

Linsen-Curry

250 g Kirschtomaten
250 g rote Linsen
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Zimt
1 TL Curry
400 ml Kokosmilch – Dose
250 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
2 EL Limettensaft

Zubereitung:

Knoblauch pressen. Ingwer. Tomaten vierteln. Linsen in einem Sieb waschen.

Knoblauch pressen, Ingwer raspeln und in einem Topf in etwas Öl anschwitzen.

Kokosmilch, Gemüsebrühe, Tomaten und Linsen zugeben und aufkochen.

Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, Curry und Limettensaft abschmecken.

Als Beilage kann man Reis servieren aber es passt auch sehr gut als Sauce über Pasta.

Kartoffeleintopf mit Huhn und grünen Bohnen.

800 g Kartoffeln
3 Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
500 g Hühnerfilet
400 Gramm grüne Bohnen
2 EL Tomatenmark
2 EL Essig
400 ml Gemüsebrühe
400 g gehackte Tomaten
3 EL gehackte Petersilie
2 EL Paprika
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika kleinwürfeln. Zwiebel und Knoblauch kleinhacken. Hühnerfilet in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Alles mit Essig ablöschen.

Kartoffeln, Brühe und gehackte Tomaten, Petersilie und das Paprikagewürz in den Topf geben 20 Minuten köcheln lassen. Hühnerfilet und grüne Bohnen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratener Reis mit Ei

250 g Jasminreis - oder Basmatireis

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

300 g Zucchini

3 Frühlingszwiebeln

100 g Erbsen

2 EL Rapsöl

4 EL Sojasauce

3 Eier

Sesam

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Erbsen auftauen lassen.

Knoblauch klein hacken, Paprika und Zucchini klein würfelig schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Reis für 5 Min. unter Rühren anbraten. Danach Knoblauch, Paprika und Zucchini zugeben und für 3 Min. mitbraten. Anschließend immer wieder etwas Wasser hinzufügen bis der Reis weich ist.

Den Reis an den Pfannenrand schieben. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Eier in der Pfannenmitte aufschlagen und stocken lassen. Dann mit den restlichen Zutaten verrühren und die Erbsen unterheben.

Den gebratenen Reis mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Mit in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesam anrichten.

Pasta mit Spinat und Walnüssen

450 g Spaghetti
50 g Butter
2 Zwiebeln
50 g Mehl
2 Knoblauchzehen
80 g Walnüsse
200 g Spinat
100 g getrocknete Tomaten
500 ml Milch
80 g Parmesan
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Öl

Zubereitung:

Spaghetti kochen.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl hinzufügen, verrühren und kurz anschwitzen. Milch hinzugeben und zügig verrühren damit sich keine Klumpen bilden und bis zum Aufkochen ständig rühren. Die kleingehackten getrocknete Tomaten und in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnüsse und grob hacken und in einer Pfanne anrösten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleingehackte Zwiebel und gepressten Knoblauch dazugeben und ca. 3-5 Minuten anschwitzen. Spinat hinzufügen und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Mit Salz abschmecken.

Pasta mit Sauce, Parmesan und Spinat-Mix vermengen. Mit geriebene Parmesan servieren mit den Walnüssen bestreuen.

Vegetarische Laibchen aus Hülsenfrüchten

3 Esslöffel Rapsöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
125 g Kichererbsen (aus der Dose)
125 g Kidneybohnen (aus der Dose)
125 g Linsen (aus der Dose)
4 Eier
1 Bio-Zitrone
200 - 250 g Semmelbrösel

Rapsöl zum Braten

Zum Würzen

Salz, Pfeffer, Currypulver, Chili, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Öl in der Pfanne erwärmen.

Klein geschnitten Zwiebeln langsam anbräunen.

Petersilie mit dem gepressten Knoblauch zufügen und noch kurz mitbraten.

Bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

Inhalt der Dosen in ein großes Sieb schütten und abtropfen lassen.

Die abgetropften Hülsenfrüchte mit einer Gabel grob zerdrücken.

Eier, Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Zwiebelmix aus der Pfanne, Hälfte des Brösel-Gemisch in den Hülsenfrüchteteig geben und gut miteinander verkneten.

Eventuell noch Brösel einarbeiten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Eventuell ein Probelaibchen braten und nach Bedarf nachwürzen oder Brösel zufügen.

Mit feuchten Händen Laibchen, in gewünschter Größe, formen und im Öl, bei geringer Hitze, langsam von beiden Seiten braten.

Schmecken warm oder kalt!

Dazu einen Dip aus Kren-Gurken-Topfen/Sauerrahm reichen und mit frischen Salat servieren.