



Gebackene Möhren auf Pastinaken-Kartoffel-Püree mit basischem Leinölquark

Zutaten

800 g Bund Möhren
1 EL Bio-Honig
1 EL Bio-Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Brecht Hildegard Kräuter bio (erhältlich im Reformhaus®)
600 g mehligkochende Bio-Kartoffeln
2 Pastinaken
1 Kästchen Bio-Kresse
200 ml Haferdrink (Hafermilch)
1 EL Pflanzenfett
1 Prise Muskatnuss
2 TL Gold- Leinsamen

Für den basischen Quark:

150 g blanchierte Mandeln
150 ml Brottrunk
1 TL Salz
4 EL Leinöl
1 gestr. TL schwarzer Pfeffer
1 TL Birkenzucker (=Xylit)
frischer Schnittlauch

Zubereitung

Für den basischen Quark die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mandeln nochmal gründlich abspülen.

Zusammen mit dem Brottrunk in ein Mixgerät geben und sehr fein pürieren.

In eine Schale mit Deckel füllen und das Ganze zugedeckt für 24 Stunden bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Am nächsten Tag die restlichen Zutaten dazugeben und fertig ist der basische Quark.

Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen, waschen und je nach Größe halbieren. Möhren in eine Auflaufform geben, mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer sowie Brecht Hildegard Kräuter würzen. Möhren im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Dabei gelegentlich wenden.

Währenddessen Kartoffeln und Pastinaken putzen, schälen, waschen, klein schneiden und zusammen in kochendem Salzwasser ca. 15–20 Minuten garen.

Dann Kartoffeln und Pastinaken abgießen und abtropfen lassen. Beides zerstampfen und Haferdrink sowie Butter untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Anschließend Möhren aus dem Backofen nehmen. Kartoffel-Pastinaken-Püree auf 4 Teller geben, Möhren auf dem Mus anrichten, mit den Leinsamen und der Kresse bestreuen und mit dem Leinölquark servieren.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Toast mit Avocado-Erbsen-Püree

300 g Süßkartoffeln
100 g Erbsen (tiefgekühlt)
½ Avocado
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
1 Handvoll Feldsalat
100 g Tofu

Zubereitung

Süßkartoffel schälen, waschen und in etwa 4–6 Scheiben schneiden. Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 8–10 Minuten backen.

Währenddessen Erbsen in kochendem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Avocadofruchtfleisch aus der Schale heben und zusammen mit den Erbsen sowie Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Tofu in ganz kleine Würfel schneiden. Anschließend Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen, mit Feldsalat belegen, darauf das Avocado-Erbsen-Püree geben mit Tofubröseln bestreuen und mit Chiliflocken garniert servieren.

Guten Appetit!



Zucchiniudeln mit Pilzen

1 kg Zucchini
400 g Limonenseitlinge oder Austernpilze
1 Handvoll glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
¼ rote Chilischote
3 EL Olivenöl
1 Bio-Limette
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und mithilfe eines Spiralschneiders Spaghetti daraus herstellen.

Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Etwas für die Garnitur beiseitelegen.

Den Knoblauch und die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Chili waschen, von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pilze zugeben und 5–7 Minuten braten. Inzwischen Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Petersilie zur Pilzmischung geben und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -abrieb würzen. Zucchiniudeln mit in die Pfanne geben, 1 Minuten mit durchschwenken und alles auf 4 Teller verteilen. Mit restlichen Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Herzhaftes Hirse-Porridge mit Pilzen

120 g gekochte Hirse
250 ml Pflanzendrink
(Pflanzenmilch)
100 ml Gemüsebrühe
3 Frühlingszwiebeln
200 g Pilze (z. B.
Champignons)
2 Zweige frischer Thymian
1 EL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss
Salz
Pfeffer
2 EL frische Petersilie
(gehackt)

Zubereitung

Hirse waschen und nach Packungsanleitung bei mittlerer Hitze ca. 7–10 Minuten köcheln bzw. quellen lassen. Anschließend 100 ml Pflanzendrink zufügen und gekochte Hirse auf niedriger Hitze warmhalten.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zufügen und ca. 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pilze und Thymian zufügen. Die Mischung salzen und pfeffern und weitere 2 Minuten dünsten.

Die Pilz-Zwiebel-Mischung mit Gemüsebrühe ablöschen. Den restlichen Pflanzendrink hinzufügen und für 5 Minuten leicht einkochen. Die Pilz-Sauce mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Pilz-Zwiebel-Mischung zur warmen Hirse zufügen und mit Petersilie toppen.

Guten Appetit!



Grüner Kräuter-Smoothie

1 ½ Bund Kräuter (30 g; Minze, Basilikum, Zitronenmelisse)
200 g Blattspinat
1 große Birne (250 g)
1 reife Banane
30 g Pistazienkerne (2 EL)
1 Zitrone (Saft)
400 g Joghurt-Ersatz

Zubereitung

Für den grünen Kräuter-Smoothie die Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Blätter abzupfen und für die Dekoration zur Seite legen; den Rest grob hacken. Blattspinat waschen und trocken schütteln. Birne putzen, waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Banane schälen und klein schneiden.

Je 2/3 des Blattspinats und der Kräuter mit 1 EL Pistazienkernen, Zitronensaft, der Hälfte der Birne und 3 EL Wasser in einem Mixer fein zerkleinern. Mischung auf 4 Gläser verteilen.

Banane mit anderer Birnenhälfte, restlichem Spinat, übrigen Kräutern und Kernen ebenfalls in den Mixer geben und pürieren. Anschließend 150 g des Joghurt-Ersatzes unterrühren. Diesen Mix auf die Kräutermischung gießen. Restlichen Joghurt- Ersatz mit 1–2 EL Wasser verdünnen, als letzte Schicht drüber geben und mit den beiseitegelegten Kräutern dekorieren.

Guten Appetit!