

Kumpir

Ofenkartoffel mit Frühlingsgemüse und Zitronendip

Einkaufsliste für 4 Personen:

4	große Kartoffeln à ca. 250 g	40 g	Butter
160 g	Erbsen tiefgekühlt	200 g	Saure Sahne
50 g	getrocknete Tomaten	1	Zitrone
80 g	Spargel grün		frische Kräuter
120 g	Champignons		Salz & Pfeffer
2 EL	Pflanzenöl		

Zubereitung:

Die Kartoffeln halbieren und im Backofen bei 150 °C für etwa 40 Minuten garen, bis sie weich sind. Die Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren. Spargel und Champignons putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Spargel scharf in Öl anbraten – sobald das Gemüse Farbe angenommen hat, kommen die Champignons, Tomaten und Erbsen dazu und werden für zwei Minuten mit gebraten. Anschließend Butter, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Gemüse gut abschmecken und in der Pfanne warmhalten.

Aus saurer Sahne, etwas Zitronensaft und -abrieb sowie Salz und Pfeffer einen Dip anrühren.

Die heißen Kartoffeln mittig auf Tellern anrichten und mit dem Gemüse übergießen, frisch gehackte Kräuter darüber streuen und mit dem Dip servieren.



Non-Veggie-Variante:

Zu diesem Rezept passt hervorragend ein gebratenes Fischfilet, wie zum Beispiel Forelle oder Saibling. Pro Person ein Filet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Hautseite für 2 Minuten braten und dann auf der Fleischseite erneut für 2 Minuten braten. Ein kleines Stück Butter zugeben und schmelzen lassen.

Mit frischen Kräutern bestreuen und zum Kumpir servieren.

Spargelfrittata mit Radieschensalat

Einkaufsliste für 4 Personen:

1 Bund	Frühlingszwiebeln	450 g	Radieschen
500 g	Spargel grün	7 EL	Pflanzenöl
¼ Bund	Basilikum	2 EL	Apfelessig
125 g	Mozzarella	1	rote Zwiebel
8	Eier		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Eier, gehackten Basilikum und die Hälfte des Mozzarella in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin etwa 5 Minuten leicht anbraten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln nach ca. 3 Minuten Garzeit hinzugeben. Die Eiermasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten leicht stocken lassen.

Anschließend im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten stocken lassen. Nach 5 Minuten mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und bei gleicher Temperatur weiter backen.

Währenddessen die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Apfelessig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und 5 EL Öl darunter schlagen. Vinaigrette, Radieschen und die übrigen Frühlingszwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Frittata mit dem Radieschensalat und den Zwiebelringen anrichten und mit Basilikum garnieren.

Frühlingscurry

mit buntem Gemüse und Kartoffeln

Einkaufsliste für 4 Personen:

600 g	Kartoffeln festkochend	3 EL	Pflanzenöl
1	Brokkoli	2 EL	Currypulver
1/2	Blumenkohl	400 ml	Gemüsefond
1	Karotte	200 ml	Hafersahne
250 g	Spinat frisch	1	Limette
3 EL	Speisestärke		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend pellen. Brokkoli und Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln. Karotte schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Spinat waschen und trockenschleudern.

2 EL Öl erhitzen und den Brokkoli sowie den Blumenkohl darin 3 Minuten anbraten, Karotte hinzufügen und 2 weitere Minuten mitbraten. 1 EL Curry zugeben, kurz anrösten und mit der Speisestärke bestäuben. Hafersahne und Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Spinat unterrühren und eine Minute lang zusammenfallen lassen.

In einer zweiten Pfanne die gegarten und gewürfelten Kartoffeln in 1 EL Öl anbraten, mit Salz und 1 EL Curry würzen und zum Gemüsecurry reichen.



Non-Veggie-Variante:

Dieses Gericht lässt sich einfach und lecker in ein Fleischgericht verwandeln. Hierfür einfach 400 g frische Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Curry hinzufügen und für 2 Minuten mitköcheln lassen.

Ofengemüse mit Zwiebelsalsa

Einkaufsliste für 4 Personen:

400 g	Drillinge	1	Rosmarinzweig
1	Zucchini	1	Thymianzweig
1	Paprika rot	160 ml	Olivenöl
250 g	Champignons	2	Metzgerzwiebel
1	Zwiebel rot	1	Tomate ca. 100 g
200 g	Kirschtomaten	1	Chilischote
2	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die gewaschenen Drillinge in Salzwasser garen.

