



## Asiatischer Chinakohlsalat

### Zutaten

1 Chinakohl  
2 Frühlingszwiebeln  
200g Reismudeln  
200g Sprossen  
½ Bund Koriander  
½ Bund Minze  
½ Bund Basilikum  
1-2 Möhren  
Sesam  
  
60 ml Fischsauce  
60 ml Reissessig  
120 ml Wasser  
1 TL Agavendicksaft  
1 cm Ingwer  
1 Chilischote  
1 Limette  
1 TL Kokosöl  
1 TL Sesamöl

### Zubereitung

Reismudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Chinakohl und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Alles zusammen mit den Sprossen in eine Schüssel geben. Die Blätter von Minze, Koriander und Basilikum waschen und grob zerrupfen. Die Korianderstängel für später aufbewahren. Für das Dressing Chili, Korianderstängel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Diese mit Kokosöl in einer Pfanne anrösten. Limettenschale abreiben, Saft auspressen und zusammen mit den angerösteten Gewürzen und der Fischsoße, Reissessig, Wasser, Agavendicksaft und Sesamöl zu einem Dressing vermengen. Die Reismudeln zum Salat geben und alles gut mit dem Dressing vermischen und mit dem Sesam garnieren.

Quelle: SevenCooks

## Rote Bete Shakshuka

### Zutaten

1 kleine rote Zwiebel  
1 Chilischote  
400g Rote Bete  
1 EL Kokosöl  
¼ TL Fenchelsamen  
400g Tomaten stückig, opt.  
Frische in Stücke geschnitten  
½ TL Paprikapulver edelsüß  
¼ TL Kreuzkümmel gemahlen  
Salz, Pfeffer  
4 Eier  
½ Bund Petersilie

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili waschen, das Kerngehäuse entfernen und beides ebenfalls in kleine Würfel. Rote Bete schälen und mit einer Küchenreibe raspeln. (*Rote Bete färbt stark ab – am besten Handschuhe verwenden!*) Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Chili und Fenchelsamen anbraten. Mit den Tomaten ablöschen, die Rote Bete dazugeben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 6-8 Minuten garen. Dann vier Mulden in die Tomatensauce drücken und die Eier hineingeben. Die Eier 4-5 Minuten in der Tomatensauce pochieren, währenddessen einen Deckel auf die Pfanne geben. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend über die pochierten Eier geben und mit Brot servieren.

Quelle: Projekt gesund leben



## Kartoffel-Kohlrabi-Pfanne

### Zutaten

ca. 700g Kartoffeln, in feine Stäbchen geschnitten  
1-2 Kohlrabi, in feine Stäbchen geschnitten  
1 EL Chilipaste  
2 TL Misopaste  
2 kleine Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
8 Eier  
Salz, 1 Limette

Opt. Salsa:  
1 EL Limettensaft  
1 TL Chilipaste  
2 EL Olivenöl  
2 TL Schnittlauchröllchen  
2 TL Sesam

### Zubereitung

Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne mit Deckel leicht einölen und im Ofen 5 min. vorheizen. In einer großen Schüssel die ersten 6 Zutaten und ½ TL Salz gründlich vermengen. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, den Kartoffelmix gleichmäßig darin verteilen und im Ofen unbedeckt ca. 25 min backen, bis das Gemüse goldbraun und knusprig ist. Mit einem Löffelrücken 8 kleine Mulden in das Rösti drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Den Deckel auflegen und das Ganze im Ofen 8-10 Minuten backen, bis die Eiweiße gestockt sind, das Eigelb aber noch flüssig ist. Die Eier leicht salzen. Die Zutaten für die Salsa in einer kleinen Schüssel verrühren, die Eier damit beträufeln und sofort in der Pfanne auf den Tisch bringen. Die Limette in Spalten schneiden und zum Auspressen mit Servieren.

Quelle: inspiriert von Ottolenghi

## Tomatenpilaw

### Zutaten

2 Knoblauchzehen  
1 TL getr. Oregano  
4 EL Olivenöl  
200 g Tofu  
Pfeffer  
2-3 Lauchzwiebeln  
1 EL Tomatenmark  
250 g Reis  
500 ml Gemüsebrühe  
ca. 400 g Tomaten  
200 g Erbsen, TK  
Meersalz  
2 EL Basilikum, TK

### Zubereitung

Knoblauchzehen durchpressen und mit Oregano und 2 EL Öl verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln, pfeffern und mit dem Würzöl mischen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomatenmark und Reis kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Reis bei milder Hitze nach Packungsanweisung quellen lassen. Inzwischen Tomaten in Spalten schneiden und entkernen. 5 Min. vor Ende der Garzeit mit den Erbsen unter den Reis mischen. Tofu salzen und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Basilikum unter den Reis mischen.

Quelle: essen+trinken