couscous-Pfanne

Zutaten:

200g Couscous
500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 Glas Kichererbsen
½ Schlangengurke
3 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
2 TL Ras el Hanout
2 TL Paprikapulver edelsüß
500g Brokkoli
1 Zitrone
Opt. Petersilie, Sesam

Zubereitung

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Couscous in eine Schale geben und mit der Brühe aufgießen. Abgedeckt quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Kichererbsen abspülen. Gurke waschen und würfeln.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Dann die Paprikawürfel dazu geben und mit anbraten. Wenn alles gut angebraten ist, den Couscous dazu geben und ebenfalls mit anbraten. Kichererbsen und Gurke unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Ras el Hanout und Paprikapulver würzen. Mit Zitronensaft abschmecken und optional gehackte Petersilie unterheben.

Den Brokkoli waschen und in sehr kleine Röschen teilen. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli ca. 5 min. bissfest anbraten. Leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln, optional mit Sesam bestreuen.

Couscous in eine Schale füllen und Brokkoli darüber geben.

Bärlauch-Frittata mit Ziegenkäse

Zutaten:

1 Zwiebel
2-3 große Eier
1 EL Kokosöl
50 ml Milch
1 Bund Bärlauch
100g Ziegenfrischkäse
Handvoll Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Bärlauch waschen und trocken tupfen. $\frac{3}{4}$ in Streifen schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Eier mit Milch, 2 EL Ziegenfrischkäse, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Eimischung in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten stocken lassen. Den in Streifen geschnittenen Bärlauch darüber geben und die Pfanne abdecken und weiter stocken lassen. Dann mithilfe eines Tellers wenden und die andere Seite anbraten.

Auf Tellern anrichten und mit den Sonnenblumenkernen, restlichen Bärlauch und Ziegenfrischkäse servieren.



Porreegemüse in cremiger Sauce an Wildreis

Zutaten:

ca. 500 g Porree
ca. 250g Wildreis-Mix
1EL Öl
Petersilie gehackt
20g Margarine (vegan)
10g Dinkelmehl hell
200 ml Gemüsebrühe kalt
100 ml Sojasahne
½ TL Muskatnusspulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Porree längs halbieren, schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und gründlich waschen.

Für die Béchamelsauce in einem Topf die Margarine zerlassen, das Mehl dazu geben und einrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen, dabei ständig rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Dann die Sojasahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sauce 15 min. köcheln lassen und immer wieder umrühren.

Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree ca. 5 min. leicht anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Sauce fertig ist, diese zum Porree geben und ca. 3 min. köcheln lassen, bis der Porree gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wildreis mit dem Porree anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Herzhafte Bärlauch-Polenta Muffins

Zutaten (für 9 Muffins):

150g Kichererbsenmehl
150g Polenta (Maisgrieß)
80 ml Olivenöl
300 ml Mandel- oder Hafer-
Milch ungesüßt
1,5 TL Meersalz
2 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Apfelessig
1 Bund Bärlauch
2 Frühlingszwiebeln
6 getr. Tomaten
75g Gemüse (z.Bsp. Zucchini,
Möhren oder Brokkoli)

Zubereitung

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Das Kichererbsenmehl zusammen mit der Polenta, dem Olivenöl, der Mandelmilch, dem Salz, dem Backpulver und dem Apfelessig verquirlen und ca. 20 min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den Bärlauch gut waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die getrockneten Tomaten würfeln. Das Gemüse reiben oder sehr klein schneiden. Nun den Bärlauch, die Frühlingszwiebeln, die getrockneten Tomaten und das Gemüse zum Teig geben und gut vermengen. Eine Muffinform fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig verteilen und ca. 25 min. backen.

Die Muffins vor dem Essen mind. 5 Minuten abkühlen lassen und am besten frisch verzehren.

Quelle: Einfach himmlisch gesund – Lynn Hofer