



Fruchtgelee-Eier im Apfelnest

Zutaten

Für das Apfelnest:

- 2 große Äpfel
- 2 EL Mandelblättchen

Für die grünen Fruchtgelee-Eier:

- 1 TL Weizengras- oder Gerstengraspulver
- 15 g Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel)
- 100 ml Flüssigkeit entweder Fruchtsaft oder Wasser

Für die roten Fruchtgelee-Eier:

- 1 Hand voll reife Bio-Erdbeeren
- 1 Zweig frische arabische Minze
- 15 g Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel)
- 100 ml Flüssigkeit entweder Fruchtsaft oder Wasser

Für die gelben Fruchtgelee-Eier:

- 1 Mango
- 1 TL Kokosmus
- 15 g Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel)
- 100 ml Flüssigkeit entweder Fruchtsaft oder Wasser
- evtl. zur Dekoration eine Hand voll Weizengras

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und mit der Minze im Mixer pürieren. Die Mango schälen, vom Kern entfernen und zusammen mit dem Kokosmus in den Mixer geben. Die Kiwis schälen und in den Mixer geben. Jeweils für alle drei verschiedenen Fruchtgelee-Eier nach Packungsbeilage das Geliermittel Agar-Agar verwenden. Für das Geliermittel Agar-Agar 100 ml Flüssigkeit zum Kochen bringen und das Agar-Agar einrühren für zwei Minuten köcheln, danach die pürierten Fruchtarten einrühren und sofort in eine Eswürfelform füllen. Für die grünen Fruchtgelee-Eier in die Flüssigkeit 1 TL Weizengras- oder Gerstengraspulver einrühren, danach dann das Agar-Agar hinzugeben. Das Fruchtgelee für 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne kurz anbräunen. Die Äpfel mit einem Apfelnuker entkernen und im Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Die Apfelnudeln als Nest auf einem Teller anrichten, darauf die Fruchtgelee-Eier verteilen, die Mandelblättchen darüber geben und servieren.

Guten Appetit!



Pochiertes Ei im Glas

Zutaten für 2 Personen:

500g Babypinac
1 kleine Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
1/2 Gemüsebrühwürfel
2 Eier
Sesamsalz
frisch gemahlener frischer Pfeffer

Zubereitung:

Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen, sehr klein würfeln und in einem Topf mit Sonnenblumenöl glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und kurz andünsten. Den halben Gemüsebrühwürfel in einer halben Tasse heißem Wasser auflösen und zum Spinat geben. Noch einige Minuten dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das erste Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen und langsam in das kochende Wasser gleiten lassen. Mit dem zweiten Ei genauso verfahren. In etwa 3 Min. ist das Eiweiß gestockt. Den Spinat in gerade Gläser schichten und je Ei mit der Schöpfkelle auf den Spinat legen. Vor dem Servieren etwas Sesamsalz darüber streuen und genießen.



Vegane Pfannkuchensuppe

Zutaten

Suppe

250 g Suppengemüse Karotten, Lauch, Sellerie
etwas Petersilie
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
etwas Öl
800 ml Gemüsebrühe

Pfannkuchen

80 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 ml Wasser
etwas Öl oder Margarine

Zubereitung

Das Suppengemüse würfeln und in etwas Öl für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
Mit Wasser aufgießen, würzen und für 8-10 Minuten köcheln lassen.

Die Zutaten für die Pfannkuchen mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät verrühren.
Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und ca. 1 Schöpflöffel Teig hinein geben und durch
schwenken der Pfanne verteilen, sodass ein dünner Pfannkuchen entsteht.

Pfannkuchen für 3-4 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Diesen Schritt wiederholen bis der Teig
aufgebraucht ist.

Pfannkuchen aufrollen, sobald sie soweit ausgekühlt sind, dass man damit arbeiten kann, und in
schmale Streifen schneiden. Petersilie hacken.

Zum Servieren je eine Portion der Pfannkuchen (2 Stück geschnitten) und etwas Petersilie in einen
Suppenteller geben und mit Suppe übergießen.

