



Gegrillte Spitzkohlpfanne mit Sesamtofu und Zitronen-Nuss-Reis (2 Portionen)

Zutaten

200g Tofu natur
2-3 EL Sojasauce
1 EL Sesam
1 TL Sesamöl
300-400g Spitzkohl
1 Möhre
½ Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
130g Reis
½ Zitrone – Abrieb
30g geröstete Mandelstifte
1 Prise Kurkuma
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung

Den Tofu abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Mit Sojasoße, Sesam und Sesamöl in einer Schüssel vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und klein schneiden. Möhre und Paprika in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und zur Seite legen. Den Kohl putzen und dünn schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebel darin glasig andünsten, den Knoblauch pressen und kurz mitdünsten. Den Kohl dazu geben und 1 Minute mitdünsten. Danach das restliche Gemüse dazu geben und alles 5-8 Minuten anbraten, zwischendurch immer wieder rühren. Mit Sojasoße und eventuell ein wenig Wasser ablöschen. So lange köcheln bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis nach Anleitung kochen und den Abrieb der Zitrone sowie Kurkuma direkt in das Kochwasser geben. Die Mandelstifte in einer Pfanne (ohne Zugabe von Öl) leicht anrösten und unter den gekochten Reis heben. Den marinierten Tofu in eine erhitzte Bratpfanne geben und scharf anbraten, bis er Farbe annimmt. Nun kann der Reis zusammen mit dem Spitzkohl und dem Sesamtofu serviert werden.

Quelle: ecodemy.de

Rhabarber-Tarte-Tatin (2 Portionen)

Zutaten

150g Zucker (fein)
70g Butter
800g Rhabarber
1 Pk Blätterteig aus dem Kühlregal

Vanilleeis und Schlagsahne
Zum Servieren

Zubereitung

Zucker in einem flachen Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn er an einer Stelle zu schmelzen beginnt. 50 g Butter in Stücken unter Rühren zugeben und unter Rühren auflösen. Masse in eine mit 20 g Butter gefettete Auflaufform (ca. 35 x 20 cm) geben und zügig verstreichen.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rhabarber putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Dicht an dicht in die Form legen. Den Teig mit dem mitgelieferten Backpapier über dem Rhabarber entrollen und den überstehenden Teig an den Seiten in die Form drücken. Oberfläche mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 Min. backen. Dann auf einem Gitter 5 Min. stehen lassen. Eine Platte oder ein Brett auf die Form legen und die Tarte vorsichtig stürzen. Dazu passt Vanilleeis oder Schlagsahne.

Quelle: essen-und-trinken.de



Rote Bete à la Bourguignonne (2 Portionen)

Zutaten

125g Steinchampignons
1 Möhre
350g Rote Bete
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL getrockneter Thymian
½ TL getrockneter Rosmarin
1 ½ EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 ½ EL Mehl
½ EL Tomatenmark
125ml Rotwein trocken
½ EL Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren. Möhren und Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen, vierteln. Knoblauch schälen, hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten und herausnehmen. Übrige vorbereitete Zutaten und Lorbeer im heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. Mehl und Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Mit dem Rotwein sowie ¾ l Wasser ablöschen. Die Gemüsebrühe zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren. Das Lorbeerblatt entfernen. Pilze wieder zugeben, kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Quelle: lecker.de

Nudeln mit veganer Spinat-Sahne-Soße (4 Portionen)

Zutaten für den Salat

400g Spinat, klein geschnitten
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel gewürfelt
2-3 Knoblauchzehen fein gehackt
250ml Vegane Sahne
Ca. 100ml Pflanzenmilch
1-2 EL Mehl
2 EL veganer Parmesan
2 TL Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Pasta nach Wahl
Pinienkerne geröstet
250g Cherrytomaten

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsanleitung kochen. Tomaten auf ein Backblech oder in eine flache Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln, etwas salzen und pfeffern und alles vermischen. Nebeneinander verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 15-20 Minuten rösten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln 2-3 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch dazu geben und eine weitere Minute braten. Mehl, Parmesan, Gemüsebrühe und vegane Sahne einrühren, kurz aufkochen lassen. Dann den Spinat dazugeben und ca. 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Sollte die Soße zu dick werden, dann mit Pflanzenmilch verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer würzen und abschmecken. Zuletzt noch die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne kurz anrösten. Sobald die Nudeln 'al dente' sind, das Kochwasser abgießen und sofort mit der veganen Spinat-Sahne-Sauce servieren. Nach Belieben mit Ofen-Tomaten, veganem Parmesan, gerösteten Pinienkernen, und frischen Kräutern anrichten und schmecken lassen!

Quelle: biancazapatka.com