



Brokkoli-Reis-Pfanne

Zutaten:

1 Broccoli
125 g Basmati Reis
1 TL Kurkuma
1 TL Curry
2 Bananen
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, feingehackt
2-3 EL Studentenfutter
Meersalz
Cayennepfeffer

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung mit Kurkuma garen. Broccoli putzen und im Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken und mit der Banane in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Reis und Broccoli dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag Küche

Brokkoliauflauf mit Feta

Zutaten:

1-2 Broccoliköpfe
für den Guss:
3 Eier
300 ml Sahne
1 Msp Ingwerpulver
Muskatnuss
Kräutersalz
Pfeffer
getr. Thymian
150 g Feta, klein gewürfelt

Zubereitung

Beim Broccoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf knackig garen.
Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren.
Den Broccoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfelchen darauf verteilen.
Den Broccoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena



Pasta mit Babyspinat und Tomaten

Zutaten:

1 Zwiebel gewürfelt
2 kleine Knoblauchzehen in feinen Scheiben
1 EL Rapsöl
150g g frischer Babyspinat
60 ml Kräftige Gemüsebrühe
5 EL Parmesan gerieben
Parmesan zum Bestreuen
Salz & Pfeffer
8 kleine Rispen-Tomaten
2 gute Handvoll Nudeln

Zubereitung

Zwiebeln häuten und fein würfeln. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen in heißem Öl auf mittlerer Stufe etwa 2-3 Minuten glasig anbraten. Tomaten zugeben und etwa 3-4 Minuten mitdünsten. Blattspinat waschen, grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Sahne ablöschen. Gemüsebrühe angießen. Alles für etwa 4-5 Minuten köcheln lassen. 5 Eßlöffel Parmesan unterrühren - was die Sauce schön cremig macht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und unter die Spinat-Sauce mischen. Pasta auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen – fertig.

Chinakohl-Kokos-Curry

Zutaten:

600 g Chinakohl
200 g Möhren
1 Stk große Zwiebel
1 Stk Rote Paprika
200 g Tofu
3 EL Erdnussöl, für Wok
1 EL Currypaste, rot
400 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz

Zubereitung

Für das Chinakohl-Kokos-Curry zunächst die Blätter des Chinakohls waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Nun die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Tofu würfelig schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen und den Tofu darin kräftig anbraten. Dann herausnehmen und beiseite legen oder an den oberen Rand des Woks schieben. Nun die Zwiebel und die Möhren im Wok anbraten. Die Currypaste dazugeben und für 2 Minuten anbraten. Die Paprika und den Chinakohl hinzufügen und mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz würzen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Tofu hinzufügen und genießen.

Quelle: Gute Küche.de