



Bulgur mit Tomaten, Aubergine und Joghurt

Zutaten:

250g Bulgur
400g Cherrytomaten
3 Zwiebeln, in dünne Ringe
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL Tomatenmark
1 TL Piment gemahlen
7 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 Auberginen
200g griechischer Joghurt
10 Minzblätter, gehackt
Abrieb ½ Zitrone + etwas Saft

Zubereitung

Eine große Pfanne (mit passendem Deckel) bei mittlerer Hitze erhitzen, 3 EL Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln ca. 10 Min unter Rühren anbraten, bis sie gebräunt und weich sind. Den Knoblauch und Piment zufügen und für 1 Min anbraten, dann die Cherrytomaten zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Tomatenmark unterrühren, 1 Min mit anschwitzen und 400 ml heißes Wasser, 1 TL Salz und den Bulgur zufügen und unterrühren. Alles aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze und mit geschlossenem Deckel gute 10 Min garen, die Pfanne vom Herd nehmen und weitere ca. 15 Min bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Auberginen mit dem restlichen Olivenöl, Salz und einer guten Prise Pfeffer in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Die Auberginen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten rösten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe angenommen haben. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Den Joghurt in einer Schüssel mit dem Zitronenabrieb und der gehackten Minze glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Bulgur mit den Auberginen und dem Joghurt servieren.

Quelle: Ottolenghi

Chinakohl-Tomaten-Curry

Zutaten:

1 Chinakohl
2 Dosen Tomaten stückig
1 gr. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Kichererbsen
2 TL getr. Kräuter
2 EL Mandelmus
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
200g Tofu oder Tempeh
2-3 frische Tomaten
Opt. Sprossen

Zubereitung

Den Chinakohl putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden und anschließend waschen. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch putzen und fein hacken. Etwas Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe in die Pfanne geben. Glasig dünsten, dann Knoblauch und Paprikapulver kurz mitbraten. Chinakohl hineingeben und einige Male wenden. Nun die Tomaten mit den Kräutern dazugeben und gut verrühren. Die Pfanne mit einem Deckel schließen, den Herd herunterdrehen und das Gericht ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Das Mandelmus unterrühren. Anschließend die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen, abtropfen lassen, dazugeben und das Curry abschmecken. Tofu oder Tempeh in Scheiben schneiden und von beiden Seiten abraten. Das Curry mit dem Tempeh, den frischen Tomatenscheiben und Sprossen servieren.

Quelle: kichererb.se



Scharfes Berbere-Ratatouille (mit Kokos-Salsa)

Zutaten:

2 Kohlrabi, in 1,5 cm Würfel
2 Auberginen, in 2,5 cm Würfel
1-2 Paprika, in 3 cm Stücke
2 EL Berbere-Gewürzmischung
100 ml Olivenöl
10g Ingwer, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 EL Sojasauce
2,5 EL Ahornsirup
300g Cherrytomaten, grob zerkleinert
2 TL Schwarzkümmel
3 mittelscharfe Chilischoten
Salz

1 Salatgurke
15g Koriander, fein gehackt
25g Ingwer, fein gehackt
200g Kokoscreme
2 EL Limettensaft

Zubereitung

Den Backofen auf 210°C (Umluft) vorheizen. Die ersten fünf Zutaten mit $\frac{3}{4}$ TL Salz in einer großen Schüssel vermischen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. 40 min im Ofen rösten, bis das Gemüse gar und kräftig gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Während das Gemüse im Ofen ist, eine Pfanne stark erhitzen und die Chilis darin ca. 12 min rundherum kräftig rösten und dann fein hacken. Das Gemüse mit Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, Cherrys, Schwarzkümmel und Chilis in die Schüssel geben und gut vermischen. Dann das Ratatouille für ca. 30 min durchziehen lassen und vor dem Servieren ggfs. noch einmal sanft erhitzen.

Für die Salsa, die Gurke raspeln und in einem sauberen Küchentuch ausdrücken (ca. 180g sollten es sein). In eine große Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten sowie $\frac{1}{3}$ TL Salz verrühren.

Das Ratatouille mit der Salsa und einem Fladenbrot servieren.

Quelle: Ottolenghi

Brokkoli-Risotto mit roten Linsen

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1-2 TL Paprikacreme
150 g Naturreis oder Rundkornreis
375-500 ml Gemüsebrühe, heiß
ca. 400 g Brokkoli
75 g rote Linsen
Meersalz
1 EL Basilikum, getr.

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Paprikacreme unterrühren. Den Reis unterrühren und kurz andünsten. die Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. den Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze 30-45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren. Inzwischen den Brokkoli in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden. Brokkoli und rote Linsen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen und durch ein Sieb abgießen. Unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Min. durchziehen lassen (evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen). Basilikum unter den Risotto mischen und sofort servieren.