



Kartoffelsalat mit Bohnen und Paprika

Zutaten:

600g Kartoffeln festkochend
1 Zwiebel
5 EL Weißweinessig
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Öl
1 TL Senf mittelscharf
Pfeffer
1 TL Zucker
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
ca. 300g Bohnen
1 Romanasalatherz
20g Kapern

Zubereitung

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 20-25 Minuten bei milder Hitze gar kochen, dann abgießen, etwas auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Inzwischen für die Marinade Zwiebel fein würfeln und mit Weißweinessig, Gemüsfond, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einen Topf geben, glatt rühren und 3 Minuten kochen. Die Hälfte der heißen Marinade über die Kartoffelscheiben gießen, mischen und ca. 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Dabei öfter durchmischen und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Scheine von oben 8-10 Minuten grillen bis die Haut Blasen wirft. Dann mit einem feuchten Küchentuch abdecken und kurz abkühlen lassen. Paprika häuten und in 1 cm große Rauten schneiden. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Paprika und Bohnen mit der restlichen Marinade mischen. Romanasalat waschen, klein zupfen und trocken schleudern. Kartoffeln mit Paprika, Bohnen und Romanasalat in einer Schüssel anrichten und mit Kapern bestreuen.

Kokos-Curry-Spinat mit Fisch oder Tofu

Zutaten:

400-500g Wurzelspinat
1 Limette
250g Fischfilet oder Tofu
1 Zwiebel
1 Dose Kokosmilch 200ml
1 TL Currypulver
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Reis nach Anleitung garen. Wurzelspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Limette waschen, trocknen und 1/2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren, aus einer Hälfte 1 EL Limettensaft pressen. Von der anderen Hälfte 4 dünne Scheiben abschneiden. Fisch oder Tofu mit Limettensaft beträufeln und mit Limettenschale bestreuen. Zwiebel fein würfeln. Mit Kokosmilch und Currypulver in einem großen Topf mischen. Knoblauchzehe dazupressen und alles aufkochen. Spinat zugeben und zugedeckt bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch rundum salzen, pfeffern und mit Limettenscheiben belegen. Fisch auf den Spinat legen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. gar ziehen lassen. Optional Tofu nach Belieben in der Pfanne anbraten. Zusammen mit dem Spinat und dem Reis servieren.



Spätzle-Vesper-Salat

Zutaten:

500g frische Spätzle
2 rote Zwiebeln
1 rote und 1 gelbe Paprika
150g Bergkäse
150g Schinkenwürfel
1 Bund Radieschen
3 EL Weißweinessig
5 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
2 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spätzle nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und auskühlen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, waschen und in Würfeln schneiden. Bergkäse in Würfel schneiden. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel füllen. Für das Dressing Essig, Öl, Brühe, Senf und Petersilie verrühren und mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Die Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und durchziehen lassen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Stangenbohnen mit Reis

Zutaten:

400-500g Stangenbohnen
1-2 Zwiebeln
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 TL Currypulver
700 ml Gemüsebrühe
250g Reis
1 Paprikaschote
2 EL Pinienkerne
Opt. Koriander
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen waschen, beide Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Dann die Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen, Zwiebeln fein hacken und den Knoblauch in feine Scheibchen schneiden. Nun die Paprikaschote sowie die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Zwiebelstücke, Knoblauchscheiben und Chiliwürfel etwa 4-5 Minuten anbraten, das Currypulver unterrühren und 1 Minute mitrösten. Danach mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen, den Reis und die Bohnenstücke unterrühren, salzen und zugedeckt etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Dann die Paprikastücke hinzufügen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Währenddessen eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Pinienkerne darin in etwa 3-4 Minuten goldbraun rösten - dabei ständig rühren. Die Grünen Bohnen mit Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen und dem Koriander bestreut servieren.