

MO



REISSALAT

mit grünen Bohnen, Mango und Erdnüssen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Bohnen putzen, halbieren, in einem Topf mit Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten garen lassen. Anschließend abgießen. Den Babymais mit kochendem Wasser überbrühen und kurz abschrecken.
3. Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Für das Dressing den Ingwer schälen, 1 TL reiben, mit dem Agavendicksaft und dem Sesamöl verrühren. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Den Koriander hacken und unterrühren.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
6. Den Reis mit den Bohnen, dem Mais, der Mango und dem Dressing verrühren. Mit Erdnüssen und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

ZUTATEN

- 300 g grüne Bohnen
- 200 g Basmati-Reis
- 50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 25 g Koriander
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- ½ Glas Maiskölbchen
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Mango
- ½ Limette
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 260 G)

Brennwert	307 kcal / 1280 kJ
Fett	14.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	31.7 g
davon Zucker	12.7 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	1.1 g

DI

WOK-NUDELN

mit Gemüse



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Wok-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.
2. Den Spargel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Knoblauch abziehen und hacken.
3. Das Gemüse im Wok mit dem heißen Sesamöl anbraten, den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und gar dünsten.
4. Die Sojasauce und den Ahornsirup mit dem geriebenen Ingwer und etwas Limettensaft verrühren und zu dem Gemüse geben.
5. Die Wok-Nudeln abgießen und mit in den Wok geben. Mit Koriander bestreut servieren.

ZUTATEN

400 g	grüner Spargel
300 g	Wok-Nudeln
200 g	Brokkoli
20 g	Koriander
50 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sojasauce
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Sesamöl
1 Stück	Ingwer (2 cm)
3	Möhren
2	rote Spitzpaprika
1	Knoblauchzehe
½	Limette
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 340 G)

Brennwert 480 kcal / 1995 kJ

	Fett	9.7 g
	davon ges. Fettsäuren	1.2 g
	Kohlenhydrate	67.5 g
	davon Zucker	13.0 g
	Eiweiß	16.2 g
	Salz	3.1 g

MI

GEBACKENER BROKKOLI mit Frischkäse-Chili-Marinade



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den harten Strunk vom Brokkoli entfernen. Den Brokkoli in Röschen teilen.
2. Die Limette auspressen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Frischkäse, 1 TL Limettensaft und den Gewürzen pürieren.
3. Die Frischkäsemasse mit den Händen in die Brokkoliröschen geben. So, dass alles gut benetzt ist. Der Strunk bleibt dabei möglichst frei. Den Strunk mit Rapsöl bepinseln und alles auf 1-2 mit Backpapier belegte Bleche verteilen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20-25 Minuten backen. Wenn der Brokkoli angenehm weich ist, aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Naan servieren.

ZUTATEN

300 g	Friskäse
3 EL	Rapsöl
3 TL	Chilipulver
2 TL	Tandoorigewürz
4 Stück	Naan Brot
1 Stück	Ingwer (2 cm)
3	Brokkoli
3	Knoblauchzehen
½	Limette
	Salz
	Pfeffer, weiß

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 430 G)

Brennwert	534 kcal / 2228 kJ
Fett	28.7 g
davon ges. Fettsäuren	13.2 g
Kohlenhydrate	43.9 g
davon Zucker	11.9 g
Eiweiß	19.6 g
Salz	2.5 g

DO

FRITTIERTE GARNELEN

mit scharfem Dip



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen in lauwarmem Wasser auftauen.
2. Die Eier auf einem tiefen Teller mit Honig, Salz und Chilipulver verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl separat auf zwei weitere Teller geben.
3. Die Garnelen nacheinander im Mehl, in der Eiermischung und in dem Paniermehl rundherum wenden. Die panierten Garnelen in einen großen Topf mit heißem Öl geben und darin frittieren.
4. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in grobe Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren und die Kerne entfernen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone auspressen.
5. Die Mango, die Chili, den Knoblauch und den Zitronensaft mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
6. Die Garnelen mit dem Dip und frischer Minze garniert servieren.

ZUTATEN

900 g	Garnelen (gekocht)
100 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Paniermehl
1 l	Pflanzenöl
1 EL	Olivenöl
½ TL	Honig
2-3 Zweige	Minze
2	Eier
1	Mango
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
½	Bio-Zitrone
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 380 G)

Brennwert	595 kcal / 2501 kJ
Fett	20.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.7 g
Kohlenhydrate	47.3 g
davon Zucker	9.6 g
Eiweiß	53.7 g
Salz	1.8 g

FR

INGWER-KOKOS-SUPPE

mit Putengeschnetzeltem



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und hacken.
2. Die Schalotten, den Knoblauch, den Ingwer und die Chili in 1 EL Pflanzenöl kurz andünsten. Die Pilze und die Tomaten hinzufügen, kurz schwenken und anschließend mit der Kokosnussmilch und der Brühe aufgießen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit 1 TL Kurkuma, 2 EL Sojasauce, 1 TL Agavendicksaft und 1 TL Flying Goose Sriracha Sauce abschmecken.
3. In der Zwischenzeit das Putengeschnetzelte in der Pfanne in 1 EL Öl knusprig anbraten. 1 EL Sojasauce und 1 TL Agavendicksaft darüber geben und leicht karamellisieren lassen.
4. Die Ingwer-Kokos-Suppe mit dem Geschnetzelten garnieren und mit frischem Koriander servieren.

ZUTATEN

- 400 g Putengeschnetzeltes
- 300 g Datteltomaten
- 250 g Champignons
- 15 g Koriander
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosnussmilch
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Siracha Sauce
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 515 G)

Brennwert	460 kcal / 1912 kJ
Fett	30.2 g
davon ges. Fettsäuren	22.2 g
Kohlenhydrate	15.5 g
davon Zucker	8.1 g
Eiweiß	28.4 g
Salz	2.6 g