

Gemüsetaler mit Paprika-Dipp

Zutaten:

100 g Haferflocken
1/2 Zwiebel
2 Karotten
2 Eier
1 rote Paprika
200 g Sauerrahm
frische Kräuter
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebel und Karotte im Foodprocessor klein häckseln (alternativ Zwiebel sehr fein würfeln und Karotten raspeln). Haferflocken, Eier, Salz, Pfeffer und Kräuter mit Zwiebel und Karotte in eine Schüssel geben und alles zu einer Masse vermengen.
Die Masse portionsweise auf ein Backblech mit Backpapier geben und zu Talern formen.
Die Paprika entkernen und längs halbieren, mit etwas Olivenöl einreiben und ebenfalls aufs Backblech legen.
Alles bei 180 Grad für ca 25 Minuten im Ofen backen.
Die Haut der Paprika abziehen und abgekühlte Paprika mit Sauerrahm, Kräutern, Knoblauch und Gewürzen pürieren, sodass ein Dipp entsteht.





Erbsensuppe mit Kürbiskernen

Zutaten:

1 Zwiebel
350 g TK Erbsen
150 ml Sojasahne
50 g Kürbiskerne
500 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln und mit etwas Olivenöl im Topf glasig anbraten.
Dann die gefrorenen Erbsen und Kräuter hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen.
Suppe ca 10 Minuten köcheln lassen und dann die Hälfte der Suppe pürieren. Den pürierten Teil wieder in dem Topf zurück, umrühren und abschmecken.
Die Kürbiskerne erst vor dem Verzehr als Topping dazugeben.





Chinakohl-Linsen-Bolognese mit Nudeln

Zutaten:

1 Zwiebel
1/2 Chinakohl
1 Tasse rote Linsen
400 g passierte Tomaten
etwas Kokosöl
200 ml Wasser
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter,
Paprikapulver

Zubereitung:

Nudeln kochen. Zwiebel würfeln und Chinakohl in Streifen schneiden.
Zwiebel und Gemüse in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die ungekochten roten Linsen, die passierten Tomaten und das Wasser dazu, würzen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca 15 Minuten).
Linsen tendenziell etwas zu bissfest lassen, sie ziehen noch ein bisschen nach.





Griechischer Salat

Zutaten:

1 Gurke
1 grüne & 1 rote Paprika
1 Feta
1 kleines Glas Oliven
Olivenöl
frischer Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gurke und Paprika in größere Würfel schneiden. Oliven halbieren, Dill zerkleinern. Feta zerbröseln oder in Würfel schneiden.
Alle Komponenten in einer Schüssel miteinander mischen (Feta kann auch erst frisch ergänzt werden).
Olivenöl dazu geben.
Wichtig: Salz erst vor dem Verzehr dazu geben, weil die Gurke sonst zu sehr verwässert.





Kartoffel-Radieschen-Salat

Zutaten:

3 mittelgroße Kartoffeln
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Essiggurken
1 Dose Kidneybohnen
1 TL Senf
1 EL Joghurt
frische Kräuter (zB Dill)
etwas Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Olivenöl, Kräutersalz und Paprikapulver in einer Schüssel marinieren und dann auf ein Backblech verteilen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Währenddessen die Radieschen in Scheiben schneiden, die Essiggurken in Scheiben schneiden und die Kräuter zerkleinern.
Die Kartoffelscheiben erst kurz abkühlen lassen, die Kidneybohnen abtropfen lassen und alles in einer Schüssel mit etwas Joghurt und Senf und Gurkenwasser anmachen.
Auch hier sparsam zunächst mit dem Salz, damit die Radieschen nicht so viel Wasser verlieren.