Währenddessen Zucchini, Paprika und die Champignons waschen, die rote Zwiebel schälen und alles in walnussgroße Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Die gegarten Kartoffeln vierteln und zusammen mit dem Gemüse in eine große Schüssel geben.

Die Kräuter waschen, zupfen und mit einer geschälten Knoblauchzehe und dem Olivenöl pürieren. Kräuteröl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zum Gemüse in die Schüssel geben und vermengen.

Für die Zwiebelsalsa die Metzgerzwiebeln in fingerdicke Scheiben schneiden. Tomate, Chili und Knoblauch einmal halbieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. In eine feuerfeste Form geben, wobei die Zwiebeln den Rest bedecken. Für 10–15 Minuten in den heißen Backofen geben.

Das marinierte Gemüse auf ein Backblech geben und für etwa 15 Minuten im Backofen backen. Die Zutaten für die Zwiebelsalsa aus dem Backofen nehmen, pürieren und abschmecken.

Gemüse anrichten und zusammen mit der Zwiebelsalsa servieren.

Erweitert werden kann diese Gemüsemischung zum Beispiel um Feta- oder Halloumikäse. Halbiert man die Menge, ist sie ein toller Begleiter zu Grillfleisch.

Gerösteter Blumenkohl mit Erbsen-Dip und Gurken-Minz-Salat

Einkaufsliste für 4 Personen:

1	großer Blumenkohl	1	Salatgurke
6 EL	Pflanzenöl	15 g	Minze
1 TL	Paprikapulver edelsüß	1	Zitrone
1 TL	Currypulver	150 g	Joghurt mild
2	Knoblauchzehen	2 TL	Honig
1	Zwiebel		Salz & Pfeffer
400 g	Erbsen tiefgekühlt		

Zubereitung:

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech geben. 3 EL Öl, Paprika, Curry und Salz verrühren und den Blumenkohl mit dem Gewürzöl einpinseln. Knoblauch mit Schale zugeben und alles im heißen Backofen 20–25 Minuten backen.

Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Öl andünsten. Erbsen kurz mitdünsten. 100 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten garen.

Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Gurke nochmals längs halbieren und in Stücke schneiden. Minzblätter abzupfen und grob schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren und mit Gurke, Minze und 2 EL Öl mischen.

Blumenkohl aus dem Backofen nehmen. Knoblauch aus der Schale drücken, zu den Erbsen geben und den Topf vom Herd nehmen. Joghurt zugeben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl mit Erbsen-Dip und Gurken-Minz-Salat servieren.



Ersetzt man Joghurt und Honig durch pflanzliche Alternativen, ist das Gericht auch für Veganer geeignet.

New York Cheesecake im Glas

Einkaufsliste für 4 Personen:

100 g	Butterkekse	1 TL	Vanillezucker
50 g	Butter	20 g	Rohrzucker
1 Prise	Salz	1 EL	Zitronensaft
350 g	Frischkäse	4	Erdbeeren
150 g	Mascarpone		

Zubereitung:

Butterkekse in einen Beutel geben und mit einem Nudelholz klein klopfen. Butter in einem Topf schmelzen, die Butterkekse mit einer Prise Salz zugeben und alles gut vermengen.

Für die Creme den Frischkäse mit Mascarpone, Vanillezucker, Rohrzucker und Zitronensaft verrühren.

Die Butterkeksemasse auf 4 kleine Gläser verteilen, darauf die Frischkäsemasse geben und mindestens eine halbe Stunde kühl stellen.

Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und auf den Desserts verteilen.

Dieses Rezept können Sie an jede Saison anpassen:

Im Winter zum Beispiel ersetzen Sie die Butterkekse durch Spekulatius und geben eine Prise Zimt in die Creme – statt der Erdbeeren können Sie Lagerobst, wie zum Beispiel Äpfel oder Birnen, verwenden.

BBQ Burger

mit Pulled Austernpilzen an Tomaten-Kartoffel-Salat

Einkaufsliste für 4 Personen:

800 g	Drillinge	4	Vollkorn-Burger-Buns
400 g	Austernpilze	300 g	Tomaten
240 g	BBQ-Sauce	½ Bund	Basilikum
1	rote Zwiebel	½ Bund	Petersilie
2	Karotten	1 EL	Balsamico
80 g	Eisbergsalat	3 EL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft		Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln mit Schale gründlich bürsten, abspülen und halbieren. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen, die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Kartoffeln im Backofen etwa 15–20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Tomaten abspülen und vierteln, dabei den Stängelansatz herausschneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und hacken. Die Kartoffeln salzen und pfeffern und samt Öl vom Blech mit den Tomaten, Kräutern und dem Balsamico vorsichtig in einer Schüssel vermengen und abschmecken.

