



Hafersotto mit Kohlrabi und Rucola

Zutaten:

1l Gemüsebrühe
80g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
350g Hafer
ca. 800g Kohlrabi
80g Rucola
2 EL Sojasauce
1 TL helle Misopaste
3 TL Cashewmus
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Brühe in kleinem Topf zum Kochen bringen und warm halten. Inzwischen Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 min bei mittlerer Hitze anschwitzen. Hafer zugeben und unter Rühren ca. 3 min mit anschwitzen. Topfinhalt knapp mit Brühe bedecken und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Brühe aufgebraucht und der Hafer nach ca. 40 min leicht bissfest gegart ist. Inzwischen Kohlrabi schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Nach ca. 20-25 Minuten unter das Hafersotto heben und mitköcheln lassen. Rucola verlesen, waschen, im Sieb abtropfen lassen, grob hacken. Hafersotto vom Herd nehmen und Sojasauce, Misopaste, Cashewmus und 2/3 des Rucolas unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Quelle: Köstlich vegetarisch

Tomaten-Galette

Zutaten:

120g kalte Butter
180g Mehl + 2 EL zum Bestäuben
1 Prise Salz + Zucker
80 ml kaltes Wasser

1 Gemüsezwiebel, oder
2 normale Zwiebeln
240g Ziegenkäse
400g Ochsenherztomate
3 EL Honig
1 EL Olivenöl
Thymianzweige
1 Ei
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl sieben und mit Salz und Zucker vermischen. Butter mit Mehlmischung verkneten und nach und nach Wasser einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 45 Minute kalt stellen. Für die Füllung die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel darin ca. 8 Minuten anbraten. Tomaten in Scheiben schneiden. Backofen auf 190 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit etwas Mehl bestäuben. Teig dünn ausrollen. Ziegenkäse zerkrümeln und auf Teig verteilen, dabei einen ca. 5 cm breiten Rand aussparen. Ziegenkäse mit Zwiebeln und Tomaten belegen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen und darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rand einschlagen, sodass ein Teil der Füllung bedeckt ist. Das Ei leicht verquirlen. Den Rand der Galette mit Ei bepinseln. Galette im heißen Ofen 45-60 Minuten backen. Mit Honig beträufeln und servieren.

Quelle: Springlane



Kichererbsensalat mit Roter Bete

Zutaten:

1 Glas Kichererbsen
1 Eisberg- oder anderer
fester Salat
2 Möhren
2-3 Rote Bete
250g Trauben
2-3 Tomaten
1 Zwiebel
1-2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 EL zuckerfreier Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Möhren und Rote Bete waschen und fein raspeln. Die Trauben ebenfalls waschen und ggfs. halbieren. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben und vermischen.

Für das Dressing Apfelessig mit Olivenöl, Senf und den Gewürzen verrühren. Über den Salat gießen, alles gut vermengen und ca. ½ Stunde ziehen lassen.

Zucchini-Spaghetti an Erdnussauce

Zutaten:

500-600g Zucchini
200g Tofu natur
1 Paprika rot
1 TL Ingwer gerieben
1 rote Chilischote
60g Erdnüsse
1 Ciabattabrot
½ Zitrone
Erdnussöl, hitzebeständig
Salz und Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel gem.
½ TL Kurkuma
2 TL Koriander gem.
200 ml Kokosmilch
2 EL Tamari
100g Mungbohnsprossen
Opt. Koriander

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Dann in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen, 10 min. ziehen lassen und das Restwasser auspressen. Den Tofu in Würfel schneiden, die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden, den Ingwer reiben, die Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Die Erdnüsse rösten, dann im Mörser grob mahlen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel leicht goldbraun braten. Dann salzen und pfeffern und auf einem Teller zur Seite stellen. Für die Sauce die Pfanne erneut mit Erdnussöl erhitzen und die Paprikastreifen 3 min. braten. Den geriebenen Ingwer, die Chiliringe, den Kreuzkümmel, Kurkuma und den gemahlene Koriander dazugeben und gut vermengen. Mit etwas Wasser ablöschen und die Kokosmilch, 1 EL Zitronensaft, etwas Schalenabrieb und die Sojasauce einrühren. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofuwürfel und die gehackten Erdnüsse in die Sauce geben und die Mungbohnsprossen unterheben. Parallel dazu in einer weiteren Pfanne Erdnussöl erhitzen und die Zucchini-Spaghetti ca. 2 min anbraten. Dann sofort in einer Schüssel anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit den restlichen Erdnüssen bestreuen und nach Geschmack mit Koriander garniert servieren.

Wer mag, kann noch Basmatireis dazu reichen.

Quelle: Zentrum der Gesundheit