



Bohnen-Endivien-Suppe

Zutaten

300g getrocknete weiße Bohnen
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250g Endiviensalat
100g Hähnchenbrustfilet
(geräuchert oder länger
anschwitzten)
2 EL Olivenöl
800ml Geflügelbrühe
Salz
Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Anschließend abgießen und wiederum mit Wasser bedeckt mit dem Lorbeerblatt aufkochen und ca. 45 Min garkochen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. Den Salat waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in heißem Öl 1-2 Min anschwitzten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Bohnen abgießen, zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren. (4 Personen)

Quelle: eatsmarter.de

Linguine mit geröstetem Kürbis & Salbei

Zutaten

1 kg Butternut Kürbis
(od. Hokkaido)
6 EL Olivenöl
4 Zehen Knoblauch
2 rote Chilischoten
10-12 Blätter Salbei
550 Gemüsebrühe
400g Tagliatelle oder ähnliche
Pasta

4 EL (veganer) Parmesan

Zubereitung

Kürbis in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden, der Butternut Kürbis muss vorher geschält werden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Kürbis 7-9 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze rösten, bis er rundherum gebräunt ist und beinahe schon karamellartig duftet. Dabei nicht zu häufig umrühren. Währenddessen Knoblauch und Chili hacken, Salbei in Streifen schneiden und Salzwasser für die Pasta aufkochen. Pasta ins Kochwasser geben und al dente kochen. Knoblauch, Chili und Salbei zum gerösteten Kürbis geben und unter Rühren weitere 2 Min braten. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und 8 Min köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Nudeln abgießen, tropfnass zum Gemüse geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan toppen. (4 Personen)

Quelle: eat-this.org



Sellerie-Rote-Bete Salat

Zutaten

1 kleiner Knollensellerie
1 kleine Knolle Rote Bete
8 EL Rapsöl
1 EL Apfelessig
1 kleiner Apfel
Salz
Pfeffer
½ Bund Petersilie
50g Walnüsse

Zubereitung

Sellerie und Rote Bete schälen. Sellerie in sehr feine Streifen schneiden, Rote Bete klein würfeln.
Öl mit Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel schälen und fein reiben, zum Dressing geben. Petersilie waschen und trockenschütteln, fein hacken. Dressing und Petersilie mit Sellerie und Rote Bete mischen, mindestens 30 Min durchziehen lassen.
Walnüsse knacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Zum Schluss zum Salat geben und servieren. (4 Personen)

Quelle: volle-kanne.gesund.de

Orangenmöhren mit Granatapfelkernen und Tahin

Zutaten

1kg Möhren
100ml Orangensaft
1 Bund (Zitronen)Thymian od. 2 EL
Getrocknet
2 Knoblauchzehen
1 Orange
4 EL Olivenöl
Salz
Rosa Pfeffer
1 Granatapfel
2 rote Zwiebeln
3 EL Tahin
6 EL Wasser
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Möhren schälen. Die Orange heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und anschließen mit der Hälfte der Blätter sowie Orangenschale, Saft und Öl pürieren. Nun Salz und Rosa Pfeffer dazugeben und die Möhren darin marinieren, ca. 30 Min ziehen lassen.
Währenddessen die Tahinsauce vorbereiten. Dafür das Tahin mit Wasser und Zitronensaft glattrühren, bis eine geschmeidige Sauce entsteht. Bei Bedarf einfach noch mehr Wasser und/oder Zitronensaft zufügen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Diese zusammen mit den Möhren auf ein Blech mit Backpapier legen und 10 Min in den Ofen schieben. Dann die Granatapfelkerne und die übrigen Thymianblätter darüberstreuen und weitere 5 Min backen. Mit der Tahinsauce servieren. (6 Portionen)

Quelle: eatclub.de