



Chinakohl-Fenchel Pfanne mit Hackfleisch (4 Portionen)

Zutaten

1 Chinakohl
2 Fenchelknollen
2 Zwiebeln, gewürfelt
ca. 500g Rinder-Hackfleisch
Salz und Pfeffer
Paprika edelsüß
Kümmel gem.
Gemüsebrühe ca. 2-3 l
Pul Biber, nach Geschmack

Zubereitung

Im Wok mit Öl die Zwiebel anbraten, die Fenchelknolle schneiden oder hobeln, den Chinakohl schneiden, alles gut anschmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten, salzen, pfeffern und Paprika drauf streuen und alles gut anbraten. Das Hackfleisch zum Kohl geben, etwas Kümmel - ganz oder gemahlen - dazu, das Gemüsebrüh-Pulver dazu geben und mit Wasser auffüllen, mit Pul Biber nach Geschmack würzen! Das Ganze etwa 30 Minuten leicht köcheln. Dazu passen wunderbar unsere leckeren Frühkartoffeln.

Quelle: kochbar.de

Rote Bete Burger (4 Portionen)

Zutaten

2-3 Rote Bete
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Kichererbsen
½ Tasse Haferflocken
1 Ei
1 El Sojasauce
1 TL Senf
1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Burgerbrötchen
Tomaten, Gurke, Käse, Burger-Sauce nach Wahl

Zubereitung

Die Rote Bete waschen, weich kochen und nach dem Abkühlen schälen. Danach grob reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken, Kichererbsen zerdrücken. Die Rote Bete mit den Kichererbsen, mit der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und gut vermengen. Haferflocken hinzufügen, ebenso das Ei, die Sojasoße, den Senf und die übrigen Gewürze, danach alles gut vermischen. Die Masse nun in vier gleichgroße Portionen aufteilen und zu Patties formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties goldbraun anbraten. Jetzt noch den Burger nach Belieben mit den anderen Zutaten zusammenstellen und es sich schmecken lassen.

Die Rote Bete Blätter kannst du wunderbar in einen grünen Smoothie geben oder einfach wie Mangold in der Pfanne zubereiten.

Quelle: samenhaus.de



Gefüllte Spitzpaprika (4 Portionen)

Zutaten

1 kleine Möhre
1 Orange
1 Zwiebel
etwas Olivenöl
1 Lauchzwiebel
200 g Tofu Curcuma
2 EL Mandelmus
100g Feta gewürfelt
1 MSP Kreuzkümmel, gem.
Salz, Pfeffer
2 Spitzpaprika

Zubereitung

Möhre in feine Streifen schneiden und die Orange filetieren und würfeln. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Möhrenstreifen und Orangen kurz mit anbraten.

Die Lauchzwiebel in feine Ringe und den Tofu in Würfel schneiden. Alle Zutaten bis auf die Spitzpaprika in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spitzpaprika längs halbieren und entkernen. Mit der Gemüsemischung füllen und im Backofen bei 150° C ca. 25 Minuten garen.

Schneller Dip dazu: Naturjoghurt mit etwas gehackter Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, fertig!

Salat mit Grillobst und Parmesanplätzchen (4 Portionen)

Zutaten

8 EL fein ger. Parmesan
50 g Nüsse
1 Nektarine oder Pfirsich
etwas Bratöl
verschiedene Blattsalate z.B.
(Rucola, Mangoldblätter,
Spinat, Rote-Beete-Blätter
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL Dijonsenf
1 EL Apfelessig
2-3 EL Olivenöl nativ
Salz und Pfeffer

Dressing:

60 g Himbeeren, tiefgefroren
25 ml Himbeeressig
50 ml Orangensaft
40 g Akazienhonig
1 Stiel Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe
1 Schalotte
75 ml Öl
75 ml Olivenöl

Zubereitung

Jeweils 1 EL Parmesan als kleines Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen bei 180°C goldbraun backen, bis der Parmesan leicht Blasen wirft. Die Parmesanchips auskühlen lassen. Die Nüsse in einer trockenen Pfanne anrösten, anschließend die Nektarine in Spalten schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Blattsalate waschen und putzen.

Für das Dressing die Himbeeren antauen lassen, dann alle Zutaten für das Dressing in ein schmales Gefäß geben. Den Pürierstab langsam von unten nach oben ziehen. Das Dressing durch ein Sieb streichen. Blattsalate, Nektarinen und Nüsse mit dem Dressing vermengen und die Parmesanchips auf den Salat setzen.