



Pak Choy Gemüsepfanne

Zutaten

150g Reis
1 Pak Choy
1 Paprika
3-4 Möhren
1 Chilischote
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
3 EL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
2 EL Sesam

Zubereitung

Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choy entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken. Chili und Paprika waschen, halbieren und entkernen. Chili fein hacken, Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, ggf. schälen und der Länge nach in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden. Alternativ können die Möhren auch geraspelt werden. Rapsöl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choy) samt gehackten Knoblauch und Chili zufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choy unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Fertige Pak-Choy-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.

Quelle: eatbetter.de

Gerösteter Möhrenhummus

Zutaten

Ca. 300g Möhren
1 Knoblauchzehe
½ TL Kreuzkümmel gem.
1 TL Kurkuma
2 EL Tahin (Sesammus)
3 EL Olivenöl
350g Kichererbsen (Glas)
½ Zitrone
Salz und Pfeffer
Opt. frische Kräuter

Zubereitung

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Möhren in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen, bis sie gut durch sind. Etwas auskühlen lassen. Die Möhren mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl oder/und Wasser dazugeben, bis der Hummus schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Als Dip auf einen Teller geben und mit etwas Olivenöl und frischen Kräutern garnieren. Zum Dippen für leckeres Gemüse oder als Aufstrich auf deinem Lieblingsbrötchen mit frischem Gemüse, Frischkäse, Mozzarella, Feta und Salat.

Quelle: flowersinthesalad.com



Deftige Kohl-Hackfleischpfanne mit Schupfnudeln

Zutaten

500g Schupfnudeln
400g Rinderhackfleisch
1 Spitz- oder Weißkohl
1 Zwiebel
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
2 EL Schmand
2 EL Pflanzenöl
1 TL Salz
2 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Paprikapulver scharf
Käse gerieben, nach Wahl

Zubereitung

Zuerst erhitzt Du 1 EL Öl in einer sehr großen Pfanne (oder Topf) und lässt darin die Schupfnudeln nach Packungsanweisung anbraten (ca. 5-10 Minuten). Wenn die Schupfnudeln fertig angebraten sind stellst Du sie zur Seite und hältst sie warm. In der Zwischenzeit entfernst Du vom Spitzkohl die äußeren Blätter halbierst ihn (Weißkohl vierteln), entfernst den Strunk und schneidest ihn in mundgerechte Stücke. Die Zwiebeln würfelst Du in feine Stücke. Jetzt nimmst Du die Pfanne/Topf von eben wieder, erhitzt 1 EL Öl und lässt darin die Zwiebeln für ca. 1 Minute alleine glasig dünsten und gibst dann das Hackfleisch dazu, um es auf hoher Stufe krümelig anzubraten. Das Hackfleisch leicht salzen und die 2 EL Tomatenmark hineingeben - kurz mit anrösten lassen. Nun rührst Du den Spitzkohl unter, 1 TL Salz darüber und lässt alles für ca. 2 Minuten kurz mit anrösten bis es leicht angebräunt ist. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die beiden Paprikapulver und die 2 EL Schmand unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Am Schluss noch nach Belieben abschmecken, die Schupfnudeln einfach unterrühren oder oben auf der Spitzkohl-Hackmasse anrichten und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Quelle: Emmi kocht einfach



Karottenkuchen-Cupcakes – Süßes zu Ostern



Zutaten

150g Möhren
2 Eier
130g Zucker
1 Pr. Salz, 1 TL. Vanilleextrakt
130g Buttermilch
90g Sonnenblumenöl
175g Mehl
1 TL Backpulver
80g+50g Kokosraspeln
0,5+1 TL Zimt
100g Butter (weich)
100g Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt
100g Frischkäse

Zubereitung

Heize den Ofen auf 200 °C O/U vor und setze Papierförmchen in das Muffinblech. Schäle die Möhren nach Belieben und raspel sie fein. Verrühre die Eier mit dem Zucker, Salz und dem Vanilleextrakt in 3-4 Minuten weiß cremig. Rühre die Möhren mit der Buttermilch und dem Sonnenblumenöl kurz ein. Gib das Mehl mit dem Backpulver, den 80g Kokosraspeln und dem ½ TL Zimt dazu und rühre es kurz ein, bis sich alles verbunden hat. Fülle den Teig mit einem großen Portionierer in die Papierförmchen. Backe die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 30-35 Minuten. Nimm sie aus dem Ofen und der Form und lasse sie auf einem Gitter vollständig abkühlen.

Verrühre die zimmerwarme Butter mit dem Puderzucker und Vanilleextrakt in etwa 5 Minuten cremig. Rühre den Frischkäse ein und fülle die Creme in einen Spritzbeutel mit Rosettentülle. Röste die Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bis sie sich leicht bräunen und duften. Nimm sie dann aus der Pfanne und lasse sie abkühlen. Spritze die Creme als kleine Rose auf die Muffins. Streue die gerösteten Kokosraspeln und etwas Zimt darüber.

Quelle: Sallys Welt