

Rezepte für eine ausgewogene Ernährung

Kürbispuffer.



Zutatenliste:

600 g Butternut-Kürbis
2 Eier
1 Zwiebel
3 El Buchweizenmehl
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Kürbis schälen und raspeln für 10 Minuten stehen lassen, das Wasser was sich bildet abgießen. Zwiebel hacken. Kürbis mit Zwiebeln, Mehl, Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Puffer in der Pfanne Formen (Kleckse) und braten

Ratatouille



Zutatenliste:

2 Paprika
2 kleine Auberginen
3 kleine oder 1 große Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
geschälte Tomaten

Zubereitung: Um die Paprika zu schälen, diese halbieren und ins Backrohr bei Oberhitze oder Grillfunktion bis die Haut Blasen bildet, dann kann man die Haut ganz einfach abziehen. Alles Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Aubergine salzen und auf eine Küchenrolle legen (damit die Bitterstoffe raus gehen) und nachdem die Aubergine im Salz etwas gezogen hat, diese separat anbraten. Das restliche Gemüse in die Pfanne geben, anrösten, dann die Aubergine dazu und Deckel drauf und 20 min bei niedriger Stufe dünsten. Würzen mit Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin und Thymian.

Dazu passt auch wunderbar Reis, Fleisch oder Fisch.

Kohlrouladen



Zutatenliste:

Kohlblätter (8 - 10 Blätter)

1 Zwiebel

½ Stangensellerie

Knoblauch

Ingwer

½ kg Rinderhack

Apfelessig

Zitronensaft

Zubereitung:

Roulade: Zwiebel, Sellerie, Knoblauch und Ingwer klein hacken und in einer Pfanne ohne Flüssigkeit anbraten, für die Flüssigkeit sorgt der Sellerie. Mit Chili würzen. Die Kohlblätter für 2 Minuten blanchieren und dann kalt abspülen. Den Strunk Dreieckförmig entfernen. Hackfleischmasse in die Blätter und einrollen.

Zubereitung Soße: Tomatenmark anbraten mit Salz und Pfeffer würzen mit Apfelessig und Zitronensaft ablöschen, bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Eier Muffins



Zutatenliste:

Gemüse, Schinken, ..., nach Gusto (auf dem Bild Blumenkohl, Zucchini, Feta und Bärlauch)
Pro Muffin 1 Ei
Etwas geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung: Gemüse klein schneiden und in eine Muffinform geben. Ei mit einem Schuss Milch oder Sahne und Gewürzen verquirlen und über das Gemüse geben. Käse entweder auf das Gemüse geben oder über das Ei streuen. Bei 220 Grad für 15 -20 Minuten ins Backrohr.

Zucchiniküchle



Zutatenliste:

4 Zucchini
1 Zwiebel
100g Kichererbsen Mehl
ca. 200g Feta
4 Eier
Petersilie

Zubereitung: Zucchini raspeln, Feta klein schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden. Alles vermischen und in etwas Öl braten.

Tipp: Kleine Küchlein lassen sich leichter wenden
benötigt mit Küchenmaschine zum raspeln ca. 20 Minuten.

Polenta Küchlein / Polenta Muffins



Zutatenliste:

125 g Polentagries (Maisgries)
500 ml klare Gemüsebrühe
2 EL hochwertiges Öl
2 Eier
1 Paprika rot
Petersilie
100 g Feta

Zubereitung:

Backrohr auf 180° C vorheizen. Suppe zum kochen bringen, den Polentagries einrühren und auf niedriger Stufe gar ziehen lassen. Das Öl einrühren. Petersilie fein hacken, Paprika und Feta in kleine Würfel schneiden. Alles in die Polenta Masse einrühren und abschmecken. Die Eier dazugeben und für 20 Minuten ins Rohr.

Dhal mit roten Linsen/indisches Linsencurry



Zutatenliste:

200 g rote Linsen, gewaschen
2 Handvoll Spinat
250 ml Kokosmilch
200 ml Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten (od. etwas passierte Tomaten)
Kokosöl zum anbraten
Marsala-Paste

Zubereitung: Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Zuerst Zwiebeln anschwitzen bei mittlerer Hitze, anschließend den Knoblauch hinzugeben. Gleich folgend die Marsala-Paste und zum Schluss die feingewürfelten Tomaten. Nachdem die Tomaten etwas eingekocht sind, mit Kokosmilch und Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die Linsen dazugeben und mit Deckel kochen bis sie weich sind (ca. 20 Minuten). Die letzten 5 Minuten den Spinat dazugeben. Falls der Dhal zu fest wird etwas Wasser hinzugeben. Schmeckt hervorragend zu Reis oder Naan.

Sollte etwas übrigbleiben, im Kühlschrank aufbewahren und als Brotaufstrich verwenden.

Marsala-Paste

Zutatenliste:

1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
1 ½ TL Koriandersamen
1 Daumengroßes Stück Ingwer
1 TL Himalaya Salz
1 TL Chilipulver
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL Tomatenmark
1 EL Kokosöl
2 TL Kurkuma

Zubereitung: Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl erhitzen bis sie beginnen zu duften. Anschließend im Mörser zerstoßen (oder 1 TL Kreuzkümmel- und 1 TL Koriandersamen gemahlen verwenden). Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Das Öl in einer Pfanne auf niedriger Temperatur zergehen lassen. Sämtliche Gewürze, inkl. dem Tomatenmark hinzugeben kurz warm werden lassen. Fertig ist die Paste.