Austernpilze in Streifen rupfen, in 1 EL Öl scharf anbraten. 180 g BBQ-Sauce zufügen und 10 Minuten braten, bis die Sauce komplett eingezogen bzw. verdampft ist. Karotten schälen, raspeln und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Brötchen halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Mit der restlichen BBQ-Sauce bestreichen. Salat, Karotten, Pulled Austernpilze und Zwiebelringe schichten und die obere Hälfte aufsetzen.

Sesam-Kartoffeln & Mais

vom Grill mit pikanter Currycreme

Einkaufsliste für 4 Personen:

4	große Kartoffeln à ca. 300 g	2 EL	Butter
2	Maiskolben geschält	1 TL	Curry
1 EL	weißer Sesam geschält	1 Prise	Chiliflocken
1 EL	Sonnenblumenkerne	1 Schale	Kresse
200 g	Schmand		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln und Mais am Vortag in kochendem Salzwasser garen. Mais quer und Kartoffeln längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sesam ohne Zugabe von Öl in der Pfanne leicht anrösten.

Currypulver und Chiliflocken mit dem Schmand vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln und Mais scharf auf dem Grill braten, bis eine schöne Farbe gegeben ist, und auf Tellern oder einer Platte anrichten.

Butter schmelzen und über das Gemüse geben.

Die Kartoffeln mit Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen, die Maiskolben mit Kresse garnieren und den Dip dazu reichen.



Non-Veggie-Variante:

Ergänzen Sie das Rezept zum Beispiel um kleine Spieße mit Hähnchenfleisch.

Dazu 400 g frisches Hähnchenfleisch in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Passend zu Kartoffeln und Dip mit Salz, Pfeffer, etwas Curry und Paprikapulver würzen und anschließend das Fleisch auf Schaschlikspieße stecken. Holzspieße am besten vorher ca. 2 Stunden in Wasser einlegen, um das Verbrennen auf dem Grill zu verhindern.

Zucchini-Fächer

mit getrockneten Tomaten und Ziegenkäse

Einkaufsliste für 4 Personen:

2	Thymianzweige	50 g	getrocknete Tomaten
2	Rosmarinzweige	100 g	Ziegenkäse
2 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer & Zucker
1 TL	Honig		
4	Zucchini		

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln fein hacken. Mit Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer im Abstand von 3–4 mm tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit der Öl-Kräuter-Mischung bestreichen und im Backofen ca. 25 Minuten garen.

Getrocknete Tomaten klein schneiden und den Ziegenkäse grob zerbröseln. Beides auf die Zucchini streuen, leicht in die Spalten drücken und weitere 5–10 Minuten im Backofen garen.



Non-Veggie-Variante:

Durch das Halbieren der Menge werden die Zucchini zur Beilage und können zum Beispiel mit Souvlakispießern serviert werden.

Hierfür 400 g Schweinenacken in 2 cm große Würfel schneiden und auf 4 Spieße stecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und entweder auf dem Grill oder in der Pfanne braten, bis das Fleisch eine schöne Kruste hat und gar ist.

Anschließend das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Oregano bestreuen.

Kürbis-Kartoffel-Auflauf

Einkaufsliste für 4 Personen:

600 g	Hokkaido-Kürbis	250 ml	Milch
400 g	Kartoffeln vorwiegend festkochend	100g	geriebener Käse
2	Knoblauchzehen	1 Prise	Muskatnuss
1 EL	Pflanzenöl	1-2	Rosmarinzweige
250 ml	Sahne		Salz

Zubereitung:

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. Die Kürbisspalten quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Wer Zeit und Muße hat, schichtet Kartoffeln und Kürbis schön ordentlich in eine feuerfeste Auflaufform, aber kreuz und quer durcheinander schmeckt es genauso gut.

Knoblauch schälen, hacken und in einem Topf in Öl glasig anschwitzen. Milch, Sahne und Rosmarinzweige hinzugeben, mit Muskatnuss und Salz würzen und kräftig abschmecken. Einmal aufkochen lassen und durch ein feines Sieb in die Auflaufform über das Gemüse gießen.

Käse darüber streuen und für ca. 40–50 Minuten im Backofen garen.

