



Erdnuss-Lauchsuppe

Zutaten:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Möhren
1 Süßkartoffel (optional)
2 Stangen Lauch
1 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
500 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 EL Erdnussmus
60g Erdnüsse
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren und die Süßkartoffel schälen und mundgerecht würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 1 min anbraten. Knoblauch und Currypulver dazugeben und kurz mit anbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat. Die Möhren, die Süßkartoffeln und den Lauch dazu geben und ca. 3 min mit anbraten. Mit dem Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles ca. 20 min köcheln lassen. Dann die Kokosmilch und das Erdnussmus unterrühren und kurz erwärmen. Die Hälfte der Erdnüsse unterheben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Erdnüssen garniert servieren.

Quelle: Einfach Himmlisch Gesund (Lynn Hoefer)

Bananen-Karotten-Brot

Zutaten:

80ml Kokosöl nativ
6 EL Ahornsirup, Reissirup
oder Honig
1 EL Chiasamen + 3EL warmes
Wasser
1 Möhre ca. 90g
2 große sehr reife Bananen
200g Buchweizenmehl
1 TL Weinstein-Backpulver
60 ml Pflanzendrink
100g Walnüsse
1 TL Zimt
Vanille
1 Prise Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Die Chiasamen mit dem Wasser vermengen und ca. 10 Minuten andicken lassen, ggf. ein, zweimal umrühren. Die Karotte fein raspeln oder in einem Food Processor zerkleinern. Die Nüsse grob hacken. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Das Kokosöl in einer Pfanne auf niedriger Stufe leicht erhitzen, bis es weich und ein wenig flüssig wird. Kokosöl und Ahornsirup in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer vermengen. Nun den Chiasamen-Mix und die Bananen dazugeben und gut verrühren. Nach und nach das Buchweizenmehl, das Backpulver und die Gewürze dazugeben. Anschließend die Mandelmilch nach und nach zum Teig geben und nochmals gut verrühren. Schließlich die Karotten und 3/4 der Walnüsse mit einem Spatel unterheben und vorsichtig verrühren. Der Teig sollte eine klebrige Masse sein, die eher an Brotteig als an Kuchenteig erinnert. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen. Die restlichen Walnüsse über den Teig streuen und eine Banane der Länge nach durch schneiden und die Hälften leicht in den Teig drücken. Das Brot bei 170°C ca. 50 – 55 Minuten backen. Die genaue Backzeit hängt vom jeweiligen Ofen ab. Nach ca. 30 Minuten sollte das Brot mit Alufolie abgedeckt werden, damit die Dekoration nicht anbrennt.

Quelle: Lynn Hoefer



Geröstetes Wurzelgemüse

Zutaten:

1 kg Wurzelgemüse (Möhren,
Pastinaken, Knollensellerie,
Süßkartoffeln, Wurzelpetersilie)
2 EL Ahornsirup
4 Knoblauchzehen
60g Haselnüsse
½ Zitrone
70g Butter
150g griechischer Joghurt
10g Petersilie
Olivenöl
Meersalz grob

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Knollensellerie schälen. Süßkartoffeln, Pastinaken und Möhren waschen und trocken tupfen. Alles der Länge nach in lange Stücke schneiden, dann noch einmal halbieren, falls gewünscht. Das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten, mit Olivenöl und etwas Ahornsirup beträufeln und mit grobem Meersalz würzen. Die ganzen, ungeschälten Knoblauchzehen ebenfalls auf das Backblech geben. In den Ofen schieben und ca. 30 – 40 Min. backen, bis das Gemüse gar ist und gerade anfängt, braun zu werden. Während das Gemüse im Ofen röstet, die Haselnüsse grob hacken. Die Zitrone schälen und auspressen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie gerade anfangen, braun zu werden. Dann die Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze weiter kochen, bis sie schäumt, zu bräunen beginnt und nussig duftet, ca. 1 – 2 Min. Vom Herd nehmen und den restlichen Ahornsirup und Zitronensaft einrühren. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Den Knoblauch entnehmen und das cremige Innere vorsichtig in eine Schüssel pressen. Mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. Die Knoblauchpaste mit einem Schneebesen in die warme Haselnuss-Butter-Soße einrühren und gut vermischen. Zum Anrichten den griechischen Joghurt auf einer großen Servierplatte verteilen. Darauf das geröstete Wurzelgemüse geben und mit der braunen Haselnussbutter beträufeln. Mit Zitronenschale garnieren, krause Petersilie darüber zupfen und mit flockigem Meersalz bestreuen.

Kohlrabigemüse mit Kartoffeln

Zutaten:

2 Kohlrabi
500g Kartoffeln fest
ca. 300g Möhren
500 ml Gemüsebrühe
200g Frischkäse mit Kräutern
2 EL Speisestärke
2 EL Wasser
1-2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Als erstes den Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in 1,5 cm kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die 500 ml Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und das komplette Gemüse hinein geben, zusätzlich mit einer guten Prise Salz würzen und mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln. Um die Soße einzudicken, 2 EL Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und gegen Ende der Garzeit unter das Gemüse rühren. 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Soße gebunden ist. Zum Schluss noch die 200 g Kräuterfrischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1-2 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt als Hauptspeise lecker oder zu Frikadellen oder Bratwurst.