



KÜRBIS CURRY

ZUTATEN

1 Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Kokosöl
2 EL gelbes Curry Pulver
1 Dose gewürfelte
Tomaten
1 Dose Kokosmilch
Saft einer halben Bio
Limette + Schale
Salz
1 große Tasse Reis
Kräuter und rosa
Pfefferkörner zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser gar kochen. Das Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Kürbis etwa 5 Minuten anrösten. Dann das Curry Pulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit den gewürfelten Tomaten und der Kokosmilch aufgießen. Den Knoblauch hinzugeben und alles köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Das Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Anschließend mit dem Reis anrichten, die Schale der Limette fein darüber raspeln und mit Kräutern und Pfeffer garnieren.



DINKELBROT

ZUTATEN

300g Dinkelvollkornmehl
200g Dinkelmehl
500g lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
2 EL Apfelessig
1 EL Salz
70g Kürbiskerne, gehackt
70g Leinsamen
Butter zum Ausfetten der
Form

ZUBEREITUNG

Die Kastenform einfetten und - wenn du magst - mit Haferflocken die Form ausstreuen. Die Hefe ins Wasser geben und gut verrühren. Für den Teig alle Zutaten mit der Hefe-Wasser-Mischung verkneten. Den Teig in die Form füllen und in den kalten Ofen stellen. Dann den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze aufdrehen und das Brot 50 bis 60 Minuten backen. Wenn die Brotkruste schön braun und knusprig ist, ist das Brot fertig. Etwas auskühlen lassen und dann aus der Form stürzen. Noch leicht warm schmeckt das Brot am besten. Richtig gut schneiden lässt es sich aber erst ganz ausgekühlt.



GEFÜLLTE ZUCCHINI

ZUTATEN

3 mittelgroße Zucchini
(groß genug zum Füllen)
1/2 Zucchini (für die
Füllung)
1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
200g passierte Tomaten
150g Couscous
50g geriebener Mozzarella
30g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Oregano,
frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

Die 3 Zucchini, die du später füllst, halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel gut aushöhlen. Den Cous Cous nach Packungsanleitung zubereiten. Zucchini, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anrösten. Mit den passierten Tomaten aufgießen und kurz köcheln lassen, dann den Cous Cous unterrühren. Alles gut mit den Gewürzen abschmecken. Das Backrohr auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Masse füllen und diese gut festdrücken. Die gefüllten Zucchini in eine Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen. Die Form in den Ofen schieben und die Zucchini gute 20 Minuten backen. Die Zucchini noch heiß servieren und eventuell mit frischem Basilikum garnieren.



APFELKUCHEN SMOOTHIE

ZUTATEN

1 kleiner Apfel, entkernt
150g fettarmer Joghurt
100g fettarme Milch
1/2 Banane
1 EL Haferflocken
1/4 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten und sofort genießen.



GRÜNER SMOOTHIE

ZUTATEN

1/2 reife Mango
2 Handvoll Baby Spinat
100g Ananas
200g Kokoswasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten und sofort genießen.



SÜSSKARTOFFEL SUPPE

ZUTATEN

500g Süßkartoffeln
60g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Liter Wasser oder
Gemüsebrühe
100g Sahne
2 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln grob und die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffeln, die Linsen, die Zwiebel und den Knoblauch kurz anrösten. Das Curry ebenfalls dazugeben und kurz anrösten. Mit Wasser oder Brühe aufgießen. Das Ganze circa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Wenn alles weich ist, die Suppe fein pürieren. Abschließend noch die Sahne einrühren und gut mit Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Curry abschmecken.

HÜTTENKÄSETALER



ZUTATEN

200g Hüttenkäse
(körniger Frischkäse)
30g Mandelmehl
30g Käse, gerieben
1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
1/4 Zwiebel
2 EL gehackte
Petersilie Salz, Pfeffer,
Oregano, Majoran
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und die Paprika fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Den Hüttenkäse mit dem geriebenen Käse, dem Mandelmehl, dem gewürfeltem Gemüse und der Petersilie gut verrühren. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Den Backofen auf 200° C Ober und Unterhitze vorheizen. Aus der Masse Taler formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Taler mit Olivenöl besprühen und dann für ca. 25 Minuten im Ofen backen.



BROKKOLISUPPE

ZUTATEN

500g Brokkoli
500 ml Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
100 ml Sahne
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Prise
Muskatnuss
4 TL saure Sahne
Frische Kräuter zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls schälen und hacken. Beides in Rapsöl glasig dünsten. Den Brokkoli kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und so lange köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist. Alles mit einem Stabmixer pürieren, die Sahne unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit saurer Sahne und den Kräutern garnieren.



LACHS MIT ZOODLES

ZUTATEN

2 Stücke Lachsfilet (ca. 250g)
4 mittelgroße Zucchini (etwa 500g)
100g Sahne
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
Rapsöl

ZUBEREITUNG

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudelform bringen. Die Zoodles kurz in Salzwasser kochen, dann abseihen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Rapsöl anrösten. Mit der Sahne und der gepressten Zitrone ablöschen, dann kurz aufkochen lassen. Die Zoodles unter die Sahne heben. Den Lachs trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl zuerst 3 Minuten auf der Hautseite braten, dann wenden und noch ein wenig gar ziehen lassen. Die Zoodles gemeinsam mit dem Lachsfilet anrichten. Wenn man möchte, kann man das Gericht noch mit Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.



ZUCCHINI CORDON BLEU

ZUTATEN

- 2 große Zucchini
- 1 Packung Schinken
- 150g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- 3 Eier
- 100g Mandelmehl
- 50g gehackte Kürbiskerne
- 70g Parmesan
- Öl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Die Zucchini halbieren und dann in 5 bis 10 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend salzen und pfeffern. Jeweils eine Scheibe Käse und eine Scheibe Schinken zwischen zwei Zucchinischeiben legen. Die Eier mit etwas Salz gut versprudeln. Mandelmehl, Kürbiskerne und Parmesan gut vermischen. Die Zucchini nun erst durch das Ei ziehen und dann in der Mischung für die Panade wenden. Wenn du mehr Panade möchtest, panierst du die Zucchini einfach doppelt. Etwa ein Fingerbreit Öl in einer tiefen Pfanne auf mittlere Hitze bringen und die Zucchini im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.