



Roher Brokkoli Quinoa Power Salat (4 Portionen)

Zutaten

1 Brokkoli ca. 500g
80g Quinoa ungekocht
40g Mandeln

3 EL Mandelmus
Saft einer Zitrone
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl nativ
1 TL Ahornsirup
1 EL Dijonsenf
2-3 EL Wasser

Zubereitung

Den Brokkoli in feine Röschen schneiden oder im Food Processor oder Mixer, ein-zweimal pulsieren, bis er grob zerkleinert ist. Die Mandeln grob hacken. Das Quinoa waschen und mit 160ml Wasser und einem kleinen Schuss Apfelessig aufkochen. Ca. 10 – 12 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit einer Gabel etwas auflockern. Alle Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Schneebesen vermengen. Eventuell etwas mehr Wasser dazugeben, wenn es zu dick ist. Den Salat mit dem Dressing vermengen und gut miteinander verrühren und genießen. Der Salat eignet sich auch perfekt für Meal-Prep.

Quelle: heavenlynnhealthy.de

Glasnudelsuppe mit Chinakohl (4 Portionen)

Zutaten

30g Ingwer
160g Steinchampignons
1-2 Möhren
1 Chinakohl
1 Bd Lauchzwiebeln
6 EL Sojasauce
2 TL Rohrohrzucker
6 EL Essig
200g Glasnudeln

Suppenwürze pro Teller:
2 TL Sesamöl
2 TL Sojasauce
1 TL Knoblauchpulver

Zubereitung

Ingwer schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Karotte in feine Stifte schneiden. Chinakohlblätter in mundgerechte Stück schneiden. Den hellen Teil der Frühlingszwiebel in 1 cm große Stücke schneiden, das Grün in feine Ringe. Alle Zutaten für die Suppe bis auf das Frühlingszwiebelgrün und die feineren Chinakohlblätter in einen Topf geben, mit 1,2 Liter kochendem Wasser aufgießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln und die feineren Chinakohlblätter hinzufügen und 5 Minuten weiterköcheln. Anschließend Ingwerscheiben entfernen. Währenddessen die Suppenwürze jeweils in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Suppe aufgießen, mit Frühlingszwiebelgrün garnieren und heiß servieren.

Quelle: eat-this.org



Flammkuchen mit Trauben (2 Stück)

Zutaten

Für den Teig:
200g Weizenmehl
1 TL Salz
1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl
Ca. 100 ml Wasser

1 Becher Crème fraîche
300g Trauben
150g Ziegenkäse
1 Zwiebel rot
6 EL Walnusskerne
Frischer Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Flammkuchenteig alle Zutaten zügig zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell etwas mehr oder weniger Wasser verwenden, sodass der Teig weder zu trocken ist und bröselt noch matschig wird. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Ofen auf möglichst hohe Temperatur vorheizen (250-300 Grad). Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 ovalen Böden sehr dünn ausrollen und mit Crème Fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Ziegenkäse zerbröseln oder in Scheiben auf die Flammkuchen geben. Zwiebel schälen in dünne Ringe schneiden und auf den Böden verteilen. Walnusskerne grob zerkleinern, Trauben waschen und halbieren und ebenfalls auf den Böden verteilen. Im Ofen ca. 7-10 goldbraun backen.

Bohnen-Kartoffel-Salat (4 Portionen)

Zutaten

ca. 650g Frühkartoffeln
1 Lorbeerblatt
100g Speck in Würfeln
ca. 300g grüne Bohnen
4 Radieschen, in Streifen
Petersilie, Dill, Schnittlauch
gehackt
2 EL Kapern

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL Dijonsenf
1 EL Apfelessig
2-3 EL Olivenöl nativ
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln waschen, halbieren oder vierteln. Einen großen Topf mit kaltem Salzwasser füllen und Kartoffeln und Lorbeerblatt hineingeben. Zum Kochen bringen und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind, wenn eine Gabel hineingesteckt wird (ca. 10 Minuten). Das Dressing: In der Zwischenzeit in einer großen Servierschüssel Knoblauch, Senf, Essig und Öl vermischen. Kartoffelwasser abgießen und Kartoffeln in die Schüssel mit dem Dressing geben. Gut mit dem Dressing vermischen und zum Abkühlen zur Seite stellen. In der Zwischenzeit Speck in einer Pfanne auf mittlerer Stufe leicht knusprig braten. Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, bis sie noch grün und knackig sind. Wasser abschütten und Bohnen sofort in kaltem Wasser abschrecken, damit sie aufhören zu kochen. Das kalte Wasser abschütten und Bohnen gut abtropfen lassen bevor sie in die Schüssel zu den Kartoffeln kommen. Gebratenen Speck, Radieschen, Kräuter, Frühlingszwiebeln, Kapern dazugeben und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Vorsichtig vermischen und gegebenenfalls nachwürzen.

Quelle: ellerepublic.de