



## Fenchel-Zucchini-Reis mit Joghurt

### Zutaten

300g Basmati-Reis  
2 Fenchelknollen  
2 Zucchini  
400g Joghurt  
4 cm Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Kümmel  
0,5 TL Kurkuma  
0,5 TL Curry  
Salz, Pfeffer, Chili  
Koriander  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Basmatireis nach Anleitung kochen. Ingwer und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl mit dem Kümmel andünsten. Fenchel und Zucchini in Streifen schneiden und ebenfalls mit anbraten. Joghurt hinzugeben. Mit Kurkuma, Curry, Koriander, Salz und Pfeffer sowie nach Belieben Chili würzen. Alles so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist und zusammen mit dem Reis servieren.

Quelle: sevencooks

## Pastinaken-Möhren-Auflauf

### Zutaten

500g Möhren  
500g Pastinaken  
4 Zweige Rosmarin  
4 Knoblauchzehen  
Orangenschale, ca. 4 cm  
100g Haselnuss-, Walnuss- oder  
Sonnenblumenkerne  
150g würziger Bergkäse  
200g Crème fraîche  
4 Eier  
Schwarzer Pfeffer  
Paprikapulver scharf  
2 EL Butter

### Zubereitung

Die Möhren und die Pastinaken putzen, schälen und der Länge nach vierteln. In einem weiten Topf ca. 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wurzelgemüse darin bei starker Hitze zugedeckt ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine flache ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Form geben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit dem Rosmarin und der Orangenschale fein hacken. Über das Gemüse streuen. Die Hasel- oder Walnuskerne fein hacken, Sonnenblumenkerne ganz lassen. Den Käse fein reiben und mit der Crème fraîche und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprikapulver abschmecken und über dem Gemüse verteilen. Die übrige Butter in kleine Würfel schneiden und mit den Nüssen auf das Gemüse streuen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

Quelle: kuechengoetter



## Asia-Nudeln aus Pastinaken

### Zutaten

ca. 9 mittelgroße Pastinaken  
1-2 Möhren  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
1,5 EL Kokosöl  
  
4 EL Pflanzenöl  
4 EL Sojasauce  
1 EL Fischsauce  
1 Limette, Saft davon  
2 TL Knoblauchpulver  
1 EL gemahlener Ingwer

### Zubereitung

Den Strunk von den Pastinaken abschneiden und das Gemüse durch einen Spiralschneider drehen. Die Möhren ebenfalls mit dem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti verarbeiten. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken-Nudeln dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.  
In einer großen Schale Öl, Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft, Knoblauch und Ingwer miteinander vermengen. Die gebratenen Pastinaken mit dem Dressing anmachen. Auf zwei Teller verteilen, mit den Frühlingszwiebeln und den Möhren garniert servieren.

Quelle: Springlane

## Süßkartoffeltoasts mit Avocado

### Zutaten

2 Süßkartoffeln  
1 EL Olivenöl  
200g (Cherry-)tomaten  
1 Frühlingszwiebel  
1 Avocado  
30g Sprossen, z.Bsp. Alfalfa  
Salz, Pfeffer  
200g Frischkäse  
Cayennepfeffer  
15g Leinsamen  
10g Kürbiskerne  
2 EL Limettensaft  
Opt. Kürbiskernöl

### Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, längs in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Öl bestreichen. Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft; Gas: Stufe 3) etwa 15–20 Minuten backen. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben und in Scheiben schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Süßkartoffelscheiben aus den Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse auf den Scheiben verstreichen, mit Avocadoscheiben und Kirschtomaten belegen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Sprossen, Leinsamen, Kürbiskerne und Frühlingszwiebelringe darüber verteilen. Süßkartoffel-Toasts mit Limettensaft und Kürbiskernöl beträufeln und genießen.

Quelle: EatSmarter