



## Farfalle mit Zitrone und grüner Bratpaprika

### Zutaten

1 Pck. Farfalle  
400g grüne Paprika  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine rote Chilischote  
2 Zitronen  
Olivenöl  
Salz

### Zubereitung

Die Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen.

Stiele und Kerne der Paprika entfernen und sie mit einem Tuch reinigen. Die Knoblauchzehen mit einem Messer zerdrücken und die Chilischote in feine Ringe schneiden. Von den Zitronen etwas Schale abreiben und Zitronen dann auspressen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Paprika bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich werden.

Etwas Öl, den Knoblauch, die Chilischote und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend die fertig gegarten Paprika hinzufügen und leicht salzen.

Die Farfalle abtropfen lassen. Dabei etwas von dem Kochwasser auffangen und dies zusammen mit der Pasta zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Umrühren und erkalten lassen, so entfaltet sich das volle Aroma. Jetzt nur noch mit geriebener Zitronenschale bestreut servieren.

Quelle: reiskontor.de

## Gerösteter Curry-Blumenkohl mit frischer Zitronen-Raita

### Zutaten

4 El Kokosöl  
2 TL Currypulver  
Je ½ TL Kreuzkümmel, Senfsaat,  
Koriander gemahlen, Knoblauch-  
pulver, Kurkumapulver, Ingwer-  
pulver  
1 TL Salz  
  
750g Blumenkohl  
2 Zwiebeln  
  
150g Joghurt  
Saft 1 Zitrone  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen und mit den Gewürzen verrühren.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in Röschen teilen, Zwiebeln vierteln und mit dem Curry-Kokosöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 30 Min auf mittlerer Schiene rösten. Nach 15 Minuten wenden.

Für die Zitronen-Raita den Joghurt, den Zitronensaft und die Prise Salz vermengen.

Koriander grob hacken. Gerösteten Curry-Blumenkohl mit Zitronen-Raita, gehacktem Koriander und Schwarzkümmel toppen und mit Basmatireis oder Naan-Brot servieren.

Quelle: eat-this.org

Schwarzkümmel, Koriander



## Risotto mit Karotten, Lauch und Walnüssen

### Zutaten

300g Risotto Reis  
700-800ml Wasser  
2 TL Gemüsebrühe (Pulver)  
400ml Kokosmilch  
100ml Weißwein  
350g Möhren  
270g Porree  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
(1 Handvoll Frühlingszwiebeln)  
2 TL Schnittlauch  
½ TL Kreuzkümmel  
1 Prise Muskat  
¼ TL Kurkuma  
½ TL Pfeffer  
½ TL Salz, nach Bedarf mehr  
120g Walnüsse  
1 EL Ahornsirup

### Zubereitung

Möhren in Stücke schneiden und separat in kochendem Wasser für ca. 10 Min garen.

Zwiebeln, Knoblauch und Porree fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Öl anschwitzen. Risotto Reis dazu geben und kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren kurz einkochen lassen.

Wasser und Gemüsebrühpulver vermengen. 400ml von der Mischung in den Topf geben und unter Rühren einkochen lassen. Danach die Kokosmilch und den Porree einrühren. Nach und nach die restliche Brühe dazu gießen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die genaue Menge an Brühe kann je nach Herd und Reis variieren. Daher lieber erst einmal weniger Brühe dazu gießen und nach Bedarf nachgießen bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit für das Topping die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach grob hacken. Etwas 2/3 davon unter das Risotto rühren. Die restlichen Walnüsse mit Ahornsirup in einer Pfanne karamellisieren. Die karamelisierten Walnüsse grob zerbrechen.

Kurz vor Ende der Garzeit Kräuter und Gewürze dazu geben und die vorgegarten Möhren einrühren. Risotto mit Walnuss-Crunch und evtl. frischen Frühlingszwiebeln garnieren.

Quelle: walnuss.de

## Quinoa-Salat mit Kiwi und Zaziki

### Zutaten

200g Quinoa  
1 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
2-3 Kiwis  
1 Gurke  
1 Bund Petersilie  
1-2 Schalotten  
Salz, Pfeffer  
  
300g Joghurt  
1 Gurke  
3-4 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
Etw. Zitronensaft, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Quinoa waschen und nach Anleitung 7-10 Min köcheln lassen, kurz nachquellen lassen. Eine Gurke der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, grob hacken. Schalotten fein würfeln. Zitronen auspressen und den Saft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer verrühren und alles zum lauwarmen Quinoa geben. Kiwis in Scheiben schneiden und die einzelnen Scheiben vorsichtig mit dem Salat vermengen.

Die 2. Gurke waschen und grob raspeln. Mit den Händen auspressen. Knoblauch schälen und auspressen, mit dem Joghurt in einer Schüssel vermengen. Gurken unterheben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Quelle: naturallygood.de