



Rote Bete Frikadellen mit Kürbis-Chutney

Zutaten

1/2 Hokkaido Kürbis
1-2 rote Bete
3 EL (gekeimte) Haferflocken
1 TL Flohsamenschalen
Wacker Kräutersalz bio
weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Olivenöl
1/2 Zwiebel
500 ML frisch gepressten Orangensaft
Zimt
Kokosblütensirup

Zubereitung

Die Rote Bete mit reichlich Wasser weich kochen.

Den Kürbis waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Kürbiswürfel hinzugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Etwas Zimt und Kokosblütensirup hinzugeben und alles ungefähr eine halbe Stunde einkochen lassen. Danach das Chutney mit Salz, Pfeffer und etwas Kokosblütensirup abschmecken. Es lässt sich gut in Gläser abfüllen und einwecken.

Wenn die Rote Bete weich gekocht ist, sie mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und mit Hilfe eines Mixers fein pürieren. Die Haferflocken und die Flohsamenschalen dazu geben und alles mit Kräutersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Es sollte ein formbarer Teig entstehen.

Die Küchlein mit einem Löffel portionieren, formen und langsam in etwas Olivenöl ausbraten. Alles liebevoll auf einem Teller anrichten.



Couscous-Gemüse-Salat

Zutaten:

150g Couscous
250ml Wasser
1 Zwiebel
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 TL Olivenöl
2 Zucchini
80 g gedünsteter Brokkoli
2 Karotten
1 Paprika
100 g Tomaten
Saft einer Limette

Zubereitung:

Die Tomaten, Zucchini und Karotten waschen und würfeln. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Den Couscous in einer Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und ungefähr 10 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern und mit Limettensaft, Olivenöl, den Tomaten, Zucchini sowie Paprika zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Brokkoli sowie Basilikum und Spinatblätter zum Salat geben und in einem Glas anrichten.



Gefüllte Paprika mit Quinoa

Zutaten

250 gr Quinoa
600 ml Gemüsebrühe
4 Paprika
Koriander (frisch)
5 EL Olivenöl
2 Zwiebel/n
2 Stück / 120 g
1 TL Paprika edelsüß
schwarzer Pfeffer
Salz

Zubereitung

Quinoa mit warmem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. 500 ml Gemüsebrühe kochen und Quinoa abgedeckt 15 Minuten auf kleiner Flamme garen.

Paprikaschoten (rot oder gelb) waschen. Deckel abschneiden, Innenhäute und Kerne entfernen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

Eine Auflaufform mit einem Teelöffel Öl auspinseln. Zwiebel schälen, schneiden und fein hacken. Quinoa vom Herd nehmen, wenn nötig, Wasser abgießen. Abkühlen lassen. Backofen auf 220 Grad vorheizen (bei Umluft auf 200 Grad, Gas Stufe 3/4).

Restliches Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Quinoa, Salz, Paprikagewürz, Pfeffer und Koriander dazugeben und verrühren. Die Paprika mit der Quinoa-Mischung befüllen und den Deckel aufsetzen.

Gefüllte Paprika mit Quinoa in die Auflaufform setzen, restliche Gemüsebrühe auf den Boden geben und im heißen Backofen bei 220 Grad zwischen 20-25 Minuten garen.

Gefüllte Paprika mit Quinoa auf 4 Tellern anrichten und fertig!



Pak-Choi-Röllchen mit Wurzelgemüse

Zutaten

1 Karotte
1 Pastinake
1 Pak Choi
2 EL (gekeimtes) Kichererbsenmehl
1 EL Sesammehl
Sesamsalz (Gomasio)
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Den Strunk des Pak Choi entfernen. Die einzelnen Stiele und Blätter ordentlich waschen. Den Stiel des Pak Choi bis in das Blatt entfernen, sodass die Blätter nicht groß beschädigt werden. Die größten und schönsten Blätter beiseitelegen. Und die Stiele fein schneiden. — Karotte und Pastinake schälen und fein raspeln.

In einer Schüssel das (gekeimte) Kichererbsenmehl und das Sesammehl mit 6 EL Wasser anrühren. Jeweils 2 EL geraspelte Karotte und 2 EL geraspelte Pastinake dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es sollte eine schöne feste Masse werden. — Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Pak-Choi-Blätter kurz in das heiße Wasser legen und nach einer halben Minute wieder herausnehmen und in kaltes Wasser geben, damit die Blätter schön biegsam werden. — Ein Stück Frischhaltefolie auslegen. Darauf das Pak-Choi-Blatt legen und etwas von der Füllung darauf verteilen.

Man kann die Füllung verstreichen oder auch als Rolle darauflegen. Die Seiten einklappen und nun das Blatt aufrollen und in die Frischhaltefolie einrollen. Die Enden gut verknoten, damit dort nachher kein Wasser eintreten kann. Mit der Menge an Füllung werden es 4–6 Pak-Choi-Röllchen.

Die gut verpackten Röllchen in das siedende (nicht kochende) Wasser legen und ca. 10 Minuten sieden lassen. In der Zwischenzeit die Pak-Choi-Stiele und die restlichen Karotten- und Pastinakenraspel mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Röllchen auspacken, quer in 2 oder 3 Stücke schneiden und mit dem Gemüse anrichten.



