



Süße Rote Bete Energiekugeln

Zutaten

2 mittelgroße Rote Bete
5 EL Haferflocken
5 Datteln
2 EL geschrottete Leinsamen
2 EL Mandeln
2 TL Zimt
1 EL Kakao
2 EL Kokosflocken

Zubereitung

Die Rote Bete schälen, ganz fein raspeln und dann kräftig mit den Händen den Saft ausdrücken. Die Haferflocken im Mixer mahlen, bis sie gut mehlig sind.

Die Datteln klein schneiden. Die Mandeln klein hacken.

Nun zu den Haferflocken die Datteln, die Mandeln, die Leinsamen, die Rote Bete und den Zimt geben und kräftig mixen. Abschließend die Masse zu kleinen Kugeln formen und in den Kokosflocken und/oder Kakao wälzen.

Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann ziehen die Kugeln gut durch und werden fest.

Die Energiekugeln halten sich gekühlt ca. 1 Woche.

Quelle: nahrungsglueck.de

Fenchel Curry

Zutaten

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
1 Chilischote
1 Fenchelknolle
2 Möhren
1 gelbe Paprika
1 Limette
1 El Rapsöl
1-2 El gelbe Currypaste
100ml Gemüsebrühe
100ml Kokosmilch
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen. Fenchel in schmale Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili bei mittlerer Hitze 2-3min glasig dünsten. Fenchelstreife, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1-2min mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5min köcheln lassen.

Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu passt Reis.

Quelle: eatbetter.de



Gebratener Brokkoli mit Erdnusssauce

Zutaten für die Sauce

100g Erdnusssbutter
3-4 EL Kokosmilch
3 EL Sojasauce
1 EL helle Misopaste
1 EL Tahin
2 EL Ahornsirup
2 EL Zitronensaft

250g Kichererbsen
1 St. Brokkoli
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
½ TL Piment
1 Prise Kreuzkümmel
3 EL Erdnüsse
Salz

Zubereitung

Für die Erdnusssauce die Erdnusssbutter mit der Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. 2 EL Sojasauce, Misopaste, Tahin und Ahornsirup zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Olivenöl mischen. Mit Piment, Kreuzkümmel und Salz würzen und in einer Pfanne ca. 6-7 Minuten braten.

Brokkoli waschen, und die Röschen abzupfen. Den Strunk schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, hacken und mit 2 EL Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Brokkoli darin ca. 4-5min braten. Eventuell noch etwas Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli und Kichererbsen mit der Erdnusssauce und mit den Erdnüssen servieren.

Quelle: deeskueche.de

Süßkartoffelpfanne

Zutaten

1 Knollensellerie
Ziegenfrischkäse
½ flüssiger Akazienhonig
1 EL Olivenöl
1 EL getr. Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl bestreichen und die Hälfte vom Rosmarin darüber streuen. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 200°C vorheizen und den Knollensellerie ca. 15min vorbacken. Herausnehmen, den Ziegenfrischkäse auf dem Sellerie verteilen, ca. 10min fertigbacken.

Mit Honig beträufeln, die restlichen Rosmarinnadeln darüber streuen.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot

Quelle: fooby.ch