Mit der Kürbisgröße verschätzt? Kürbis ist in der Regel mehrere Monate lagerfähig, sofern er unbeschädigt ist. Nach dem Anschneiden sollten die Reste innerhalb weniger Tage verzehrt werden.

Übrig gebliebener Kürbis kann zum Beispiel zu Kürbiskuchen weiterverarbeitet oder durch das Kochen eines Chutneys haltbar gemacht werden.

Darüber hinaus lassen sich die Kürbiskerne ganz einfach rösten und so zu einem knusprigen Snack umwandeln. Dazu die Kerne aus dem Fruchtfleisch lösen, gründlich abspülen und für etwa 25 Minuten bei 180 °C auf einem Backblech im Ofen rösten und anschließend nach Belieben würzen.

Gefülltes Gemüse nach griechischer Art

Einkaufsliste für 4 Personen:

150 g	Kritharaki griechische Reismudeln	1	Zwiebel
4	Tomaten	2 Dosen	stückige Tomaten
1	große Zucchini	4	Dillzweige
1	große Aubergine	1 Prise	Zimt
1	kleine Karotte	40 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Kritharaki bissfest garen und den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Gemüse waschen, den Tomaten einen Deckel abschneiden und Aubergine und Zucchini halbieren. Das Gemüse mit einem Teelöffel aushöhlen und in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech setzen. Das Fruchtfleisch zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl glasieren.

Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Karotte schälen, fein raspeln und dazugeben.

Den Dill hacken und zusammen mit Zimt und ca. 4 EL der Tomatensauce unter die Nudeln mischen und das Gemüse damit füllen. Mit der restlichen Sauce das Gemüse in der Backform angießen und für 20 Minuten in den Backofen geben.



Non-Veggie-Variante:

Wer es gerne deftiger möchte, kann die Menge der Kritharaki auf 50 g reduzieren und dafür 100 g frisches Schweinemett einkaufen.

Das Mett in einer Pfanne krümelig anrösten und mit etwas Pfeffer würzen und fertig garen.

Dann mit den restlichen Zutaten, wie oben beschrieben, vermengen, in das Gemüse füllen und im Backofen garen.

Pilzgulasch mit Semmelknödeln

Einkaufsliste für 4 Personen:

500 g	Speisezwiebeln	350 g	Brötchen-/Brotreste getrocknet
2	Knoblauchzehen	4	Schalotten
350 g	braune Champignons	½ Bund	Petersilie
350 g	weiße Champignons	2 TL	Mehl
2 EL	Paprikapulver edelsüß	1 Prise	Muskat
½ TL	Majoran	240 ml	Haferdrink
1 EL	Tomatenmark	6 EL	Pflanzenöl
600 ml	Gemüsebrühe		Salz & Pfeffer
	evtl. etwas Speisestärke		

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anrösten. Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitrösten. Beides herausnehmen und beiseite stellen.

2 EL Öl in den gleichen Topf geben und die Champignons scharf darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch wieder in den Topf geben. Paprika und Majoran hinzufügen und kurz umrühren.

Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit geschlossenem Deckel 30 bis 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Bei Bedarf etwas Speisestärke in kaltem Wasser auflösen, zum Gulasch geben und so abbinden.

Für die Semmelknödel die Brötchen würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Brötchenwürfel, die Hälfte der Petersilie, Schalotten, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel vermischen. Haferdrink nach und nach hinzugeben, vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Aus der Masse 8 Knödel formen und flachdrücken. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Knödel von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

Knödel mit dem Pilzgulasch servieren und mit der restlichen Petersilie bestreuen.



Alternativ zu den Champignons lassen sich alle Pilze der Saison verwenden.

Kartoffel-Wirsing-Eintopf

Einkaufsliste für 4 Personen:

800 g	Kartoffel	1 TL	Paprika edelsüß
300 g	Wirsing	½ TL	Kümmel gemahlen
150 g	Porree	1 TL	Thymian
100 g	Zwiebel	150 ml	Gemüsefond
2	Knoblauchzehen	4 Scheiben	Schwarzbrot
2 Dosen	stückige Tomaten		Salz & Pfeffer
4 EL	Pflanzenöl		

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Vom Wirsing die äußeren, dunkelgrünen Blätter entfernen und den Wirsing in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und halbieren.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Wirsing zugeben, anbraten und herausnehmen. 1 EL Öl in den Topf geben, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und unter Rühren anbraten. Gewürze zugeben, Dosentomaten und Gemüsefond angießen und 15 Minuten bei reduzierter Hitze zugedeckt schmoren.

