

gefüllte Auberginen

Zutaten:

2 Auberginen
1 Tasse Quinoa
1/2 Feta
1 Dose gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer,
italienische Kräuter
etwas Olivenöl

Zubereitung:

Aubergine längs halbieren. Die Schnittfläche gitterförmig mit dem Messer einschneiden und mit etwas Olivenöl einstreichen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech geben und bei 180 Grad im Ofen für ca. 25 Minuten backen.

Währenddessen Quinoa kochen. Gekochten Quinoa mit Tomatenmark und italienischen Kräutern würzen. Feta mit den Händen zerbröseln und dem Quinoa unterheben. Auberginen aus dem Ofen nehmen und den gitterförmigen Teil des Fruchtfleisches entnehmen. Dieses Fruchtfleisch ebenfalls dem Quinoa untermischen.

Gehackte Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Ausgehöhlte Auberginen oben drauf setzen und mit der Quinoa-Feta Masse befüllen.

Gefüllte Auberginen nochmal für ca 10 Minuten im Ofen backen.





Sellerie-Linsen-Curry mit Reis

Zutaten:

1 Staudensellerie
1 Tasse rote Linsen
3 große Tomaten
1 kleine Dose Kokosmilch
etwas Wasser
Curry, Salz, Pfeffer
asiatische Gewürzmischung
1 Tasse Reis

Zubereitung:

Reis separat in Wasser abkochen.
Beim Sellerie die Wurzel und die obersten Teile der Stiele wegschneiden.
Dann in dünne Scheiben schneiden und in einen Topf geben.
Tomaten in grobe Würfel schneiden und ebenfalls zum Sellerie in den Topf geben. Rote Linsen, Kokosmilch und Wasser zugeben, sodass etwa die doppelte Menge an Flüssigkeit im Verhältnis zu den Linsen im Topf ist.
Gewürze zugeben, umrühren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.





Rote Bete-Erbesen-Tortilla

Zutaten:

3 Rote Bete (vorgegart)
200 g TK Erbsen
1 Zwiebel
etwas Kokosöl
5 Eier
Salz, Pfeffer, Petersilie
Muskat

Zubereitung:

Rote Bete in schmale Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Kokosöl in eine Pfanne geben, Rote Bete, Zwiebeln und gefrorene Erbsen zugeben und kurz anbraten. Bei geschlossenem Deckel kurz dünsten, bis die Erbsen vollständig aufgetaut sind (ggfl. einen Schuss Wasser in die Pfanne geben, sodass sich ein Dampf bildet). Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie würzen. Eiermasse über das Gemüse in der Pfanne verteilen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze die Eier stocken lassen. Wenn das Ei gestockt ist, die Pfanne mit einem flachen, runden Teller bedecken. Pfanne wenden und die Tortilla in einem Stück auf den Teller stürzen.





Kartoffelsalat

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 rote Paprika
1 Bund Radieschen
5 große Essiggurken
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Petersilie
1 TL Senf
1-2 EL Naturjoghurt
etwas Gurkenwasser

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl drüber geben, Salz und Pfeffer zugeben und gut schütteln, bis die Kartoffelwürfel gleichmäßig benetzt sind. Kartoffeln dann auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad für ca 20-25 Minuten rösten. In der Zwischenzeit die Paprika in feine Streifen schneiden und die Radieschen würfeln. Essiggurken in Scheiben schneiden. Abgekühlte Kartoffeln mit Rohkost mischen. Joghurt, Senf und Gewürze zugeben und alles gut miteinander mischen.





Gurken-Kichererbsen-Salat

Zutaten:

1 Salatgurke
1 Glas Kichererbsen
1 Bund Petersilie
1 Bund Frühlingszwiebeln
Olivenöl, Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie von den Stängeln zupfen und grob zerkleinern.
Kichererbsen abgießen und mit den restlichen Zutaten mischen.

Olivenöl und Balsamico zugeben.
Salz erst hinzufügen, wenn der Salat verzehrt wird. Sont wird der Gurke bei der Aufbewahrung zu viel Wasser entzogen.

