



Gemüsepfanne mit Kartoffeln, Aubergine und Paprika

Zutaten:

2-3 große Kartoffeln
1-2 Paprikaschoten
1-2 Auberginen
Opt. Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 EL Austernsoße, opt.
1 EL Sojasauce
Pfeffer
Pflanzenöl
Opt. Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln waschen und würfeln. Paprika entkernen und gemeinsam mit der Aubergine in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Genug Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, um das Gemüse darin schwimmend auszubacken. Die Aubergine goldbraun frittieren, mit einem Schöpflöffel entfernen und zum Abtropfen auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben. Die Kartoffeln goldbraun frittieren, mit dem Schöpflöffel entfernen und ebenfalls auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben. Bis auf 1 EL das gesamte Frittieröl ausgießen, dann den Wok auf mittlerer Hitze erneut erwärmen. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen, dann frittierte Kartoffeln, Paprika und etwas Wasser dazugeben. Ca 1 Min. anbraten bis es duftet, dann Zucker, Salz, Austernsoße, dunkle Sojasauce und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben. Aubergine hinzufügen und für ca. 1 Min. kochen.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Kürbis-Wirsing-Pfanne mit Hackfleisch

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis
1 Wirsing
1 Zwiebel
500g Hackfleisch
1 Becher Sahne
2 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmelpulver
Salz und Pfeffer
1 EL Öl

Zubereitung

Den Hokkaidokürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fleisch in nicht zu dicke, mundgerechte Stücke schneiden. Den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zwiebel in einer tiefen Pfanne im Öl anbraten, bis sie glasig ist. Die Gewürze hinzufügen und ca. 30 Sekunden anschwitzen, das intensiviert den Geschmack. Dann das Hackfleisch dazugeben und braten, bis es etwas gebräunt ist.

Den Kürbis hinzufügen, kurz mitbraten. Dann mit der Sahne ablöschen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Kürbis weicher wird. Erst dann den Wirsing hinzugeben und mitköcheln, bis auch dieser bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Dazu passt Couscous, Reis oder einfach Brot.



Leckerer Quinoa-Salat mit Roter Bete

Zutaten:

3-4 Rote Bete
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
200g Quinoa
½ TL Apfelessig
300-400g Steinchampignons
1 EL Tamari

Dressing:

2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Rote Bete schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit einem EL Olivenöl, Balsamico, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 min. im Ofen rösten. Die Zutaten für das Dressing alle gut miteinander verrühren. Den Quinoa mit ca. 500 ml Wasser und dem Apfelessig aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 12-14 min. köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern und zur Seite stellen. Die Steinchampignons in Scheiben schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 2-3 min. anbraten. Mit Tamari ablöschen und zur Seite stellen.

Für den Salat den Quinoa mit der Roten Bete, den Steinchampignons und dem Dressing vermengen. Wer mag, kann noch eine Handvoll Spinat oder Blattsalat unterheben. Warm oder lauwarm genießen.

Inspiziert von: Lynn Hoefler – Einfach himmlisch gesund

Herbstlicher Feldsalat

Zutaten:

2 Maiskolben
1 Apfel
50g Feta
50g Walnüsse
ca. 150g Feldsalat
2 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig
2 TL Senf
2 TL Honig
Pfeffer und Salz
30g Butter
Opt. 100g roher Schinken

Zubereitung

Den Feldsalat putzen und waschen. Den Maiskolben in Salzwasser ca. 15 min. garen, danach in Scheiben schneiden. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Öl, den Essig, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maiskolben-Scheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Den Feldsalat, die Apfel- und Schinkenscheiben auf eine Platte geben. Das Dressing darauf verteilen. Die Maiskolben dazu geben und den Feta darüber bröckeln. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Dazu schmeckt zum Beispiel Baguette.