



Chinakohlsalat mit Erdnussdressing

Zutaten:

ca. 500g Chinakohl
1 Paprika rot oder gelb
4 Frühlingszwiebeln
ca. 200g Möhren
1 Knoblauchzehe
25g Ingwer frisch
3 EL Tamari
2 EL Ahornsirup
5 EL Limettensaft
1 EL Erdnussmus
¼ TL Chiliflocken
4 EL Öl
30g Erdnüsse

Zubereitung

Chinakohl vierteln, putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das helle Grün in dünne, schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Alle Gemüse, bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün, mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 El Wasser in einem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing evtl. mit Salz nachwürzen. Dressing über das Gemüse geben, gut durchmischen und 20 Min. durchziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Salat evtl. nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren.

Quelle: essen + trinken

Grüne Bohnen mit Tomaten

Zutaten:

400-500g Buschbohnen
400-500g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
Bohnenkraut,
Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die grünen Bohnen darin ca. 5 Min. bissfest garen. Anschließend über einem Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Nach etwa 4 Min. das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch ca. 2 Min. dünsten. Dann die abgetropften Bohnen, Tomaten, Honig und Bohnenkraut dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei niedriger Temperatur und ohne Deckel 5 - 8 Min. leicht köcheln lassen. Die grünen Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Basilikum unterheben und servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln oder pikante Bratlinge.



Ofenkartoffel mit Zaziki und Bohnen

Zutaten:

1 Landgurke
3 Knoblauchzehen
500g (Soja-)joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer

150g Räuchertofu
1 EL Olivenöl
Salz

2 große Kartoffeln

400-500g Buschbohnen
Bohnenkraut
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Für das Zaziki die Gurke waschen und in hauchdünne Scheiben hobeln, Knoblauch schälen und pressen. Joghurt in einer großen Schüssel cremig schlagen. Olivenöl und Weißweinessig unterrühren. Gurken und Knoblauch untermischen, salzen und peppern. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Olivenöl einreiben. Im vorgeheizten Backofen bei 250° Ober- und Unterhitze ca. 60 min. garen. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5-10 min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln 3 Minuten darin anbraten. Bohnen hinzufügen und weitere 4 Minuten anbraten. Bohnenkraut unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Zaziki befüllen. Zusammen mit den Bohnen und den Tofuwürfeln anrichten.

Bunter Salat mit Heidelbeeren

Zutaten:

200g Blattsalat
1 Landgurke
200g Cherry- oder runde Tomaten
250g Heidelbeeren
4 EL Olivenöl
3 EL Balsamico
2 EL Senf
1 EL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder klein schneiden. Die Heidelbeeren abbrausen und trocken tupfen. 50 g Heidelbeeren mit dem Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat, die Gurken, Tomaten und übrigen Beeren anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Dazu passt Baguette und gebratener Ziegenkäse.