



Blumenkohl-Linsen-Salat mit roten Zwiebeln und Orangen auf Chicoréeblättern

Zutaten:

1 Blumenkohl (800 g)
1 Orange
50g rote Zwiebeln
1 Bund Koriander
1 gr. Chicorée a. ca. 100 g
4 El Olivenöl
1 El heller Balsamico-Essig
3 El Orangensaft
3 Tl Agavendicksaft
100 g Belugalinsen
1 Tl Chiliflocken
½ Tl Paprikapulver edelsüß
½ Tl Zimt
1 Tl gem. Kreuzkümmel
1 Tl gem. Koriander
Salz

Backpapier

Zubereitung

Backofen auf 220 C° vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. In großer Schüssel Chili mit Paprika, Zimt, Korianderpulver, Kreuzkümmel und Salz mischen. 2 El Olivenöl unterrühren, Blumenkohlröschen zufügen und gut mischen. Auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Ca. 30 Min. backen, dabei einmal wenden. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Wasser zum Kochen bringen, Linsen im Sieb kalt abbrausen und zum kochenden Wasser geben. Im offenen Topf 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. ½ TL Salz zugeben und 5 Min. weitergaren. Durch Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, längs vierteln und Viertel quer in feine Scheiben schneiden. Orange schälen, filetieren und Filets in 3- 4 Stücke schneiden. Koriander kalt abbrausen und trocken schütteln, Blättchen und feine Stiele abzupfen und grob hacken. Koriander, Blumenkohl, Linsen, Zwiebeln und Orange in einer Schüssel vermengen. Essig, Orangensaft, Agavendicksaft und restliches Olivenöl unter den Salat mischen. Mit Salz abschmecken. Chicorée putzen und waschen. Blätter ablösen und fächerförmig auf 4 kleine Teller auslegen. Blumenkohl-Linsen-Salat auf den Blättern anrichten und auf Wunsch mit Koriander garniert servieren.

Quelle: köstlich vegetarisch

Süßkartoffel-Lauch-Curry mit Fladenbrot

Zutaten:

800g Süßkartoffeln
300g Lauch/Porree
1-2 rote Chili-schoten
2 EL Bratöl
1-2 EL Curry-Pulver
50g Tomatenmark
1 Dose Kokosmilch (400ml)
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Sesam
1 reife Banane
1 kleines Glas Zuckermais
Salz, Pfeffer
2 EL Limettensaft

1 Fladenbrot

Zubereitung

Süßkartoffel schälen und würfeln. Lauch putzen und in Halbringe schneiden. Chilis waschen und fein würfeln. Bratöl in einem großen Topf erhitzen, Süßkartoffeln, Lauch und Chilis darin ca. 5 Min anbraten. Currypulver und Tomatenmark unterrühren und mit 150ml Wasser ablöschen. Kokosmilch zugeben und ca. 12 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett fein anrösten und zur Seite stellen. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mais abtropfen lassen und mit der Banane unter das Curry rühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Sesam und Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

Quelle: köstlich vegetarisch



Wirsing Lasagne mit Blauschimmelkäse

Zutaten:

800-1000g Wirsing
100g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
Pfeffer, Salz

2 EL Butter
50g Dinkelmehl Type 630
750 ml Milch
100g Blauschimmelkäse
2 TL Gemüsebrühe-Pulver

12 Lasagne-blätter
100g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Wirsing putzen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und kurz beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem großen Topf in der Butter ca. 2 Min anschwitzen. Wirsing mit ca. 3-4 EL Wasser zugeben und alles im geschlossenen Topf 15-20 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, gelegentlich umrühren. Pikant mit Pfeffer und Salz würzen, dann abgießen und etwas ausdrücken. Inzwischen für die Soße Butter zerlassen, Mehl darin ca. 2 Min. anschwitzen. Milch nach und nach unterrühren, aufkochen und vom Herd nehmen. Blauschimmelkäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in der Soße schmelzen lassen. Mit Brühe-Pulver, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform mit etwas Soße ausstreichen. Boden mit 3 Lasagne Blättern auslegen, 1/3 des Wirsings und ¼ der Soße darauf verteilen – Vorgang zweimal wiederholen. Mit einer Schicht Lasagne Blätter abschließen, restl. Soße darüber geben und mit Käse bestreuen. Ca. 35 Min goldbraun backen.

Schmeckt übrigens genauso gut mit Grünkohl

Avocado-Süßkartoffel-Salat

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
je 1/2 EL gem. Kreuzkümmel
und Koriander
1 TL Chiliflocken
1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
2 Bio-Zitronen
4 EL Olivenöl

1 kg Süßkartoffeln
2 St. Avocado
1 Kopf Blattsalat
1/2 Bund Minze
1 EL Tahini (Sesampaste)
1 TL Agavendicksaft

Backpapier

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Den Abrieb und 1 TL Saft zusammen mit Kreuzkümmel, Koriander, Chiliflocken, Knoblauch, Zucker, 1 TL Salz und Öl vermengen, sodass ein Gewürz Öl entsteht. Süßkartoffeln schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit dem Gewürz Öl gründlich mischen. Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20–30 Minuten garen. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In grobe Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Salat putzen, in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Für das Dressing Tahini, 2 EL Zitronensaft, 50–60 ml Wasser und Agavendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blech aus dem Ofen nehmen, Süßkartoffeln lauwarm abkühlen lassen. Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Quelle: lecker.de