Guten Appetit!



Ratatouille Gemüse

Zutaten

Tomatensoße

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
400 Tomaten gehackte aus der Dose
2 EL Öl
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
einige Blätter Basilikum
einige Stiele Thymian

Gemüse

500 g Tomaten frisch
250 g Aubergine
250 g Zucchini grün
250 g Zucchini gelb
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
2 EL Olivenöl
einige Blätter Basilikum
einige Stiele Thymian

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Ca. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und für ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend die gehackten Tomaten und ggf. den Rotwein hinzufügen. Mit bis Salz und Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und den Kräutern würzen und für 5 Minuten köcheln lassen.

Ofen auf 180 ° C vorheizen.

Tomaten, Auberginen und Zucchini in 2-3mm dicke, runde Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse abwechselnd ringförmig in der Pfanne auf der Tomatensoße anrichten. Einige Thymian-Stiele zwischen das Gemüse stecken, ca. 2 EL Olivenöl darüber geben und mit einem Deckel oder mit Alufolie abgedeckt für 20-30 Minuten - je nach gewünschtem Biss - garen.

Guten Appetit!



Schnelle Zucchini-Pfanne

Zutaten

3 Zucchini mittelgroß
1 Dose Kichererbsen 220 g
Abtropfgewicht
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
1-2 EL Sesam
1-2 EL Petersilie gehackt
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Hefeflocken* optional
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini auf hoher Stufe für ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dabei darauf achten, dass nichts schwarz wird und ggf. die Hitze reduzieren.

Währenddessen Kichererbsen in ein Sieb gießen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und würfeln oder pressen. Beides für zur Zucchini in die Pfanne geben und nochmal 5 Minuten mit braten. Zu Schluss Sesam, Kräuter und Gewürze darüber geben und servieren.

Tips:

Statt der Kichererbsen gehen auch weiße Bohnen.

Sesam kann gut durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden.

Die Zucchini Pfanne eignet sich auch gut, um ein paar Gemüse-Reste unter zu bringen.

Guten Appetitt!



Grüner Spargel auf Kräuter Polenta

Zutaten

Spargel

500 g grüner Spargel
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
etwas Pfeffer
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl

Polenta

120 g Minuten-Polenta
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
500 ml Wasser
1 TL Salz
etwas Pfeffer
1 EL Hefeflocken*
1/2 TL frisch gemahlener Muskat
1 EL Pflanzen-Margarine
5 Stängel Zitronenthymian
4-6 Blätter Salbei

Optional

1 EL Zitronensaft
Pinienkerne

Zubereitung

Spargel waschen und trockene Enden abschneiden. Auf einem Backblech auslegen und Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und ca. 1 EL Öl darüber geben. Nun den Spargel bei 180 °C für 10-12 Minuten im Ofen garen.

Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden. Beides in einem Topf in ca. 1 EL Öl für 4 min andünsten. Mit Wasser aufgießen und die Polenta mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken und Muskatnuss würzen. Für 5 Minuten köcheln lassen. Thymian von den Stängeln zupfen und Salbei grob schneiden. Die Polenta nun mit den Kräutern und der Margarine verfeinern. Alles gut verrühren und ziehen lassen bis der Spargel fertig ist.

Den Spargel auf einem Bett aus Kräuterpolenta servieren. Nach Geschmack noch etwas Zitronensaft und ein paar Kerne z.B. Pinienkerne darüber geben.

Guten Appetit!



Blumenkohl-Risotto mit Balsamico-Champignons

Zutaten

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Blumenkohl mittelgroß
400 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
50 ml Weißwein
200 g Champignons
75 ml Balsamico-Essig
1 EL Bratöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1,5 EL Hefeflocken*

Topping

frische Petersilie
Kürbiskerne

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch für ca. 3 min darin andünsten.

