



Happiness-Bowl mit Fenchel und Tofu

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
70-100g Hirse
3 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
1 kleine Zwiebel
200g Steinchampignons
60-70g getrocknete Tomaten
In Öl
3-4 Lauchzwiebeln
200g Tofu
½ TL Kurkuma
300g Seidentofu
Opt. Radieschen und
Sprossen / Kresse

Zubereitung

Fenchel waschen, harte Stiele wegschneiden, Fenchelgrün zum Würzen aufheben. Fenchelknolle halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden und den Fenchel in Streifen schneiden. Fenchelstreifen mit 1 EL Öl, einer Prise Salz und 1-2 TL Anissamen vermengen. Fenchelstreifen in einer Auflaufform bei 180 Grad rund 15-18 Minuten weich garen. Die Hirse mit 170-200 ml leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und etwas zerkleinern. Getrocknete, eingelegte Tomaten abtropfen und hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. 200 g Naturtofu mit Küchentrepp trocken pressen und mit den Händen fein zerbröseln. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den gebröselten Tofu im heißen Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebelwürfel und Pilze dazu geben, gut durchmischen und rund 3-4 Minuten weiter braten. Tofu mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Wenn der Tofu leicht angeröstet ist und die Pilze ein wenig zusammen gefallen sind, den Seidentofu sowie die gehackten Tomaten und 2/3 der Frühlingszwiebeln hinzu geben und nochmals 3-4 Minuten anbraten. Die Hirse unter den Rührtofu heben und alles auf zwei Schalen verteilen. Mit dem Fenchel, Radieschen und Sprossen garniert servieren

Quelle: Veggies

Blätterteig-Tomaten-Galette

Zutaten:

ca. 600-700g Ochsenherz-Cherrytomaten gemischt
1,5 TL Salz
3 Knoblauchzehen
1 Pck. Blätterteig (ca. 270g)
1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
1 TL Pfeffer schwarz
½ TL Chiliflocken
Schnittlauch
Burrata oder Ziegenkäse

Zubereitung:

Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, kleinere Tomaten halbieren. Mit 1 TL Salz würzen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Blätterteig auf ca. 25 x 40 cm ausrollen. Ca. 2 cm vom Rand den Teig leicht mit einem scharfen Messer einritzen. So kann der Rand besser aufgehen. Knoblauch längs in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Blätterteig innerhalb des eingeritzten Rechtecks mit Tomaten und Knoblauch belegen. Mit dem restlichen Salz und Sirup würzen und die ganze Galette mitsamt dem Rand mit Öl bestreichen. Galette 30–35 Minuten backen, bis der Blätterteig goldgelb ist und die Tomaten saftig. Mit grob gemahlenem schwarzem Pfeffer, Chiliflocken, Schnittlauch und Burrata bzw. Ziegenkäse toppen und servieren.



Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten:

1-2 Kohlrabi
1 großer Apfel
60g Ziegenkäse
2 EL Walnüsse
2 EL Cranberries
1 Handvoll Rucola
Dressing:
2 EL Honig
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
1 EL Dijonsenf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Salat Rucola und Apfel waschen, die Kohlrabi schälen und die Enden glatt abschneiden. Kohlrabi und Apfel mit dem Spiralschneider zu feinen Fäden verarbeiten und mit dem Rucola vermengen. Walnüsse grob hacken und den Ziegenkäse zerbröseln. Salat auf zwei Tellern anrichten, das Dressing darüber geben und mit den Walnüssen, Ziegenkäsebröseln und Cranberries anrichten.

Quelle: Springlane

Kohlrabischnitzel mit Avocado-Mayo

Zutaten:

1-2 Kohlrabi
50g Mehl
½ TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
100 ml Haferdrink
1 TL Senf
60g Pankomehl
40g Semmelbrösel
50 ml Öl zum Anbraten

1 Avocado
2 EL Olivenöl
½ Limette
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer auf einem Teller mischen. Hafermilch mit Senf in einem tiefen Teller verrühren. Panko und Semmelbrösel auf einem weiteren Teller mischen. Kohlrabischeiben gründlich trockentupfen. Dann nacheinander erst in Mehl wenden, dann in Haferdrink-Senf-Mischung tauchen und mit Panko ummanteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabischnitzel von beiden Seiten ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Für die Avocado-Mayo die Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. In einem Mixbehälter mit Olivenöl und Limettensaft cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrabischnitzel mit der Avocado-Mayo servieren.