



Rettichsalat mit Apfel (2 Portionen)

Zutaten

300g Rettich
1 großer Apfel
4 EL Naturjoghurt
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie
8 Walnusskerne

Zubereitung

Den Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenso dünne Scheiben abhobeln. Den Joghurt cremig rühren und mit dem Apfelessig in einer Schüssel verrühren. Das Olivenöl, sowie Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen einrühren.

Den Rettich und den Apfel in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen und einige Minuten ziehen lassen. Die Petersilie vom Stiel abzupfen und die Blätter grob hacken. Die gehackte Petersilie unter den Salat mischen. Die Walnusskerne leicht zerdrücken und über den Salat streuen.

Tipp: Wenn du den Rettich ca. 1-2 Stunden mit Salz marinierst und das ausgetretene Wasser abgießt, lässt sich der Salat noch besser marinieren bzw. er nimmt die Marinade besser auf.

Quelle: einfachkochen.de

Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh (4 Portionen)

Zutaten

Marinade:

1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
3 EL Sojasauce (hell)
2 EL Sojasauce (dunkel)
1 EL Ahornsirup
1 TL Sesamöl

Außerdem:

275g Tempeh
3 EL Erdnussöl
200g Mie Nudeln
2 EL Sojasauce (hell)
1 TL Sambal Oelek
3 Frühlingszwiebeln
150g Champignons
200g Brokkoli
2 EL heller Sesam geröstet

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den Zutaten für die Marinade verrühren. Tempeh in Stücke schneiden, mit der Marinade vermengen und mind. 30 Min, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. 2 EL Erdnussöl in einen Wok oder eine tiefe Pfanne geben, Tempeh aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten rundherum anbraten, die übrige Marinade für die Sauce beiseitestellen. Gebratenen Tempeh aus der Pfanne nehmen. Nudeln nach Packungsanweisung in kochen. Zum Ende der Kochzeit etwa 100 ml vom Kochwasser zur übrigen Tempeh-Marinade geben und mit der restlichen Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Die Sauce beiseitestellen. Nudeln abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, den weißen Teil der Frühlingszwiebel diagonal in 2 cm lange Stücke schneiden und unter Rühren 2 Minuten braten. Das Grün der Zwiebel fein hacken und beiseitestellen. Champignons vierteln, Brokkoli in Röschen teilen und mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, ab und zu umrühren. Nudeln zum Gemüse geben und bei hoher Hitze unter Rühren 2 Minuten braten. Anschließend mit der Sauce ablöschen, Tempeh unterheben, kurz ziehen lassen und mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebelgrün toppen.

Quelle: eat-this.org



Zucchini-Fries auf Kimchi-Creme mit Wildkräutersalat (2 Portionen)

Zutaten

2 Zucchini
60g Parmesan
50g Panniermehl
1 TL Oregano, getr.
2 Eiweiß
Salz
Pfeffer
120g Kimchi
150g Frischkäse
5 EL Limettensaft
3 EL Olivenöl
1 EL heller Sesam
80g Wildkräutersalat
1 EL Ahornsirup
6 Radieschen

Zubereitung

Für die Fries Zucchini putzen und waschen. Zucchini in ca. 6 cm lange und 1,5 cm dicke Stifte schneiden. Käse fein reiben. Mit Panniermehl und Oregano mischen und in eine flache Schale füllen. Eiweiße verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini-Stifte durch das Eiweiß ziehen, etwas abtropfen lassen, in der Panniermehl-Mischung wälzen und leicht andrücken. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Inzwischen für die Kimchi-Creme Kimchi in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kimchi mit Frischkäse, 2 EL Limettensaft und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Für den Wildkräutersalat Kräuter verlesen, waschen und trockenschleudern. Restlichen Limettensaft (3 EL), restliches Olivenöl (2 EL) und Ahornsirup mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Radieschen putzen, waschen und halbieren. Wildkräutersalat und Radieschen vorsichtig mit dem Limetten-Dressing mischen. Zucchini-Fries mit Kimchi-Creme und Wildkräutersalat in flachen Schalen anrichten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

Tomatensalat mit Pecorino (4 Portionen)

Zutaten

800g Tomaten
250g Cherrytomaten
50g Pinienkerne
3 Avocado reif
3 Lauchzwiebeln
1 Bund Dill
50g Pecorino/Parmesan

Sauce
50ml Kirschsafte, 1 TL Zucker, 2 TL
Senf, 5 EL Olivenöl, 1 EL Limetten-
Saft, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tomaten abspülen, trocken tupfen und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in Scheiben oder Spalten schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Dill abspülen, trocken schütteln und grob zupfen. Käse in sehr dünne Scheiben schneiden. Für die Salatsoße den Kirschsafte zusammen mit dem Zucker, Senf und dem Olivenöl in ein kleines Schraubglas geben. Das Glas kräftig schütteln und die Salatsoße mit Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Tomaten auf einer Platte ausbreiten und mit der Salatsoße beträufeln. Die restlichen Salatzutaten daraufgeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu: Ciabatta

Quelle: brigitte.de