

Linsenburger auf Gurke mit Mango-Chutney

Zutaten:

200 g rote Linsen*

400 ml Wasser

gemahlene Chillis*

80 g Paniermehl

2 Eier

1 TL Salz

1 Glas Mango-Chutney*

1 Gurke

Zubereitung:

Linsen im Wasser mit Chillis aufkochen und 6 Minuten quellen lassen. Kurz abkühlen, mit Salz, Paniermehl und Eiern mischen.

Mit Hilfe eines TL kleine Burger formen und portionsweise anbraten.

Die Gurke in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Je ein Klecks Mango-Chutney auf eine Gurke geben, darauf einen Linsenburger legen.

Curry-Bananen im Schinken-Mantel

Zutaten:

2 nicht zu reife Bananen

1 EL Currysoße*

2 EL Öl

6 feine Scheiben roher Schinken

gemahlene Chilis*

Öl zum Braten

Zubereitung:

Den rohen Schinken längs in etwa 3 Streifen schneiden.

Die Banane schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in der Currysoße wenden, mit gemahlenden Chilis bestreuen und mit dem rohen Schinken umwickeln.

In einer Pfanne im Öl oder im Backofen bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Die Currybananen auf Zahnstocher spießen und heiß oder kalt servieren.

Quinoa-Curry-Schaum-Suppe

Zutaten:

3 Esslöffel Olivenöl

3 kl. Zwiebeln

½ Lauchstange

120g Bio Quinoa*

1,5 TL mittelscharfer Curry

1l Gemüsebrühe

400ml Kokosnussmilch*

frischer Thymian

frische Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

Zwiebeln und Lauch fein schneiden, beides in Olivenöl andünsten.

Quinoa und Curry einrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. 20 Min. bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Umrühren köcheln lassen. Nach 10 Min. die Kokosnussmilch zugeben.

Mit Thymian und Salz abschmecken. Je nachgewünschter Konsistenz mit Kokosnussmilch verdünnen. Mit dem Zauberstab aufmixen.

In die Teller geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Kräutern garnieren.

Senf-Honig-Frischkäsecreme

Zutaten:

130 g Frischkäse

2 – 3 EL afrikanischer Senf

1 EL Honig

Zubereitung:

Honig und Senf verrühren und unter den Frischkäse ziehen. Auf frisches Vollkornbrot streichen. Brot nach Belieben in Dreiecke, Würfel oder Streifen schneiden.

Räuchertofu-Gemüsebolognese

Zutaten:

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen (optional)

3 EL Öl

200 g Räuchertofu

1-2 Möhren

1-2 Staudenselleriestangen

650 ml passierte Tomaten

5-6 EL Tomatenmark

Salz

schwarzer Pfeffer

2 TL Oregano, gerebelt

1 TL frische Rosmarinnadeln, gehackt

Zubereitung:

Tofu grob reiben oder zerbröseln. In Öl anbraten, bis es trocken ist. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in erhitztem Öl glasig anschwitzen. Möhren putzen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, klein würfeln, mit passierten Tomaten, Tomatenmark und Gewürze in den Topf zum Gemüse geben.

10-15 Minuten köcheln lassen, dann den angebratenen Tofu zugeben. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen.

Polenta/Reis/

Hirse

Zutaten

für 6 Portionen .

300 g Hirse

85 g Datteln

600 ml mediterrane Gemüsebrühe .

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Hirse unter Rühren in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze einige Minuten rösten, bis sie aromatisch zu duften beginnt; herausnehmen und abkühlen lassen.

Hirse in der Pfanne anrösten

Datteln entsteinen und in feine Würfel schneiden.

Hirse und Datteln mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 5 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Schoko-Kokos-Quark mit Mango

Zutaten:

50 g Kokosraspeln *

100 g Sahne

100 g weiße Schokolade*

250 g Quark

1 reife Mango oder ein Glas Mangoschnitze*

1 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

Kokosraspeln und Sahne in einem kleinen Topf langsam aufkochen und etwa eine Minute unter Rühren köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und Kokosmasse ganz auskühlen lassen (dauert etwa 30 Min.). Schokolade fein raspeln und mit dem Quark in einer Schüssel verrühren.

Gequollene Kokosraspeln unter den Schokoladenquark rühren und zugedeckt mind. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Danach mit einem eiskalten Löffel aus der kalten Masse Nocken abstechen und mit den Mangos, die man nach Belieben in Streifen schneiden kann, verzieren. Nun noch alles mit den Pistazien bestreuen.

Die Rezepte sind, sofern nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet.