



Geschmorter Rettich mit Linsensalat

Zutaten

1 Rettich
2 EL Rapsöl
2 EL helle Sojasauce
1 Prise Salz
1 EL Agavendicksaft
150ml Wasser

Linsensalat

150g braune Tellerlinsen
500ml Wasser
2 Möhren
1 rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln
1 Salatkopf nach Wahl
1 Zitrone
2-3 Stängel Petersilie
1 TL Senf
3 EL Rapsöl
2 EL Essig
1 EL Ahornsirup
Salz

Zubereitung

Den Rettich schälen und in daumendicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen, salzen und den Agavendicksaft zugeben. Mit dem Wasser aufgießen und circa 5-10min schmoren lassen, bis der Rettich leicht bissfest gegart ist.

Für den Linsensalat die Tellerlinsen im Wasser circa 25min kochen. Die Möhren schälen, halbieren und in schräge Scheiben schneiden. 5min vor Ende der Kochzeit, die Möhren zu den Linsen geben. Danach die Linsen und die Möhren abgießen und kurz auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie grob zupfen und alles zu den Linsen geben.

Alle restlichen Zutaten bis auf den Salat in den Linsensalat geben und vermischen. Den Salatkopf in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Den geschmorten Rettich mit dem Salat und den Linsen anrichten.

Quelle: einfachvegan.de

Rosenkohl aus dem Ofen mit Parmesan

Zutaten

500-700g Rosenkohl
50ml Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Chili
1 TL Honig
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver
1 gehäuften TL Salz
100g Parmesan
Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Backofen auf 190° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen, den Strunk abschneiden und halbieren. Den Rosenkohl in eine Schüssel geben und mit den Händen leicht kneten. Im Anschluss auf das Blech geben. Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel das Olivenöl, Honig und die Gewürze mischen.

Das gemischte Olivenöl sowie die Zwiebel und den Knoblauch über den Rosenkohl geben und alles gut vermengen, sodass der gesamte Rosenkohl mit der Marinade benetzt ist. Zum Schluss den Parmesan reiben über den Rosenkohl verteilen. Alles zusammen 12-15min im Ofen backen bis der Rosenkohl bissfest ist.

Kann so oder als Beilage serviert werden.

Quelle: knusperstuebchen.net



Auberginenschnitzel mit Kresse-Quark

Zutaten

2 Auberginen
2 Eier
4 EL Semmelbrösel
Salz
1 TL Paprikapulver edelsüß
Butterschmalz zum Braten

Für den Kresse-Quark

Kresse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50g saurer Sahne
250g Quark
1 EL Weißweinessig
1 EL Öl
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kresse abzupfen/-schneiden und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und alles mit saurer Sahne, Quark und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und abschmecken.

Aubergine waschen, Enden abschneiden und in dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und 30min stehen lassen. Im Anschluss die Scheiben trocken tupfen und mit Paprikapulver bestreuen. Eier auf einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Auberginenscheiben zunächst in den Eiern, anschließend in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben je Seite ca. 3min braten.

Auberginenschnitzel mit Kresse-Quark servieren.

Quelle: inspiriert von eatsmarter.de

Gelbe Bete Suppe

Zutaten

4 Gelbe Bete
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
100ml Weißwein
800ml Gemüsebrühe
2 Stiele Petersilie
2 EL Pistazien
50g Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gelbe Bete und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2min anschwitzen. Kartoffeln und gelbe Bete hinzugeben und kurz mitandünsten. Alles mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Die Suppe auf mittlerer Stufe ca. 12min köcheln lassen.

Petersilien abrausen und trocken schütteln. Die einzelnen Blätter abzupfen. Die Pistazien grob hacken

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie und Pistazien bestreut servieren.

Quelle: kuechengoetter.de