



MO

ONE POT BUNTE-HIRSE-PFANNE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Den Mais und die Kidneybohnen über ein Sieb abtropfen lassen. Die halbe Zitrone auspressen.
2. Die Hirse in einen Topf geben, die Zwiebeln, die Paprika, den Mais, die Kidneybohnen und die gehackten Tomaten dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Mit Pfeffer, Paprikapulver, Agavendicksaft und dem Zitronensaft verfeinern. Die Hirse 20 bis 25 Minuten kochen, bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist.
3. Die Petersilie abbrausen und hacken. Die Limette gut abwaschen und in Spalten schneiden.
4. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und die Avocado in Scheiben schneiden. Die Hirsepfanne mit den Avocadoscheiben und frischer Petersilie garnieren. Dazu die Limettenspalten reichen.

ZUTATEN

250 g	Mais (Dose)
250 g	Kidneybohnen (Dose)
250 g	Hirse
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Agavendicksaft
½ Topf	Petersilie
1 Dose	gehackte Tomaten
1	Zwiebel
1	rote Paprika
1	Limette
1	Avocado
½	Zitrone
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 433 G)

Brennwert	520 kcal / 2183 kJ
Fett	15.6 g
davon ges. Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	70.9 g
davon Zucker	15.0 g
Eiweiß	15.6 g
Salz	2.6 g

DI

CURRY-LAUCHSUPPE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.
2. Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Kartoffeln, die Möhren und den Lauch dazugeben und mitdünsten lassen.
3. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen und ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Kurz vor Ende der Kochzeit, die Toastscheiben entrinden und in der Pfanne mit Olivenöl knusprig braten.
5. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.
6. Die Suppe pürieren, mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit den Croûtons und Pinienkernen anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.



Tipp: Die Toastscheiben mit Keksausstechern zu Herzen oder anderen Formen ausstechen.

ZUTATEN

300 g	Kartoffeln
200 g	Möhren
30 g	Pinienkerne
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosnussmilch
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Olivenöl
2 TL	Currypulver
4 Scheiben	Sandwichtoast
1-2 Zweige	Bio-Topfkräuter Petersilie
1	Knoblauchzehe
1	Lauchstange
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 291 G)

Brennwert 407 kcal / 1693 kJ

Fett	25.3 g	
davon ges. Fettsäuren	14.6 g	
Kohlenhydrate	32.1 g	
davon Zucker	7.1 g	
Eiweiß	9.3 g	
Salz	0.8 g	

MI



VEGANER GEMÜSE-AUFLAUF



4 Portionen



90 Minuten
+ 3 Stunden
Einweichzeit



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Stunden einweichen lassen.
2. Die Kartoffeln und die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und kleinscheiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Den Rosenkohl in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.
4. Die eingeweichten Cashews abgießen und mit dem Haferdrink und der Brühe in einem Mixer cremig pürieren. Die Cashew-Sauce mit Salz, Pfeffer, Garam Masala oder Curry und Muskat kräftig abschmecken.
5. Das Gemüse und die Sauce in eine große Auflaufform schichten, sodass am Ende alles gut mit Sauce bedeckt ist.
6. Den veganen Gemüse-Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 60-70 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.



Tipp: Den Auflauf die ersten 30 Minuten mit Backpapier oder Alufolie zugedeckt garen.

ZUTATEN

400 g	Kartoffeln
400 g	Rosenkohl
300 g	Süßkartoffeln
200 g	Datteltomaten
150 g	Cashewkerne
400 ml	Haferdrink
1 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Garam Masala oder Currypulver
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 504 G)

Brennwert	542 kcal / 2266 kJ
Fett	23.7 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	61.3 g
davon Zucker	17.6 g
Eiweiß	14.9 g
Salz	0.4 g

DO

QUINOA-BOWL mit Süßkartoffeln



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa waschen, in 480 ml Salzwasser aufkochen und 12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten abgedeckt quellen lassen.
2. Die Süßkartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden und auf ein Backblech geben, 1 EL Olivenöl dazugeben und vermengen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten backen.
3. Den Brokkoli waschen, putzen, die Röschen vom Strunk schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen ca. 7 Minuten in siedendem Salzwasser bissfest garen.
4. Den Tofu würfeln und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne knusprig anbraten.
5. Die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und entkernen. Zwei Avocados grob würfeln und in einen hohen Becher geben. 2 EL Zitronensaft, den Haferdrink und den Agavendicksaft dazugeben und die Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Avocados entkernen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
6. Den Salat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Granatapfel halbieren und entkernen. Die Petersilie waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.
7. Alle Zutaten in 4 Schüsseln anrichten, mit Petersilie garnieren und das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

140 g	Tofu, Natur
120 g	Quinoa
100 g	Salat
2 EL	Olivenöl
2 EL	Haferdrink
1 EL	Agavendicksaft
1 Topf	Petersilie
4	Frühlingszwiebeln
4	Avocados
1	Süßkartoffel
1	Brokkoli
1	Zitrone
1	Granatapfel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 571 G)

Brennwert	875 kcal / 3632 kJ
Fett	58.7 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	58.4 g
davon Zucker	15.8 g
Eiweiß	16.4 g
Salz	0.4 g

FR

BLUMENKOHL-NUGGETS

mit BBQ-Sauce und Knoblauch-Cashew-Dip



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 3 Stunden ziehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit 1 EL Öl pürieren. Etwas Wasser oder Haferdrink hinzufügen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst), 1 TL Salz und gehackter Petersilie abschmecken.
3. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Das Mehl, den Haferdrink und 50 ml Wasser mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Kurkumpulver mischen.
4. Die Blumenkohlröschen rundherum in die Mehlmischung tauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen (nicht zu nah beieinander) und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.
5. Die BBQ Sauce zubereiten: dafür den Knoblauch abziehen, hacken und mit dem Olivenöl, den Jalapeños und den gehackten Tomaten pürieren. Mit Chili-Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Blumenkohlnuggets aus dem Ofen holen, mit der BBQ-Sauce rundherum einpinseln und nochmals ca. 15 Minuten backen. Die Nuggets mit dem Cashew-Dip servieren.

ZUTATEN

Für den Dip:

200 g	Cashewkerne
50 ml	Haferdrink
4	Knoblauchzehen
½ Topf	Petersilie
½	Zitrone
	Salz

Für die Nuggets:

500 g	Blumenkohl
80 g	Weizenmehl Type 405
125 ml	Haferdrink
2 TL	Kurkumpulver
1 TL	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer

Für die BBQ Sauce:

1 EL	Olivenöl
1 EL	eingelegte Jalapeños oder 2 eingelegte Peperoni
1 Dose	gehackte Tomaten
1	Knoblauchzehe
	Chili-Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 322 G)

Brennwert	497 kcal / 2074 kJ
Fett	28.5 g
davon ges. Fettsäuren	4.7 g
Kohlenhydrate	42.7 g
davon Zucker	10.6 g
Eiweiß	14.3 g
Salz	1.1 g