



## Auberginen Kichererbsen-Pfanne

### Zutaten:

1-2 Auberginen  
1 Paprika rot oder gelb  
3-4 Tomaten  
1 Glas Kichererbsen  
½ Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Tahin  
1 EL Tomatenmark  
Petersilie  
Pfeffer, Kreuzkümmel,  
Salz, Chili

### Zubereitung

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden (oder auspressen). Mit dem Olivenöl in einer Pfanne etwas anschwitzen. Die Aubergine in Würfel schneiden und dazugeben. Kurz scharf anbraten. Die in Würfel geschnittene Paprika dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Die Tomaten in Stücke schneiden und dazugeben. Nach einiger Zeit mit der Gemüsebrühe aufgießen. Tahin und Tomatenmark einrühren. Die Kichererbsen abgießen, ggf. mit etwas Wasser abspülen und in die Pfanne geben. Kräftig mit Petersilie und den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 Minuten bei halb geschlossenem Deckel einkochen lassen, bis die Konsistenz passt und ggf. noch einmal abschmecken.

Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

## Süßkartoffel-Auberginen-Curry

### Zutaten:

ca. 500g Süßkartoffel  
300g Möhren  
1-2 Auberginen  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwer  
2 EL Kokosöl  
4 EL Thaicurrypaste rot  
300 ml Gemüsebrühe  
100 ml Kokosmilch  
250g Jasmin- oder Basmatireis  
200g Zuckerschoten TK  
2-3 EL Tamari  
½ Bund Koriander  
1-2 EL Limettensaft  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln und Möhren putzen, schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Aubergine waschen, Stielansatz entfernen, längs halbieren und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok oder in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten. Süßkartoffeln, Möhren und Aubergine zufügen. Currypaste einrühren und alles unter Wenden ca. 3 Min. braten. Mit der Brühe und Kokosmilch auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Inzwischen den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich abbrausen. Mit etwa 375 ml kaltem Wasser und 1 Prise Salz in einen Topf geben, das Wasser sollte etwa 2 cm über dem Reis stehen. Reis offen aufkochen, dann zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Min. quellen lassen, bis er das Wasser vollständig aufgenommen hat. Die Zuckerschoten mit der Sojasauce zum Curry geben, aufkochen und 2-3 Min. offen kochen. Inzwischen das Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Das Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken mit dem Reis anrichten und mit Koriander bestreut servieren.



## Mangold-Quinoa-Bratlinge

### Zutaten:

150g Quinoa  
500g Mangold  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Petersilie  
60g Buchweizenmehl  
3 Eier  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
1 Salz und Pfeffer  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
1 TL Chiliflocken  
3 EL Pflanzenöl

### Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehen  
125g griechischer Joghurt  
80g Tahini  
3 EL Zitronensaft  
1 Spritzer Ahornsirup  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Strunk vom Mangold abschneiden. Blätter waschen und die Stiele keilförmig aus den Blättern herausschneiden. Mangoldblätter hacken und Stiele sehr fein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Zusammen mit gekochtem Quinoa und Mangoldblättern in eine große Schüssel geben. Alle restlichen Zutaten für die Fritters (bis auf das Pflanzenöl) in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Masse 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Knoblauchzehe für den Dip schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Griechischen Joghurt und Sesampaste in eine Schale geben. Knoblauch, Zitronensaft und Ahornsirup dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Wasser unterrühren, bis der Dip die gewünschte cremige Konsistenz erreicht hat. Quinoa-Masse zu Talern formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldtaler portionsweise in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Mangold-Quinoa-Fritters zusammen mit dem Joghurt-Tahini-Dip servieren.

Quelle: Springlane

## Sommersalat

### Zutaten:

1 Paprika rot  
1 Paprika gelb  
1 Gurke  
1 kleine Zwiebel  
3 Tomaten oder mehr  
Cherrytomaten  
5 EL Olivenöl  
4 EL Rotweinessig  
3 Knoblauchzehen  
Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Paprikaschoten putzen und waschen. Gurke schälen längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Zwiebel schälen und alles Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen.

Die Tomaten quer halbieren, ggfs. entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zu dem anderen Gemüse geben.

Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Sauce über das Gemüse gießen und den Salat gründlich mischen. Im Kühlschrank etwa 1 Std. ziehen lassen.

Mit Weißbrot servieren.