

Quinoa-Sellerie-Taler mit Feta und Buttergemüse

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 kleiner Knollensellerie
1 Zwiebel
2 Eier
2 EL Hafermehl
100 g Feta
Kräutersalz
italienische Kräutermischung
TK Buttergemüse

Zubereitung:

Quinoa in Wasser kochen und danach gut abtropfen lassen. Knollensellerie schälen und zusammen mit der Zwiebel in einem Multizerkleinerer in ganz kleine Stücke häckseln. Quinoa zu den Gemüsestückchen geben, Feta darauf zerbröseln, Eier und Hafermehl dazu geben und alles zu einer Masse rühren. Kräftig mit Kräutersalz und Kräutermischung würzen und portionsweise auf ein Backblech mit Backpapier geben. Portionen auf dem Backblech zu Talern formen und leicht zusammendrücken. Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen, bis sich eine leichte Kruste gebildet hat. Das Buttergemüse separat in einem kleinen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist und zu den Talern servieren.





Blumenkohl-Linsen-Curry

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
1 Blumenkohl
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kokosmilch
Curry
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten und Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe auspressen und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl kurz gemeinsam anbraten. Dann die Kokosmilch und ca 100 ml Wasser zugeben, rohe rote Linsen zugeben und bei mittlerer Hitze für ca 10 Minuten köcheln lassen.
Linsen mit Curry, Salz und Pfeffer (oder einer asiatischen Gewürzmischung) würzen.
Blumenkohl in gleichmäßig große Röschen zerteilen und die Röschen nach 10 Minuten zum Curry in die Pfanne geben.
Bei geschlossenem Deckel nochmal ca 5-10 Minuten dünsten.





Kartoffel-Zucchini-Suppe

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln
2 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
500 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühe
Kräutersalz

Zubereitung:

Kartoffeln in sehr kleine Würfel schneiden. Zucchini längs halbieren und in dickere Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
Alle Komponenten in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen.
Gemüsebrühe dazugeben, umrühren und ca 15 Minuten köcheln lassen.
Die Suppe grob pürieren, sodass noch Stücke vom Gemüse zu sehen sind.

Dazu passen angebratene Garnelen oder Räuchertofu super.





Mexikanischer Bulgur-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
1 rote Paprika
1 Glas Kidneybohnen
1 Glas Mais
Frische Petersilie
3 EL Tomatenmark
Olivenöl
Kräutersalz
Paprikapulver
Chili

Zubereitung:

Bulgur in Wasser kochen.
Paprika würfeln, Mais und Kidneybohnen abgießen. Petersilie abzapfen und ebenfalls zum Salat geben.
Alle Zutaten mit Tomatenmark, Olivenöl und Gewürzen mischen.





Gerösteter Brokkoli mit Rohkost und Bohnen

Zutaten:

1 Brokkoli
1 Rote Bete
1 Gurke
1 Dose weiße Bohnen
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen zerteilen und die Röschen in einer Schüssel mit Olivenöl und Kräutersalz mischen. Brokkoli auf ein Backblech geben und im Ofen ca 15 Minuten rösten.
Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden.
Rohe Rote Bete raspeln oder im Multizerkleinerer fein häckseln.
Weiße Bohnen abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten in einer Salatschüssel mischen.
Olivenöl und Balsamico dazu geben.
Salz bitte erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, da die Gurke sonst zu viel Wasser verliert.

