



## Rote Bete Salat mit Zatar

### Zutaten:

ca. 700-800g Rote Bete  
1 EL Kreuzkümmel gem.  
1 Knoblauchzehe  
2 Orangen  
2 EL Aceto di Balsamico  
4 EL Olivenöl  
4 Frühlingszwiebeln  
2 EL Zatar Gewürzmischung  
50g Walnüsse  
150g Schafskäse  
200g Sahnejoghurt  
2 EL Zitronensaft  
Opt. 1 Salzzitrone  
1 Bd. Koriander  
1 Bd. Petersilie

### Zubereitung

Rote Bete in reichlich kochendem Salzwasser in 50-60 Minuten weich garen, abgießen, ausdämpfen lassen, schälen und in Spalten schneiden (am besten mit Küchenhandschuhen!). Knoblauch fein hacken. Orangen auspressen. Saft, Essig und Öl verrühren. Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete zugeben, 30 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in ca. 1 cm breite Ringe schneiden und beiseitestellen. Walnüsse grob hacken. Schafskäse zerbröseln. Joghurt mit Zitronensaft und 6 El Wasser glatt rühren und leicht mit Salz würzen. Salzzitrone vierteln, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden (das Fruchtfleisch wird nicht verwendet!), Schale fein würfeln. Koriander- und Petersilienblätter grob schneiden. Rote Bete auf eine Servierplatte geben. Frühlingszwiebelringe, Koriander und Petersilie darauf verteilen. Mit Schafskäse bestreuen, mit Joghurt beträufeln. Zatar und Walnüsse über den Salat streuen und servieren.

Quelle: essen + trinken

## Orientalische Spinatsuppe

### Zutaten:

400-500g Blattspinat  
1 rote Chilischote  
1 Zwiebel  
6 El Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Kreuzkümmel gem.  
800 ml Gemüsebrühe  
150g Fladenbrot  
1 TL Zitronenschale abgerieben  
150g Vollmilchjoghurt  
1 TL Mehl

### Zubereitung

Den Blattspinat waschen, trockenschleudern und hacken. 1 rote Chilischote mit Kernen in feine Ringe schneiden. 1 Zwiebel würfeln und in 2 El heißem Olivenöl glasig dünsten. 1 Knoblauchzehe dazu pressen. Chili, Spinat und 1 TL gemahlene Kreuzkümmel untermischen. 800 ml heiße Gemüsebrühe dazu gießen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen. 150 g Fladenbrot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 4 El Olivenöl und 1-2 Tl abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) mischen. Brotscheiben damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Min. goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). 150 g Vollmilchjoghurt und 1 Tl Mehl mischen, in die Suppe rühren und aufkochen. Bei milder Hitze 5 Min. kochen lassen. Suppe evtl. nachwürzen und mit dem Fladenbrot servieren.

Quelle: essen + trinken



## Süßkartoffel-Quinoa mit karamellisierten Haselnüssen

### Zutaten:

80g Haselnüsse  
ca. 500g Süßkartoffeln  
5 Salbeiblätter  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
Fleur de Sel  
150g Quinoa  
1 EL Ahornsirup

### Zubereitung

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Blech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schale sich zu lösen beginnt. (Ca. 5 – 7 Minuten). Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen. Die Süßkartoffeln in eine ofenfeste Form geben. Salbeiblätter waschen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles gleichmäßig in der Form verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Schale löst. In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufköcheln lassen und die Haselnusskerne darin schwenken. Die karamellisierten Haselnüsse auf Backpapier abkühlen lassen. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den karamellisierten Haselnüssen vorsichtig unter den fertig gegarten Quinoa heben und servieren.

Quelle: Lynn Hoefler

## Veganer Brokkoli-Käseauflauf

### Zutaten:

250g Makkaroni  
1 Brokkoli, in Röschen  
1 Kartoffel  
1 Möhre  
100g Cashewnüsse  
1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
3 Knoblauchzehen, in Scheiben  
4 EL Hefeflocken  
1 TL Senf  
1 TL Meersalz  
2 TL Zitronensaft oder Essig  
1 Handvoll veganer Käse ger.  
Frische Kräuter

### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen und dann abgießen. Die Brokkoliröschen die letzten 2-3 Minuten dazu geben. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Möhre schälen und klein schneiden. Gemeinsam mit den Cashewnüssen und 240 ml Wasser in einen Topf geben. Etwa 10 min kochen lassen, bis alles weich genug ist zum Pürieren. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit etwas Salz ca. 3 min anbraten. Dann den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute braten.

Wenn die Kartoffeln gar sind, den Topfinhalt mit den gebratenen Zwiebeln, Knoblauch, Hefeflocken, Senf, Salz und Zitronensaft cremig pürieren. Die Sauce abschmecken und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Die gekochten Nudeln und den Brokkoli in eine ofenfeste Form geben, die vegane Käsesauce darüber verteilen und mit dem veganen Käse bestreuen. Im Ofen ca. 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist, aus dem Ofen nehmen und mit den frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.

Quelle: Bianca Zapatka