Wirsing Kartoffel Curry

Zutaten

100 g Wirsing
100 g blaue Elise (violette Kartoffel)
100 g Bamberger Hörnchen (Kartoffel)
Olivenöl
100 ml Mandelmilch ungesüßt
Wacker Kräutersalz Bio
frisch gemahlener weißer Pfeffer
Currypulver
etwas Kurkuma
Kreuzkümmel gemahlen

Zubereitung

Die Kartoffeln bissfest kochen und danach pellen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Dann die Blätter in grobe Würfel schneiden und mit dem Olivenöl anbraten. Mit Kurkuma, Currypulver und etwas Kreuzkümmel kurz anbraten und dann mit ca. 100 ml Mandelmilch ablöschen und köcheln lassen.

Die gepellten Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Wirsing geben. Aber Achtung, nicht mehr solange mit kochen, da die violette Kartoffeln an Farbe verlieren. Alles mit Kräutersalz und weißem Pfeffer abschmecken.



Gekeimte Nudeln an Zucchini

Zutaten

- 250 g gekeimte Nudeln
- 4 EL Gemüsesuppe (basisch)
- 4 Stk Knoblauchzehen
- 1 Prise Kräutersalz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
- 2 Stk Zucchini
- 1 Stk Zwiebel

Zubereitung

Die gekeimten Nudeln in einem Topf mit Meersalzwasser bissfest kochen, anschließend abseihen. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben und weich dünsten. Nudeln mit vier EL Gemüsesuppe in die Pfanne geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gratinierter Chinakohl

Zutaten

2 Chinakohl à ca. 400 g
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
100 g grobe Haferflocken
70 g Emmentaler (1 Stück)
Salz
Pfeffer
100 ml vegane Sahne
200 ml Gemüsebrühe
2 EL frisch gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Den Kohl jeweils längs halbieren, waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen (blanchieren), herausnehmen und abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Die Haferflocken 1 Minute mitbraten und vom Herd ziehen. Emmentaler reiben und mit der Haferflocken-Mischung vermengen, salzen und pfeffern.

Die Kohlhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Die Sahne und die Gemüsebrühe vermischen und über den Chinakohl gießen. Die Haferflockenmischung darauf setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2–3 ca. 25 überbacken und mit der Petersilie garniert servieren.



Überbackene Grapefruit

Zutaten

2 pink Grapefruits
2 gestrichene TL Kreuzkümmelsamen
50 g Rohrzucker
Zucker zum Servieren

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Pampelmusen mit einem Scharfen Messer quer halbieren und innerhalb jeder Hälfte, rundherum vorsichtig einschneiden um die Frucht von der Haut zu lösen.

Die Kreuzkümmelsamen auf ein Mit Backpapier belegtes Backblech geben und in den Ofen schieben, leicht rösten. In einem Mörser fein zermahlen.

Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit die Kreuzkümmelsamen, und dem Zucker bestreuen.

Für 10 Minuten backen und mit wenig Zucker garniert sofort servieren.



Saftiger Nussbraten

Zutaten

100 g weiße Quinoa
5 Zwiebeln
1 kg kleine Champignons
1 kg Bundmöhren
7 EL Öl
Salz, Pfeffer und etwas Zucker
100 g Haselnusskerne
125 g Softaprikosen
250 g vakuumierte gegarte Maronen
4 Stiel(e) Salbei
1 Bund glatte Petersilie
100 g gemahlene Mandeln
50 g gepuffter Amaranth
3 Eier oder Ei-Ersatz
7 EL trockener Weißwein
125 g Preiselbeeren (Glas)
1 gehäufter EL Mehl
1 TL Gemüsebrühe (instant)
150 g (vegane) Sahne
Fett und Mehl für die -Kastenform

Zubereitung

Für den Braten Quinoa über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Champignons putzen, eventuell waschen. 700 g Champignons grob hacken. Möhren schälen, waschen, 300 g Möhren fein reiben.

4 EL Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen. Gehackte Champignons zugeben und darin unter Wenden kräftig anbraten.

2/3 der Zwiebeln und geriebene Möhren kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse grob hacken. Aprikosen und Maronen grob hacken. Salbei und 1 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Quinoa in ein Sieb gießen, abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Quinoa, Nüsse, Aprikosen, Maronen, 2/3 der Petersilie (Rest zum Garnieren beiseitestellen), Salbei, Mandeln und Amaranth zu der Champignonmischung in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In -eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller). Eine Kastenform (11 x 30 cm; ca. 1,8 l Inhalt) fetten und mit Mehl austäuben. 3 Eier und Weißwein verquirlen und unter die ausgekühlte Champignonmasse rühren. In die Kastenform füllen, glatt streichen, an die Seite eines Backblechs stellen und im heißen Backofen 50–55 Minuten backen.

Für die Beilagen Rest Möhren je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Mit 2 EL Öl, Salz und 1 Prise Zucker mischen. Ca. 10 Minuten nach Beginn der Backzeit die Möhren auf der freien Seite des Blechs verteilen und bis zum Ende mitbacken. Ca. 15 Minuten vor Ende der Backzeit die Preiselbeeren gleichmäßig auf dem Braten verteilen und mitbacken.

Für die Soße Rest Champignons je nach Größe halbieren. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Champignons darin unter Wenden braun braten. Rest Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Mehl bestäuben, 1–2 Minuten anschwitzen. 300 ml Wasser und Sahne unter Rühren zugießen. Brühe einrühren, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen ausschalten. Braten herausnehmen und in der Form ca. 10 Minuten ruhen lassen. Möhren noch im Ofen warm halten. Braten aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Möhren, Kartoffelstampf und Pilzsahne anrichten. Dazu passt Süßkartoffel- oder Kartoffelpüree.