



## Spinat-Shakshuka (2 Portionen)

### Zutaten

½ Bd Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
½ Bd Petersilie  
400g Spinat  
1 EL Olivenöl  
200g Tomatenstücke Dose  
½ TL Kreuzkümmel  
¼ TL Paprikapulver süß  
Pfeffer  
Salz  
2 Eier

Außerdem:

Ciabatta - Brot

### Zubereitung

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.

Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin **2-3 Minuten** bei mittlerer Hitze anschwitzen, nach und nach Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend die Tomaten, die Hälfte der Petersilie, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben. Etwa **15 Minuten** offen köcheln lassen und anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mithilfe eines Esslöffels zwei Mulden in das Shakshuka drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und hineingleiten lassen. Mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten stocken lassen.

Fertiges Spinat-Shakshuka mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit dem Ciabattabrot servieren.

Quelle: eatbetter.de

## (Vegane) Blumenkohl-Bolognese mit Champignons (4 Portionen)

### Zutaten

250g Champignons  
4 EL Olivenöl  
1 EL (vegane) Butter  
ca. 600g Blumenkohl  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
½ TL Chiliflocken  
2 TL Oregano  
4 EL Tomatenmark  
200g gehackte Tomaten  
½ EL Kapernsud (optional)  
1 ½ TL Salz  
½ TL schwarzer Pfeffer  
400g Pasta  
4 EL (veganer) Parmesan  
10g Petersilie

### Zubereitung

Champignons fein zerkleinern. 2 EL Öl & vegane Butter in heißen Topf geben, Champignons bei mittlerer Hitze 8–10 Min schmoren, bis die ganze Feuchtigkeit verdampft ist und die Pilze dunkel gebräunt sind, umrühren. Blumenkohl ebenfalls fein hacken oder mit einer Gemüsereibe raspeln. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Gebratene Pilze mit ½ TL Salz würzen, gut verrühren, anschließend das restliche Öl, Zwiebel, Knoblauch, Chiliflocken, Oregano und Tomatenmark in den Topf geben und 2 Min unter häufigem Rühren rösten. Blumenkohl unterrühren, weitere 2 Min braten und anschließend mit den gehackten Tomaten und dem Kapernsud ablöschen. Mit Salz abschmecken und bei niedriger bis mittlerer Hitze ohne Deckel etwa 15–20 Min einreduzieren lassen. Die Nudeln 1 Min kürzer, als auf der Packung angegeben kochen. Abgießen, dabei etwa 150 ml Pastawasser auffangen. Pasta unter die Bolognese heben und mit Pastawasser verdünnen. 2 Min köcheln lassen, bis die Nudeln al dente gegart sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit veganem Parmesan und etwas gehackter Petersilie getoppt servieren.

Quelle: eat-this.org



## Blumenkohl Tikki Masala (4 Portionen)

### Zutaten

1-2 EL Öl  
1 Zwiebel gewürfelt  
½ Blumenkohl ca. 750g  
3-4 Knoblauchzehen  
1 TL frischer Ingwer  
75g rote Linsen  
2 TL Garam Masala oder Curry-Pulver  
½ TL Kurkuma  
¼ TL gem. Kreuzkümmel  
½ TL ger. Paprika oder Chili  
½ TL Salz oder nach Geschmack  
1 EL Agavensirup  
1 Dose Tomaten fein gestückelt od. püriert  
ca. 240ml Gemüsebrühe  
120g Kokosmilch  
Zum Servieren:  
Reis, Cashewnüsse, Sesam, frische Petersilie

### Zubereitung

Öl in gr. Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlröschen mit den Zwiebeln hinzugeben, ca. 3 Min anbraten, bis sie leicht gebräunt und die Zwiebeln glasig sind. Knoblauch, Ingwer, Linsen und Gewürze hinzugeben und eine weitere Min unter Rühren anbraten.

Die gestückelten oder passierten Tomaten mit der Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und abgedeckt ca. 10-15 Min bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl die Linsen gar sind, dabei gelegentlich umrühren.

Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen oder etwas Kokosmilch um die Sauce cremiger zu machen. Falls Sie zu wässrig sein sollte, ohne Deckel noch ein paar weitere Minuten kochen, bis zur gewünschten Konsistenz. Evtl. noch einmal mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Den Herd ausschalten und das Curry noch einige Min abgedeckt durchziehen lassen damit sich die Aromen entfalten können. Das Tikki Masala mit Joghurt oder Cashew Creme, Reis oder Naan servieren. Mit Sesam, gerösteten Cashews und frischer Petersilie garnieren.

Quelle: [essen-und-trinken.de](http://essen-und-trinken.de)

## Parmesanmöhren mit Salbei (2 Portionen)

### Zutaten

8 Möhren, ca. 40g oder schneiden  
Salz  
50g Mehl  
30g Parmesan (fein gerieben)  
Weißer Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
4 Blätter Salbei (groß)

### Zubereitung

Möhren putzen, im Topf knapp mit Wasser bedecken. Etwa 6 Minuten köcheln lassen. Möhren gut abtropfen lassen. Mehl, Parmesan, etwas Salz und Pfeffer in einem weiten Gefäß (z. B. Auflaufform) mischen. Die warmen Möhren hineingeben und rütteln, bis sie komplett überzogen sind. 10 Minuten liegen lassen, damit die Panade durch die Feuchtigkeit an den Möhren haften kann. In 2 weiten Pfannen jeweils 4 EL Öl erhitzen. Die Möhren darin rundum bei mittlerer Hitze goldbraun backen, zum Schluss die Salbeiblätter dazugeben und kurz mitrösten. Möhren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Quelle: [livingathome.de](http://livingathome.de)