Wirsing und Porree zufügen und zusammen weitere 5–10 Minuten schmoren, mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken und anschließend mit Schwarzbrot servieren.



Wer schnell friert, der fügt dem Ganzen noch Chili zu – das wärmt wunderbar von innen.

Winter Bowl

Einkaufsliste für 4 Personen:

2–3	Pastinaken	200 g	Rote Bete gekocht
1 Dose	Kichererbsen	¼	Rotkohl
4 EL	Olivenöl	50 g	Feldsalat
¼	Chili	20 g	Walnüsse
200 g	Hirse	200 g	Hummus
2	Karotten		Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel auf einem Backblech verteilen, 1 EL Olivenöl darüber geben, gut vermengen und mit etwas Salz bestreuen. Die Kichererbsen abgießen, waschen und auf dem zweiten Backblech verteilen. 1 EL Olivenöl darüber geben und gut miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Pastinaken und Kichererbsen in den Backofen geben und ca. 25–30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Während die Kichererbsen und Pastinaken im Backofen sind, die Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden, den Rotkohl in Streifen und die Rote Bete in Spalten schneiden.

Die Hirse auf 4 Schüsseln verteilen und Salat und Gemüse darauf verteilen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und über das Gemüse geben. Anschließend mit Walnüssen bestreuen und mit dem Hummus servieren. Bei Bedarf etwas Olivenöl auf die Bowls geben.

Zu viel Salat gekauft? Den Salat nach dem Waschen schleudern, in ein leicht feuchtes Geschirrtuch einwickeln und in einer verschließbaren Schüssel im Kühlschrank aufbewahren.

So bleibt der Salat bis zu 4 Tage frisch.

Linsen-Grünkohl-Curry

Einkaufsliste für 4 Personen:

1	Zwiebel	1 TL	Cayennepfeffer
1	Knoblauchzehe	1 Dose	stückige Tomaten
1 EL	Pflanzenöl	250 ml	Gemüsebrühe
½ TL	Paprikapulver edelsüß	250 g	Tellerlinsen
1 TL	Cumin	300 g	Grünkohl
½ TL	Kurkuma		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen in Öl anschwitzen und alle Gewürze dazugeben. Für 2–3 min mitbraten und anschließend mit den Tomaten und der Brühe ablöschen.

Die Linsen in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Währenddessen den Grünkohl waschen und in kleine Stücke schneiden.

Linsen und Grünkohl zum Curry geben, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Grünkohl zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Non-Veggie-Variante:

Es mag verrückt klingen, aber zu diesem Curry passen hervorragend frische grobe Bratwürste.

Wenn man dann noch beim Braten der Würste etwas exotisches Aroma wie zum Beispiel eine Zimtstange oder Kardamomkapseln mit ins Bratöl gibt, ergibt sich eine völlig neue Geschmackswelt.

Camembert in Walnusskruste mit Apfel-Zimt-Kompott und Feldsalat

Einkaufsliste für 4 Personen:

500 g	Äpfel	100 ml	Sojadrink oder Milch
1	Zitrone	1 ½ EL	Speisestärke
25 g	Zucker	4 Stk	Camembert à 150 g
40 ml	Apfelsaft	100 g	Feldsalat
½	Zimtstange	20 ml	Himbeeressig
50 g	Walnusskerne	110 ml	Pflanzenöl
50 g	Paniermehl		Salz, Pfeffer & Zucker

Zubereitung:

Für das Kompott die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Äpfel in einen Topf geben, Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft ablöschen, Zitronenschale und -saft sowie die Zimtstange dazugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen.

Backofen bei Grillfunktion auf 180 °C vorheizen. Walnusskerne fein hacken und mit Paniermehl mischen. Sojadrink oder Milch mit Speisestärke verrühren. Camembert erst in der Stärke-Mischung wenden und dann von allen Seiten mit der Walnuss-Paniermehl-Mischung großzügig bestreuen und die Panade gut andrücken.

Camembert auf ein Backblech geben, mit etwa 50 ml Öl bestreichen und ca. 15–20 Minuten goldgelb im Backofen backen. Nach 10 Minuten den Camembert einmal wenden.

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern oder -tupfen. Aus Essig, 60 ml Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.



Inzwischen gibt es veganen Camembert in vielen Supermarktregalen oder im Reformhaus. Somit lässt sich dieses Gericht sehr einfach auch vegan gestalten.