



Mairübchen-Salat mit Apfel

Zutaten:

1 Bund Mairübchen mit Grün
1-2 knackige Äpfel
30g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
1 kl. Becher griechischer Joghurt
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Schnittlauch
Dill
Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

Die Mairübchen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Grün der Rübchen ausputzen, waschen und trocken schleudern. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und die Pinienkerne rösten. Dill und Schnittlauch nach Belieben fein hacken. Die dünnen Rettich-Scheiben und Apfel mit dem Joghurt, dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Dill, dem Knoblauch, dem Salz und dem Pfeffer gut vermischen. Die grünen Blätter auf Teller verteilen und nach Wunsch noch mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Den Rübchensalat darauf verteilen und mit den Pinienkernen sowie dem Schnittlauch bestreut servieren.

Salat mit gegrillter Zucchini, Kartoffelecken und Kichererbsen

Zutaten:

1kg Kartoffeln
2 Zucchini
1 TL Oregano
1 Birne
100g Blattsalat (oder Grün der Mairübchen)
Ziegenkäse, zerkrümelt
1 Glas Kichererbsen
2 EL Olivenöl
Olivenöl
Balsamico
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und längs vierteln, in Salzwasser ca. 5 min kochen und abgießen. Die Hälfte des Öls in einem Wok oder Pfanne erhitzen und die Kartoffeln zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Regelmäßig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten vor Ende den Deckel von der Pfanne nehmen. Inzwischen Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel mit dem Oregano, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer geben. Eine Grillpfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Zucchinischeiben 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Zucchinischeiben aus der Pfanne nehmen und in die Salatschüssel geben. Kichererbsen abseihen und Birne klein schneiden. Kichererbsen, Birne, Salat und Ziegenkäse zu den Zucchinischeiben geben und mit Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Den Salat mit den Bratkartoffeln auf Tellern verteilen und servieren.

Quelle: Spinglane



Pak-Choy Tofu-Pfanne mit Kokosreis

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
250g Reis
1 Dose Kokosmilch 400 ml

Zubereitung

Den Reis in der Kokosmilch, sowie ca. 250 ml Wasser garen.

In der Zwischenzeit den 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 und mit dem Kokosreis servieren.

Linsen-Brotaufstrich mit Steinchampignons

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stück Ingwer
½ rote Paprika
3 EL Olivenöl
100g rote Linsen
ca. 250g Steinchampignons
Saft von ½ Zitrone
1 Msp. Kreuzkümmel
Dill frisch oder TK
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 2 EL Öl erhitzen und Gemüse und Ingwer darin andünsten. 200 ml Wasser angießen. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Inzwischen Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben und fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Die Linsenmasse mit dem Stabmixer pürieren, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Dill hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Champignons unter die Linsencreme mischen.