



## Bärlauchnudeln mit Roter Bete Soße

### Zutaten für die Nudeln

40g Bärlauch  
1 EL Olivenöl  
100g Hartweizengrieß  
1 Ei  
Salz

### Soße

1 Schalotte, klein geschnitten  
150g Ziegenfrischkäse  
100ml Sahne  
2 Rote Bete  
2 EL Olivenöl  
Salz/ Pfeffer  
Bärlauch zum Garnieren

### Zubereitung

Bärlauch in Streifen schneiden, mit dem Öl vermengen und mit dem Stabmixer pürieren. Bärlauchpüree mit den restlichen Teigzutaten gut vermischen und 5-10min mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, etwas Weizenmehl dazugeben.

Mit einem feuchten Tuch abgedeckt 30min ruhen lassen.

Teig auf einem bemehlten Brett sehr dünn ausrollen und mit einem Messer in Bandnudeln schneiden. Nudeln mind. 3 Stunden trocknen lassen. Im Anschluss die Nudeln in kochendem Salzwasser kochen.

Für die Soße das Öl erhitzen und die Schalotte darin anbraten.

Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mitanbraten.

Frischkäse und Sahne hinzufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle: kochlust - Wildkräuterrezepte

## Avocado mit Reis

### Zutaten

200g Reis  
2 EL Sesamkörner  
2 handvoll kleingerupfter Salat  
1 Avocado  
10 Cherrytomaten

### Für das Dressing

2 EL Tahin  
2 TL Erdnussmus  
2 EL Wasser  
2 EL Hoisin Soße

### Zubereitung

Reis in Salzwasser garen.

Avocado in sehr schmale Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Für das Dressing alle Zutaten gut mit einander verrühren.

Zum Anrichten, Reis Avocado und Salat, garniert mit Tomaten auf einen Teller geben. Dressing darüber gießen.

Als Tipp: Hoisin Soße kann man auch einfach selbst anmischen:

1 EL Sojasauce, 1 EL trockenen Sherry, 1 EL brauner Zucker.

Quelle: reishunger.de



## Ofenkohlrabi mit Porree und Bärlauch Pesto

### Zutaten

1-2 Kohlrabi  
1 Stange Porree  
3-4 TL Bärlauch Pesto  
1 Prise Natron  
Salz/ Pfeffer  
1 EL getrockneten Thymian  
2 EL flüssige Butter  
Geriebenen Parmesan

### Zubereitung

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Wasser mit Natron und Salz erhitzen und den Kohlrabi für ca. 3min blanchieren. Danach abtropfen lassen. Porree in Scheiben schneiden und ebenfalls kurz blanchieren.

Eine Auflaufform fetten und das Gemüse in der Form verteilen. Mit flüssiger Butter bepinseln und die Gewürze drüberstreuen.

Auflauf für ca. 20min backen. Nach 10 min mit Parmesan bestreuen und weitere 10min goldbraun backen.

Zum Servieren Bärlauchpesto darüber geben.

Quelle: kochtrotz.de

## Cremige Tofu-Pfanne mit Brokkoli

### Zutaten für den Tofu

400g Tofu  
2 EL Speisestärke  
Salz/ Pfeffer  
2 EL Kokosöl

### Für die Sauce

50ml Sojasauce  
2 EL Apfelessig  
2 EL Erdnussbutter  
1 EL Sesamöl  
2 TL Agavendicksaft  
2 TL Chilisauce  
1 EL Speisestärke

### Für den Brokkoli

1 EL Kokosöl  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
1-2 Stücke Brokkoli  
1 Frühlingszwiebel

### Zubereitung

Für die Sauce alle Zutaten mit einander vermischen. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Tofu mit dem Küchentuch abtupfen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer Mischung aus Speisestärke, Salz und Pfeffer wälzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldbraun anbraten. Tofu zur Seite stellen. Den Brokkoli in Röschen schneiden. 1 EL Kokosöl in einer größeren Pfanne erhitzen und den Brokkoli bei geschlossenem Deckel 5-10min braten. Gelegentlich umrühren. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und unter ständigem Rühren für eine Minute mit anbraten. Sauce nun hinzufügen und für etwa 2min unter ständigem Rühren andicken lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Tofu dazu geben und alle mit einander vermengen.

Zum Servieren mit Sesam und Lauchzwiebelringe bestreuen, dazu passt Reis.

Quelle: nutrilicious.de