



## Veganes gelbes Curry mit grünen Bohnen

### Zutaten

200g Buschbohnen – nach  
Belieben auch mehr  
½ rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
400g Kichererbsen Dose/Glas  
400g Tomaten  
400ml Kokosnussmilch  
30g Thai Curry Paste rot  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen

### Zubereitung

Einen großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. 1 EL Kokosnussmilch (den festen Teil) in den Topf geben und die Zwiebel, den Knoblauch und die Curry Paste dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Von den Buschbohnen die Enden abschneiden und je nach Größe halbieren. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen, die Tomatenwürfel, die Buschbohnen und den Kreuzkümmel dazu geben und unter Rühren anschwitzen lassen. Mit der restlichen Kokosnussmilch ablöschen. Das Curry abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.  
Mit Salz abschmecken.

Mit Reis servieren.

Quelle: [veganvibes.de](http://veganvibes.de)

## Überbackener Spitzkohl

### Zutaten

1 Spitzkraut  
10 Drillinge oder  
kleine Frühkartoffeln  
1l Sahne/ bzw. veganer Ersatz  
4-6 El BBQ Sauce  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Spitzkohl waschen und vierteln. Kartoffeln waschen und halbieren. Beides in eine passende Auflaufform schichten. Sahne und BBQ Sauce gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Sauce über den Spitzkohl und die Kartoffeln gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten überbacken.

Quelle: [rosenundkohl.de](http://rosenundkohl.de)



## Paprika-Pasta mit Mozzarella

### Zutaten

2 große Paprika  
1 Zucchini  
Ca 300g Spaghetti  
1 Kugel Mozzarella  
1-2 El Olivenöl  
Salz

### Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Paprika und Zucchini klein schneiden. Mit dem Öl mischen, salzen und in einer Auflaufform verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsbeilage in Salzwasser kochen.  
Den Mozzarella in kleinere Stücke zupfen und sobald das Gemüse weich ist darauf verteilen und nochmals 4-5 Min. mit in den Ofen geben.  
Spaghetti tropfnass zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Evtl. etwas Nudelwasser zufügen.

Quelle: [experimenteausmeinerkueche.de](http://experimenteausmeinerkueche.de)

## Zucchini Puffer

### Zutaten

2 Zucchini  
2 El Mais- oder Kartoffelstärke  
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung

Die Zucchini reiben, salzen, in ein Sieb geben und für 10 Minuten abtropfen lassen. Die restliche Flüssigkeit herauspressen und die Zucchini in eine Schüssel geben. Gewürze, Kräuter und Stärke dazu geben und gut vermengen.  
Aus dem Teig Puffer formen.  
Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten 4-5 Minuten knusprig braun braten.

Dazu passt ein frischer Salat und knuspriges Baguette.

Quelle: [smarticular.de](http://smarticular.de)