



Möhren-Postelein-Salat mit Linsen Vinaigrette

Zutaten

100g Postelein
16 Möhren
1 EL Kreuzkümmelsaat
1 EL Fenchelsaat
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Linsen Vinaigrette

100g Berglinsen
100ml Orangensaft
2 EL Honig
50ml Zitronensaft
8 EL Olivenöl
½ TL Chili-Flocken (nach Belieben)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Für den Salat Möhren putzen, dabei 4–5 cm Grün stehen lassen. Möhren schälen, dickere Möhren längs halbieren. Kreuzkümmel und Fenchel im Mörser fein zerstoßen. Möhren in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung mischen, anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Möhren im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten garen, bis sie weich und an einzelnen Stellen gebräunt sind.

Inzwischen für die Vinaigrette Linsen in kochendem (ungesalzenem!) Wasser 20–25 Minuten garen, kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für den Salat Postelein verlesen, die Stiele etwas kürzen, waschen und trockenschleudern.

Für die Vinaigrette Orangensaft in einem kleinen Topf auf 50 ml einkochen lassen. In eine Schüssel geben und mit Honig, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Linsen unterheben und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Warme Möhren und Postelein auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, die Linsen-Vinaigrette darüber verteilen und sofort servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

Staudensellerie Smoothie

Zutaten

500g Staudensellerie
100ml Orangensaft
2 TL Honig
2 TL Olivenöl

Zubereitung

Staudensellerie putzen, abfädeln und in kleine Stücke schneiden. Staudensellerie entsaften. Orangensaft mit Selleriesaft und Honig in einem Küchenmixer mit 3 El Crushed Ice gut durchmischen. In 2 Gläser füllen. Mit je 1 TL Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de



Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf mit Linsen & Kichererbsen

Zutaten

1 Zwiebel groß
2 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 Stange Staudensellerie
500g Süßkartoffel
200g Kartoffel
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
150g Berglinsen ungekocht
300g gehackte Tomaten
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel ganz
½ TL Pfeffer gemahlen
1 EL Rosinen
1 ½ EL Erdnussmus
150g Kichererbsen gekocht

½ Bd Koriander
4 EL Sojajoghurt
1 Limette

Zubereitung

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Öl in einen heißen Topf geben und Zwiebeln und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren.
Sellerie, Süßkartoffel und Kartoffel in 2 cm große Würfel schneiden, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Gemüse mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten schmoren.
Linsen dazugeben, 2 Minuten braten, anschließend mit gehackten Tomaten und 850 ml Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Rosinen und Erdnussbutter unterrühren.
Aufkochen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen unterrühren.
Vom Herd nehmen, Saft 1/2 Limette unterrühren. Mit frisch gehacktem Koriander und Sojajoghurt toppen. Die übrige Limettenhälfte in Stücke schneiden und mit dem Eintopf servieren.

Quelle: eat-this.org

Kohlrabigemüse mit Kartoffeln und Möhren

Zutaten

1 kg Kohlrabi
500g festk. Kartoffeln
300g Möhren
500 ml Gemüsebrühe
200g Kräuterfrischkäse
2 EL Speisestärke
2 EL Wasser
1-2 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden. Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Gemüse hineingeben und mit etwas Salz würzen. 20 Min bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Andicken 2 EL Speisestärke mit 2 EL Wasser glattrühren und zum Ende der Garzeit zum Gemüse geben.
Kräuterfrischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Quelle: emmikochteinfach.de

