



Hähnchen Wok Gemüse mit Pak Choy (4 Portionen)

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets
300g Pak Choy
200g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln
3 kleine Möhren
2 Zwiebeln rot
2 Zehen Knoblauch
1 kleine Chilischote
1 kleines Stück Ingwer
150g Kräuterseitlinge
½ Stängel Zitronengras
Sesam- oder Erdnussöl
Sojasauce
2 EL Reisessig
1 EL Erdnussbutter
5 EL Sweet Chili Sauce
1 TL 5 Gewürze Pulver
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Kurkuma
Sambal Olek nach Belieben
Koriander oder Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Pak Choi putzen und waschen. Strunk klein würfeln, Blätter grob schneiden. Zuckerschoten in breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Röllchen schneiden. Möhren putzen und in feine Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln achteln, Knoblauch fein hacken.

Chilischote waschen, halbieren, Kerne herausschneiden und klein hacken. Ingwer fein hacken. Kräuterseitlinge putzen und in grobe Stücke schneiden. Zitronengras waschen, trocken schütteln, unteres Ende dünn abschneiden und harte Außenblätter entfernen. Innere Stängel in feine Röllchen schneiden.

Wok auf dem heißen Grill einige Minuten bei geschlossenem Deckel aufheizen. Hähnchenstücke in etwas heißem Erdnussöl anbraten. Mit einem Schuss Sojasoße ablöschen. Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

Nochmals etwas Öl im Wok erhitzen. Zuckerschoten, Möhren und Zwiebeln in den Wok geben und kurz anschwitzen. Pak Choi Strunkwürfel und Knoblauch zugeben und mitdünsten. Mit einem Schuss Sojasauce und Reisessig ablöschen und Erdnussbutter unterrühren.

Restliche Zutaten zugeben – bis auf Frühlingszwiebeln und Pak Choi Blätter – und alles kurz mitbraten. Fleisch wieder in den Wok geben und mit Gewürzen abschmecken. Frühlingszwiebeln und Pak Choi Blätter zugeben und kurz mit erwärmen. Dazu schmeckt Reis.

Quelle: grillfuerst.de

Rucola-Apfel-Smoothie (2 Portionen)

Zutaten

80g Rucola
½ Apfel
200g Vollmilchjoghurt
200ml Orangensaft
100g Crushed Ice
2 EL Agavendicksaft
Salz
Rapskernöl

Zubereitung

Rauke verlesen, waschen und trockenschleudern. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen. Apfel grob schneiden und mit Rauke, Joghurt, Orangensaft und Crushed Ice in einen Mixer geben. Agavendicksaft und 1 kräftige Prise Salz zugeben und alles fein pürieren. Öl kurz untermixen.

Quelle: essen-und-trinken.de



Spitzkohl-Auberginentopf (2 Portionen)

Zutaten

1 Spitzkohl
1 Aubergine
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100ml Tomatenstücke
½ Zitrone
½ Esslöffel Kreuzkümmel (gem)
1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Zucker
1 TL getr. Thymian
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Pfanne erhitzen – höchste Stufe. Der Knoblauch wird kleingehackt, zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln, in reichlich Olivenöl glasig gebraten. Dann kommt die gewürfelte Aubergine für etwa 5 Minuten mit in die Pfanne, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Aubergine aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen, und dafür den klein geschnittenen Kohl in die Pfanne geben (eventuell etwas Olivenöl dazu), wieder mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Der Kohl fällt langsam in sich zusammen und beginnt zu bräunen. Nun kommen die Auberginen wieder in die Pfanne. Tomaten, die Zitrone und der Thymian zugeben, dabei immer wieder vorsichtig umrühren. Nach ca. 5 Minuten ist das Gericht fertig, Petersilie darüber geben. Zu geschmortem Gemüse passt ein frischer Dip:
½ Becher Joghurt, 1 TL gemörserten Kreuzkümmel, ½ Zitrone, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle und 2 EL Olivenöl. Alles gut miteinander verrühren, etwas Brot aufschneiden – fertig.

Quelle: zeitfensterblog.com

Veganes Biergulasch mit Champignons (2 Portionen)

Zutaten

400g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
125g Karotten
60g Stangensellerie
2 Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
1 TL Zuckerrübensirup
1 EL Mehl
125ml Bier
75ml Gemüsebrühe
20g eingelegte Silberzwiebeln
1 Lorbeerblatt
½ TL schwarzer Pfeffer
1 Prise Muskat
2 EL Sojasauce
1 EL Balsamico

Zubereitung

Champignons je nach Größe halbieren oder im Ganzen lassen, Zwiebeln grob würfeln. Öl in einen heißen Bräter oder einen Topf geben. Pilze und Zwiebeln bei hoher Hitze 6–8 Minuten scharf anbraten. Die Pilze verlieren zunächst viel Wasser, sobald das verdampft ist, braten sie und nehmen Farbe an. Gelegentlich umrühren. Währenddessen Karotten in mundgerechte Stücke, Stangensellerie zuerst längs halbieren, dann in Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Das Gemüse zu den Pilzen geben und weitere 3–4 Minuten unter Rühren braten. Tomatenmark und Zuckerrübensirup zum Gemüse geben und unter Rühren 1–2 Minuten rösten. Anschließend mit Mehl bestäuben und unter Rühren 30 Sekunden weiter braten. Mit Bier und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Silberzwiebeln und Lorbeerblätter dazu geben, mit Pfeffer und Muskat würzen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Sojasauce und Balsamico abschmecken und zum Beispiel mit veganen Böhmisches Klößen servieren. Wir haben hier ein herbes Pils verwendet, solltest du ein eher süßeres, malziges Bier nehmen, kannst du den Zuckerrübensirup weglassen.

Quelle: eat-this.org