Den Blumenkohl mit der Küchenmaschine in reisgroße Stücke zerkleinern oder per Hand fein hacken. Blumenkohl ebenfalls in die Pfanne geben und für 5 min mit anbraten, dann mit Weißwein und Wasser aufgießen. 5 min köcheln lassen, mit Kokosmilch aufgießen und weitere 10 min köcheln lassen, dabei regelmäßig rühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, frisch gemahlener Muskatnuss sowie Hefeflocken abschmecken.

Die Pilze in grobe Streifen schneiden und bei starker Hitze in etwas Öl für wenige Minuten von beiden Seiten anbraten. Herd abschalten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne noch für einige Minuten stehen lassen, sodass der Balsamico weitgehend von den Pilzen aufgesaugt werden kann. Die Balsamico-Champignons und die restliche Flüssigkeit zum Blumenkohlrisotto servieren und mit Kürbiskernen für den Crunch und frischer Petersilie servieren.



Veganes Kürbis-Grünkohl-Curry

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis ca. 800g
3 Karotten
500 g TK-Grünkohl aufgetaut
2 EL Olivenöl
100 g rote Linsen
2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
150 ml Wasser
1 Bund frischer Koriander
150 g Mandeln
etwas Olivenöl zum Anbraten
2 EL grüne Curry-Paste
Saft von 2 Zitronen
3 EL Sojasoße
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1/4 TL Kreuzkümmel

Beilage

1,5 Tassen Reis
2,25 Tassen Wasser
1 TL Salz

Zubereitung

Den aufgetauten Grünkohl bei niedriger Hitze in einem Topf mit ca. 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl 60 min garen. Gelegentlich rühren und sicherstellen, dass nichts anbrennt.

Die Karotten und Zwiebeln schälen und würfeln. In einem weiteren Topf etwas Öl erhitzen und die Currypaste anbraten. Nach ca. 2 min die geschnittenen Zwiebeln und Karotten dazu geben und ebenfalls andünsten.

Die roten Linsen in einem Sieb mit heißem Wasser waschen bis es nicht mehr schäumt und diese zu den anderen Zutaten in den Topf geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Das Ganze für 5 min dünsten und anschließend mit der Dose Tomaten ablöschen.

Kürbis halbieren, von den Kernen befreien und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Sobald ihr den Kürbis fertig geschnitten habt, gebt ihn und den Grünkohl in den Topf zu den Zwiebeln, Karotten und roten Linsen und gießt die Dose Kokosmilch sowie 50 ml Wasser auf.

Das Curry sollte nun 30 min köcheln. Rührt während dieser Zeit ab und an um, um sicher zu gehen, dass nichts anbrennt.

Mandeln grob hacken und einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

In den letzten 20 min, während das Curry kocht, den Reis als Beilage wie gewohnt in einem Topf zubereiten. Mit Zitronensaft, Sojasoße, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken.

Wenn die roten Linsen schön aufgequollen und verkocht sind, der Kürbis und die Karotten weich sind, aber noch etwas Biss haben, ist das vegane Curry fertig. Serviert es mit Reis und gebt oben drauf die gerösteten Mandeln sowie einige Blättchen Koriander, nach belieben.



Orangensalat mit Datteln

Zutaten

4 Stk. Blondorangen
20 Stk. Datteln
2 EL Mandelblättchen
100 ml Orangensaft
1 Msp. Zimtpulver
1 Schuss Zitronensaft
Portionen
Einkaufsliste
Schwierigkeitsgrad

Zubereitung

Für den saftigen Orangensalat entfernen Sie die zuerst die Schale der Orangen - so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Schneiden Sie dann das Fruchtfleisch in 5mm dicke Scheiben. Entkernen Sie die Datteln und schneiden sie diese in feine Ringe.

Anschließend mischen Sie die Orangenscheiben, Datteln, Zimt, Orangensaft und Zitronensaft in einer Schüssel und lassen den Salat vor dem Servieren zugedeckt eine halbe Stunde ziehen.

Tipp

Garnieren kann man den Orangensalat noch mit gerösteten Mandelblättchen.