



## Tagliatelle mit Wirsing und Hummussauce

### Zutaten

300g Wirsing  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 TL Chiliflocken

### Zutaten für die Sauce

400g Kichererbsen  
240ml Kochwasser d.  
Kichererbsen  
2 EL Tahin  
2 Knoblauchzehen  
Saft einer Zitrone  
1 TL Meersalz  
1 TL Zitronenzesten  
½ TL Fenchelsamen

500g Tagliatelle

### Zubereitung

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und die Zwiebeln fein hacken.

Das Öl in eine heiße Pfanne geben, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Wirsing und Chiliflocken dazugeben und 8 Minuten schmoren. Gelegentlich umrühren.

Tagliatelle nach Packungsanweisung kochen.

Für die Sauce alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Sauce zum Gemüse geben und mit 100ml der Tagliatelle aufgießen und aufkochen. Anschließend bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Pasta abgießen und sofort tropfnass in die Pfanne geben und mit dem Gemüse und der Sauce vermengen.

Quelle: eat-this.org.de

## Kürbis-Chili mit braunen Linsen & Kürbisgewürz

### Zutaten

1 Gemüsezwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel  
3 TL Kürbiskönig Gewürz  
1 TL Salz  
500g Butternut Kürbis  
200g Maiskörner  
400g geschälte Tomaten  
400ml Gemüsebrühe  
150g braune Linsen  
150g schwarze Bohnen  
½ EL dunkles Kakaopulver  
1 EL Creme Fraiche oder vegane Alternative

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Kreuzkümmel, Kürbisgewürz und Salz zu den Zwiebeln geben und 6-7 Minuten schmoren lassen. Ab und zu umrühren.

Kürbis schälen und in 1 ½ - 2cm große Stücke schneiden.

Alle restlichen Zutaten für das Chili, bis auf die Creme Fraiche hinzufügen und aufkochen.

Anschließend mit geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Brühe nachgießen. Anschließend die Creme Fraiche unterrühren.

Als Topping: Grüne Chili in Streifen, Koriander und Creme Fraiche

Quelle: eat-this.org



## Süßkartoffeltaler als Beilage

### Zutaten

Süßkartoffeln  
Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer  
Rosmarin getr.

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Ein kleines Blech großzügig mit Olivenöl einfetten. Mit einem Pinsel die Taler von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz, Pfeffer und wenig Rosmarin würden. Die Taler auf dem Blech 30 Minuten im Backofen garen.

Als Beilage servieren.

Quelle: Greenbag-Küche

## Pastinaken süß-sauer

### Zutaten

ca. 500g Pastinaken  
1 rote Chilischote od. Chiliflocken  
4 EL Rohrohrzucker  
200ml Weißwein  
2 TL Thymian getr.  
250ml Gemüsebrühe  
2-3 EL Balsamico Bianco  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Stifte schneiden. Chilischote entkernen und fein würfeln. Zucker in einem Topf schmelzen, mit Weißwein ablöschen. Thymian, Pastinaken und Chiliwürfel zugeben. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt 8-10 Min garen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen. Die süß-sauren Pastinaken schmecken warm oder kalt als Beilage zu Reis oder zum Abendbrot.

Quelle: essen & trinken