**Süßkartoffel-Curry (4 Portionen)**

Zutaten

1 Schalotte
1 Stück Ingwer, 1 cm
2 EL Kokosöl
1 TL rote Currypaste
1 TL Garam Masala
0,5 TL Kümmel (Samen)
1 Süßkartoffel (ca. 650g)
400ml Kokosmilch
400g passierte Tomaten
1 Dose Kichererbsen, abgetr.
Salz

Zum Servieren
150g Basmati Reis
Salz
Korianderblätter (nach Geschmack)
1 Limette

Zubereitung

Schalotte und Ingwer fein hacken. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte darin anschwitzen. Currypaste zugeben und etwa 3 Minuten anschwitzen. Dann Garam Masala und Kümmel zugeben und ebenfalls anrösten, bis es duftet.
Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer zusammen mit der Süßkartoffel zugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Passierte Tomaten zugeben.
Das Curry abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die abgetropften Kichererbsen zugeben und das Curry für weitere 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Süßkartoffel gar ist.

Währenddessen einen Topf mit 300 Milliliter Wasser und etwas Salz aufsetzen. Darin den Reis für etwa 15 Minuten garen.
Süßkartoffel-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis und nach Belieben mit frischem Koriander und Limettenscheiben oder Limettensaft servieren.
Wer keinen Reis zum Süßkartoffel-Curry servieren möchte, kann auch ein Naan- oder Fladenbrot dazu reichen. Ebenso können wahlweise Cashewkerne, Sesam oder andere Kräuter, wie Petersilie oder Frühlingszwiebeln frisch dazu gegeben werden

Quelle: brigitte.de

**Gnocchi-Pfanne mit Rosenkohl und getr. Tomaten (2 Portionen)**

Zutaten

400g Gnocchi
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20g getr. Tomaten in Öl
250g Rosenkohl
1 EL Balsamicoessig
1 TL Rauchsalz
4 EL Parmesan

Zubereitung

Gnocchi 3 Minuten blanchieren, anschließend abgießen, dabei etwa 75 ml vom Kochwasser auffangen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Tomaten in Streifen schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Knoblauch und Tomaten dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Rosenkohl putzen, den Strunk großzügig abschneiden, in eine Schale mit Deckel geben und stark schütteln, sodass sich die Blätter lösen. Übrige kleine Herzen halbieren. Rosenkohl mit in die Pfanne geben und 3-5 Minuten unter häufigem Rühren braten. Gnocchi dazugeben und weiterbraten, bis sie gebräunt und außen leicht knusprig sind. Mit dem aufgefangenen Kochwasser der Gnocchi und Balsamico ablöschen, mit Rauchsalz würzen und mit Parmesan toppen.

Quelle: eat-this.org

**Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing (4 Portionen)**

Zutaten

400g Chinakohl
1 rote Paprika
4 Lauchzwiebeln
200g Möhren
1 Zehe Knoblauch
25g Ingwer, frisch
3 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
5 EL Limettensaft
1 EL Erdnussbutter
0,25 TL Chili-Flocken
4 EL Öl
30g Erdnusskerne, ges.

Zubereitung

Chinakohl vierteln, putzen und die Viertel in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das helle Grün in dünne, schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Alle Gemüse, bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün, mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 El Wasser in einem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing evtl. mit Salz nachwürzen. Dressing über das Gemüse geben, gut durchmischen und 20 Min. durchziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Salat evtl. nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren. Dazu passt gegrilltes Hähnchen.

Quelle: essen-und-trinken.de

**Haselnuss-Porridge mit Birne (4 Portionen)**

Zutaten

1 TL Leindotteröl
1 EL Ahornsirup
2 Messersp. Kardamon
3 EL Orangensaft
3 EL Haferflocken
Salz
1 EL Leinsamen
150g Birnen, in Spalten
3 EL Haselnussblättchen, geröstet
1 Granatapfel

Zubereitung

Leindotteröl, Ahornsirup, Kardamom und Orangensaft verrühren.
150 ml Wasser aufkochen. Haferflocken, 1 Prise Salz und Leinsamen dazugeben und alles unter Rühren mit einem Schneebesen 2–3 Minuten kochen.
Porridge mit Birnen, Haselnüssen, den saftigen Kernen der Passionsfrucht und Orangensirup anrichten.

Quelle: brigitte.de