



Pfannkuchen mit Lauchzwiebeln – chinesische Art

Zutaten

240g Mehl
180ml warmes Wasser
1 Bund fein geschnittene
Lauchzwiebeln
1 TL Salz
4 EL Öl zum Braten

Dip

3 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
1 EL hellen Balsamicoessig
¼ TL Sesamöl

Zubereitung

Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Das Wasser hinzugeben und mit einer Gabel verrühren, bis das gesamte Wasser vom Mehl aufgenommen wurde. Wenn der Teig noch zu trocken ist, dann 1-2 EL Wasser hinzugeben. Den Teig noch mit den Händen kneten bis er schön glatt und weich ist (ca. 5min). Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 20-30min ruhen lassen.

Im Anschluss den Teig in 4 gleich große Stücke schneiden, zu Bällen formen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Oberfläche mit Öl bestreichen und die Lauchzwiebeln darauf verteilen. Den Fladen zu einem Wrap aufrollen und zu einer Schnecke eindrehen. Die Schnecke mit dem Nudelholz ausrollen. In einer Pfanne mit 1 EL Öl 2-3min bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für den Dip, alle Zutaten verquirlen und zum noch heißen Pfannkuchen reichen.

Quelle: biancazapatka.de

Mangold-Linsen-Curry

Zutaten

300g-400g Mangold
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stk Ingwer (haselnussgroß)
200g rote Linsen
2 EL Olivenöl oder Kokosöl
1 EL Sesamsamen
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
200ml Kokosmilch
450ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
Salz

Zubereitung

Mangold in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Rote Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer, Sesam und Gewürze unterrühren und 2min mit anbraten. Die Linsen dazugeben und sorgfältig umrühren. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Geschnittener Mangold hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15min köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind.

In der Zwischenzeit, Zitrone halbieren und auspressen. Das Curry vor dem Servieren mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Quelle: slowlyveggie.de



Kohlrabi-Pommes mit Dip

Zutaten

1-2 Kohlrabi
1 EL Öl
2 EL Cajun-Gewürz (s. unten)
2 EL Dinkelvollkornmehl
Salz

Cajun-Gewürz selber herstellen:

1 EL Paprika edelsüß
1 EL Thymian getrocknet
¼ EL Cayennepfeffer
1 TL Majoran getrocknet
¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabi-Streifen mit dem Öl, dem Cajun-Gewürz und dem Dinkelvollkornmehl vermischen.

Die Kohlrabi auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Die einzelnen Streifen sollten sich nicht berühren.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft 10min backen. Dann einmal wenden und noch einmal 5-10min backen.

Die Pommes nach dem Backen salzen und mit Mayo servieren.

Quelle: heavenlynnhealthy.de

Tipp für Kohlrabi -Blätter:

Mit Cashewnüssen, Zitrone, Parmesan, Öl, Salz und Pfeffer zu einem leckeren Pesto verarbeiten

Saftiger Zucchinikuchen

Zutaten

2 Zucchini
150g Zucker
3 Eier
150ml Kürbiskernöl
250g Weizenmehl
100g gemahlene Haselnüsse
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Die Zucchini fein reiben.

Zucker und Eier in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Das Öl nach und nach zugeben und unterrühren.

Mehl, Haselnüsse und Backpulver mischen und unter den Eierschaum heben.

Das mittlerweile ausgetretene Wasser der Zucchini abseihen und im Anschluss die Zucchini unter den flüssigen Teig rühren.

Eine Kastenform einfetten und den Teig einfüllen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45min backen. Es empfiehlt sich eine Stäbchenprobe zu machen und ggf. die Backzeit anpassen.

Quelle: smarticular.de