



Frühlings-Spargelbowl

Zutaten:

450g Spargel weiß geschält
2 Handvoll Blattsalat
1-2 Süßkartoffeln
2 rote Zwiebeln
Opt. 200g Steinchampignons
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
¼ TL Chiliflocken
½ TL Kokosblütenzucker
1 EL Tamari
Salz und Pfeffer
Kräuter nach Wahl (Petersilie, Basilikum)

Dressing: 3 EL Olivenöl,
2 EL Apfelessig, 1TL grober
Senf, 1 TL Honig, 1 Spritzer
Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 160° Umluft (180°C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Süßkartoffel waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Steinchampignons in Scheiben schneiden. Den Salat putzen und trocken schleudern oder tupfen. Die Süßkartoffeln und Zwiebeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit dem Olivenöl, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer gut vermengen bis die Kartoffeln komplett bedeckt sind. Die Kartoffeln ca. 30 Minuten rösten. Für den Spargel ca. 2 Liter Wasser aufkochen, gut salzen und 1 Prise (ca. ½ TL) Kokosblütenzucker dazugeben. Den Spargel darin ca. 8 Minuten bissfest kochen. Alternativ den Spargel ca. 20-25 Minuten dampfgaren. Die Champignons in eine Pfanne ohne Fett geben und erhitzen bis das Wasser aus ihnen austritt. Mit Tamari ablöschen, kurz anbraten und zur Seite stellen. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Die Kartoffeln, Pilze und Spargel auf den Tellern anrichten und mit dem Dressing servieren.

Quelle: Heavenlynnhealthy

Spinat-Kokos-Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel
20g Ingwer
1 EL Öl
ca. 500g Spinat
400 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
½ TL Chiliflocken
30g Erdnüsse ger. + ges.
Opt. Koriander

Zubereitung

Zwiebel würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Ingwerwürfel darin glasig dünsten. Spinat waschen und trocken schütteln. Tropfnassen Spinat in den Topf geben und zusammenfallen lassen. Kokosmilch und 300 ml Wasser hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Suppe nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Chiliflocken auf die Suppe streuen. Erdnüsse grob hacken, Korianderblättchen von den Stielen zupfen und hacken und beides über die Suppe geben und servieren.

Quelle: essen + trinken



Omelette mit Ingwer-Spargel

Zutaten:

450g Spargel weiß
15g Ingwer frisch
4 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
1 TL Sesamöl
1 Limette
2 EL Tamari
1 Bd Koriander
Chiliflocken

6 Eier
4 EL Schlagsahne
Salz und Pfeffer
2 EL Butter

Zubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel längs halbieren und die Hälften schräg in 5-6 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und nur die weißen und hellgrünen Teile schräg in ca. 1 cm dünne Stücke schneiden. Für die Omelettes Eier und Sahne mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eirmischung gleichmäßig in der Pfanne verteilen und bei milder Hitze zugedeckt 15-20 Minuten stocken lassen. Für den Ingwer-Spargel das Oliven- und Sesamöl in einem großen flachen Topf erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten braten. Ingwer dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten dünsten. Nach 4 Minuten die Frühlingszwiebeln zugeben. Von der Limette die Hälfte der Schale fein abreiben und den Limettensaft auspressen. Spargel mit Limettenschale, 1-2 EL Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Mit den Omelettes auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit abgezupften Korianderblättern und Chiliflocken bestreuen.

Birnen-Apfeltarte mit Mandelcreme

Zutaten:

ca. 500 g Äpfel
ca. 500 g Birnen
1-2 EL Zitronensaft
750 ml Wasser
1 Vanilleschote
150 g Rohrohrzucker
6 Platten TK-Blätterteig
30 g Butter
1 Ei
100 g gem. Mandeln

Zubereitung

Das Obst schälen, vierteln und entkernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser, aufgeschlitzte Vanilleschote und 100 g Zucker aufkochen. Obst darin 3-5 Min. garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Auf dem mit Backpapier belegten Backblech je 2 Blätterteigplatten mit den kurzen Seiten überlappend aneinanderlegen. So entstehen drei Teigstreifen. 10 Min. auftauen lassen. Nähte jeweils andrücken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Butter und 50 g Zucker cremig schlagen. Ei und Mandeln zufügen. Auf den Streifen verteilen (ca. 1 cm vom Rand frei lassen). Obst darauf verteilen. Auf der 2. Schiene von unten ca. 30-35 min. backen.

Auskühlen lassen und genießen.