



## Palak Tofu Paneer (4 Portionen)

### Zutaten

Für die Spinatpaste:

- 500g Blattspinat
- 1 Stück Ingwer, ca. 3cm
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 grüne Chili

Außerdem

- 400g Tofu
- 1 große Zwiebel
- 4 EL Rapsöl
- 2 Kapseln Kardamon
- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Zimt
- 5 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Bockhornkleebblätter
- 2 Tomaten
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Garam Masala

### Zubereitung

Spinat in einen Topf mit kochendem Wasser geben und mit offenem Deckel 2-3 Minuten blanchieren.

Anschließend Wasser abgießen und Spinat in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Abgekühlten Spinat abgießen, gut abtropfen lassen und leicht auspressen. Zusammen mit den restlichen Zutaten für die Paste glatt pürieren und beiseitestellen. 2 EL Rapsöl in eine heiße Pfanne geben und Tofu 5 Minuten anbraten, anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebel fein hacken. Tomaten würfeln.

Restliches Öl in die heiße Pfanne geben und Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ab und zu umrühren. Kardamomkapseln andrücken und mit den restlichen Gewürzen in den Topf geben und weitere 2 Minuten schmoren. Tomatenwürfel und Salz hinzugeben und weitere 3 Minuten einkochen lassen. Spinatpaste, 300 ml Wasser, Garam Masala und Tofu hinzufügen und bei mittlerer Hitze zwei Minuten köcheln lassen.

Mit Basmatireis, Naan-Brot, Gurken- und Zwiebelpickles servieren. Vergiss nicht, die Esser auf die Kardamomkapseln, die Lorbeerblätter und die Nelken hinzuweisen!

Quelle: eat-this.org

## Sauerkraut-Süßkartoffel-Auflauf (6 Portionen)

### Zutaten

- 1 kg Süßkartoffeln
- Salz
- 3 rote Zwiebeln
- 150g Bacon/Frühstücksspeck
- 1 Majoran und 1 Bund glatte Petersilie (ersatzweise getr. Variante)
- 500g Birnen
- 500g Sauerkraut
- 125 ml Birnensaft
- Schwarzer Pfeffer frisch
- 150g Creme fraiche
- 100g Mascarpone
- 30g Butter
- 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Süßkartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln pellen und achteln. 100 g Bacon quer in kurze Streifen schneiden. Majoran und Petersilie getrennt voneinander grob hacken. Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in dicke Spalten schneiden.

Baconstreifen in einer großen Pfanne knusprig braten. Zwiebeln mit andünsten. Sauerkraut, Birnen und die Hälfte des Majorans zugeben. Mit Birnensaft ablöschen, würzen. Zugedeckt 10 Minuten leise köcheln lassen, dann Crème fraîche und Mascarpone unterrühren.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Sauerkraut in einer Auflaufform verteilen. Süßkartoffeln abgießen, kurz auf dem Herd ausdampfen lassen und mit Butter stampfen. Rest Majoran und Petersilie unterrühren. Kartoffelbrei auf dem Kraut, restliche Baconstreifen auf dem Kartoffelbrei verteilen. Auflauf auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.

Quelle: livingathome.de



## Blumenkohl-Radicchio-Salat (4 Portionen)

### Zutaten

2 Schalotten  
5 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
50g Belugalinsen  
150ml Gemüsefond  
500g Blumenkohl  
50 Walnusskerne  
3 EL Rotweinessig  
2 TL Senf  
Cayennepfeffer od. Piment  
d\*Espelette  
4 Stiele Estragon od. 2 TL getr.  
1 Radicchio  
80g Himbeeren tiefgekühlt  
100g Edelpilzkäse od. Schafsfeta

### Zubereitung

Schalotten fein würfeln und in einem kleinen Topf in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Lorbeerblatt mehrfach einschneiden und mit den Linsen zugeben. Gemüsefond zugießen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten garen.

Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad vorheizen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Blumenkohl putzen und in 3 cm große Röschen teilen. Röschen der Länge nach halbieren. In einer großen Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen und salzen. Heißes Blech aus dem Backofen nehmen, Blumenkohl darauf verteilen und auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen.

Inzwischen Walnüsse grob hacken. Essig, 2 EL kaltes Wasser, Senf und je etwas Salz und Piment d'Espelette in der Schüssel verrühren, restliches Olivenöl unterschlagen. Estragonblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen.

Nach 10 Minuten Backzeit Blumenkohlröschen auf dem Backblech wenden, die Walnüsse dazwischen streuen und weitere 5 Minuten braten. Linsen im Topf im kalten Wasserbad abkühlen lassen.

Radicchio putzen, der Länge nach halbieren. Quer in fingerbreite Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Mit dem Dressing mischen. Erst die heiße Blumenkohl-Walnuss-Mischung, dann die Himbeeren untermischen.

Lorbeerblatt aus den Linsen entfernen, Linsen unter den Salat heben. Salat auf einer Platte anrichten, Edelpilzkäse darüber krümeln und servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

## Petersilienwurzel-Cremesuppe (4 Portionen)

### Zutaten

600g Petersilienwurzel  
250g mehligkochende Kartoffel  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
800ml Gemüsebrühe  
100ml (Koch)Sahne  
250g Pflanzenöl (zum Frittieren)  
Salz  
5g Petersilie  
100g Creme fraiche  
1 ½ EL Zitronensaft  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

Petersilienwurzeln, Kartoffeln und Zwiebeln schälen. 150g Petersilienwurzel in feine lange Streifen hobeln. Rest klein würfeln und mit 1 EL heißem Olivenöl 2 Min bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe und Kochsahne zugießen und Suppe etwas 20 Min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Petersilienwurzelstreifen in heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Petersilien waschen, trocknen und einige Blätter zum Garnieren abzupfen. Rest mit restlichem Öl fein pürieren. Suppe ebenfalls fein pürieren. Creme fraiche unterrühren und evtl. mit etw. Brühe ergänzen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf Suppenteller verteilen. Petersilienöl darüber träufeln und leicht unterrühren, mit Petersilienstroh und Petersilie anrichten.

Quelle: eatsmarter.de