



## Bandnudeln mit Sellerie und Möhren

### Zutaten:

1 Staudensellerie  
ca. 250g Möhren  
2 EL Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote rot  
2 EL Olivenöl  
200 ml Sahne oder Ersatz  
120 ml Weißwein  
500g Bandnudeln  
80g Parmesan gerieben  
1,5 EL Speisestärke  
1 EL Salz

### Zubereitung

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Dann den Knoblauch schälen und ebenso fein hacken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Bandnudeln nach Packungsaufschrift bissfest garen. Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Den Sellerie und die Möhren dazugeben und etwa 5 Minuten unter Wenden gleichmäßig braten. Dann das Gemüse mit Sahne und Weißwein aufgießen, mit Salz abschmecken, zum Kochen bringen und zugedeckt weitere 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Nun die Nudeln abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Parmesan unter die Gemüsesauce rühren und die Sauce eventuell mit Speisestärke binden. Zuletzt die Nudeln mit der Sauce mischen, noch etwas Parmesan und gehackte Petersilie darüberstreuen und die Bandnudeln mit der Möhren-Sellerie-Sauce servieren.

## Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

### Zutaten:

Ca. 750g Zucchini  
40g Kräuter gem.  
75g Tofu  
100g Weizenmehl  
2 EL Kartoffelstärke  
2 EL Hefeflocken  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
  
200g (veganer) Quark  
20g Kräuter gem.  
½ TL Salz

### Zubereitung

Zucchini grob raspeln, in einer Schüssel mit Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend sehr gut auspressen, am besten geht das mit Hilfe eines sauberen Küchentuchs. Kräuter fein hacken, Tofu fein zerbröseln. Zusammen mit Mehl, Kartoffelstärke und Hefeflocken zu den Zucchini raspeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz verkneten. Bei Bedarf esslöffelweise Mehl dazugeben und mit Salz abschmecken. Öl in eine heiße Pfanne geben, mit leicht befeuchteten Händen einzelne Puffer formen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten pro Seite goldbraun braten. Fertig gebratene Puffer im Backofen warm halten. Währenddessen für den Dip Kräuter fein hacken, unter den veganen Quark rühren und mit Salz abschmecken. Zucchini-puffer heiß mit dem Kräuterquark servieren.



## Gebackener Feta mit Balsamico Schalotten und Zitronencouscous

### Zutaten:

ca. 0,5-0,6 kg Schalotten  
2 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
60g flüssiger Honig  
Salz, Pfeffer  
130 ml dunkler Balsamico  
1-2 Zwiebeln  
2 TL Gemüsebrühpulver  
200g Vollkorncouscous  
2 Zitronen  
2 Pck. Feta

### Zubereitung

Die Schalotten schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rosmarin abwaschen, trocknen und fein hacken. 5 EL in einer großen Pfanne erhitzen und 10 min bei mittlerer bis hoher Hitze hellbraun anbraten. Knoblauch schälen und dazu pressen, Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Honig zufügen, salzen und unter Rühren ca. 2 min karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen, mit Pfeffer würzen, aufkochen und in offener Pfanne ca. 3 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Sud reduziert ist. In der geschlossenen Pfanne ca. 10-15 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Schalotten gar sind. Backofen auf 220°C vorheizen. Die Schalotten in eine Auflaufform geben und den halbierten Feta darauf geben. Im Ofen ca. 20 min backen. Ca. 5 min vor Ende auf die oberste Schiene setzen. Inzwischen für den Couscous die Zwiebeln schälen und mit 1 EL Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit ca. 400 ml Wasser ablöschen, Brühpulver einrühren und aufkochen. Couscous einrühren und im geschlossenen Topf nach Packungsanleitung quellen lassen. Zitrone waschen, 1 EL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen, beides unter den Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Balsamico-Schalotten und dem Feta servieren. Auf Wunsch noch mit Zitronenscheiben und Rosmarin garnieren.

## Rote Bete-Apfel-Sellerie-Salat

### Zutaten:

ca. 600g Rote Bete  
ca. 300g Knollensellerie  
300g säuerlicher Apfel  
2 EL Zitronensaft  
Dill getr. oder frisch  
60g Walnusskerne  
4 EL Raps- oder Olivenöl  
3 EL Rotweinessig  
1 EL Agavendicksaft  
2 TL Sahnemeerrettich  
Pfeffer

### Zubereitung

Rote Bete waschen und mit Schale in Salzwasser je nach Knollengröße ca. 20-25 min bissfest kochen. Inzwischen Sellerie schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, ca. 2 min in Salzwasser blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Sofort in Salatschlüssel mit Zitronensaft mischen. Für das Dressing Öl, Essig, Agavendicksaft und Meerrettich gut verrühren, mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Rote Bete abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß pellen und in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Sellieriescheiben ebenfalls in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Sellerie, Rote Bete, Äpfel und Dill in Schüssel mit Dressing verrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Salat mit Walnüssen bestreut und nach Wunsch mit Dill garniert servieren.