



Gelbe Linsen-Spaghetti mit Erbsen-Zitronen-Sauce



 15 Min. Kochzeit

vegan, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Gelbe Linsen Spaghetti
- 400 ml Hafercreme Cuisine
- 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- Saft und Abrieb von einer Zitrone
- 450 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp

Anstatt Linsen-Spaghetti können Sie auch herkömmliche Spaghetti verwenden.

Zubereitung

- 1. Nudeln kochen:** Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2. Sauce zubereiten:** Hafercreme Cuisine mit Gemüsebrühepulver, Zitronensaft und -schale aufkochen und die gefrorenen Erbsen für 3 Min. mitkochen. Mit der Schöpfkelle die Hälfte der Erbsen

abnehmen und beiseitestellen. Die Sauce mit dem Mixstab glatt pürieren und die Erbsen zurück in die Sauce geben.

- 3. Anrichten:** Die Nudeln mit der Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Feldsalat-Kresse-Süppchen



Tipp

Keine Blüten im Markt verfügbar? Schauen Sie in unserem Gewürzregal vorbei. Dort finden Sie eine Gewürz-Blüten-Mischung, die auch optisch ansprechend ist.



15 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 600ml Wasser
- ½ Stange Lauch
- 2 Kartoffeln, mehligkochend
- ¼ Knollensellerie
- 2 EL Süßrahmbutter
- 100ml trockener Weißwein
- 80g Feldsalat
- 1 Schale Kresse
- 140g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 15g essbare Blüten
- 2 Scheiben Knäckebrot mit Saaten

Zubereitung

1. Gemüsebouillon zubereiten: Aus Gemüsebrühepulver und Wasser nach Packungsangabe eine Gemüsebouillon zubereiten.

2. Lauch, Kartoffeln und Sellerie vorbereiten: Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen und grob würfeln.

3. Gemüse andünsten: Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. 20Min. köcheln lassen.

4. Feldsalat waschen, Kresse schneiden: Währenddessen Feldsalat waschen und trocken schleudern und die Kresse vom Beet schneiden.

Eine Handvoll Feldsalat und die Hälfte der Kresse für die Dekoration beiseitelegen.

5. Suppe, Feldsalat und Kresse pürieren, Ziegenfrischkäse untermixen: Nach Ende der Kochzeit die Suppe zusammen mit dem restlichen Feldsalat und der Kresse im Mixer fein pürieren. Ziegenfrischkäse untermixen.

6. Suppe würzen, anrichten und servieren: Die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Auf vier Schalen verteilen, mit Feldsalat, Kresse und den essbaren Blüten anrichten. Zum Schluss das Knäckebrot darüber bröseln und sofort servieren.





Feldsalat mit Granatapfelkernen, karamellisierten Nüssen und Ziegenkäse



10 Min. Vorbereitungszeit +
5 Min. Kochzeit

vegetarisch, glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Feldsalat
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 40 g Pekannüsse
- 2 EL Blütenhonig
- ½ Granatapfel
- 2 EL Trüffelöl
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp

Sie haben noch Nüsse im Vorratsschrank? Statt Pekannüssen können Sie auch Walnüsse oder andere Nussorten nehmen.

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten: Salat gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Ziegenkäse mit einer Gabel in kleine Portionen zerteilen und über den Salat geben. Kerne aus dem Granatapfel lösen.

2. Pekannüsse rösten und karamellisieren: Pekannüsse in einer beschichteten Pfanne für 5 Min.

bei mittlerer Hitze anrösten. Honig und Salz hinzufügen und für weitere 5 Min. unter Rühren karamellisieren.

3. Salat anrichten: Granatapfel lösen und gemeinsam mit den Nüssen über den Salat geben, salzen, pfeffern und mit Trüffelöl beträufelt servieren.





Gebratener Lachs mit Selleriepüree



Tipp

Sie mögen kein Sellerie? Kartoffelpüree passt auch wunderbar zum Lachs.



15 Min. Vorbereitungszeit +
30 Min. Kochzeit

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knolle Knollensellerie
- 2 Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Zitrone
- 1 TL Meersalz
- 100 ml Frische Vollmilch
- 150 g Süßrahmbutter
- 8 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 4 Lachsfilet
- 2 EL Natives Olivenöl extra
- 1 Bund krause Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Den Backofen auf 180°C Unter-/Oberhitze vorheizen. Die Sellerieknolle und die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, halbieren und den Saft auspressen.

2. Gemüse garen: Sellerie- und Kartoffelwürfel in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, eine Prise Salz und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die Gemüsewürfel mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze in etwa 15–20 Min. weich kochen (Stäbchenprobe machen!). In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

3. Püree zubereiten: Sellerie- und Kartoffelwürfel, Milch und 50 g Butter in einen hohen Rührbecher

geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Das Püree mit einer Prise Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken.

4. Lachs zubereiten: Die Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten 2 Min. braten. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 5 Min. backen.

5. Nussbutter zubereiten: 100 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und braun werden lassen.

6. Gericht anrichten: Das Püree auf Tellern verteilen, den Lachs darauf setzen, mit Petersilie bestreuen und mit brauner Butter beträufeln.





Semmelklößchen zu cremigem Lauch



15 Min. Vorbereitungszeit +
15 Min. Kochzeit

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Stangen Lauch
- 2 Brötchen
- 250 ml Reissahne
- 100 ml Wasser
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- ½ TL Meersalz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Kastanienmehl
- 2 TL Gemüsebouillon

Tipp

Reste des Gerichts können auch am nächsten Tag wunderbar verwertet werden: Einfach die Knödel halbieren und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: auch waschen und putzen. Den hellen Teil in 4cm große Stücke, das Grün in feine Ringe schneiden. Dinkelbrötchen mit der Hand in kleine Stücke brechen, mit 100ml Reis-Cuisine und 100ml Wasser übergießen und einweichen. Petersilie waschen, hacken und zum Garnieren beiseitelegen.

2. Klößchen zubereiten: ⅓ der feinen Lauchringe unter die weiche Brötchenmasse geben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen zu kleinen Klößen von 3cm Durchmesser formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die

Klößchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. Fertige Knödel aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

3. Sauce zubereiten: Übrigen Lauch in der heißen Pfanne 2–3 Min. im restlichen Öl der Knödel scharf anbraten, gelegentlich umrühren. Ahornsirup dazugeben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. 150 ml Reis-Cuisine und 2 gestrichene TL Gemüsebrühepulver hineingeben, Sauce mit Kastanienmehl andicken, pfeffern und mit den Knödeln anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.





Bigos – polnischer Krauteintopf mit Pfefferbeißern



Tipp



15 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Handvoll Pilze
- 2 Schalotten
- 200g Weißkohl
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 200g Sauerkraut
- 170g geräucherte Mettwurst
- 2 EL Tomatenmark
- 450ml Wasser
- 1 EL Bratöl
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Bigos ist in Polen ein winterliches „Restessen“, bei dem man Fleisch und Würstchen verwenden kann, die unter der Woche übrig geblieben sind. Sie können den Krauteintopf allerdings auch mit Räuchertofu zubereiten.

Zubereitung

1. Pilze vorbereiten, Schalotten anschwitzen:

Pilze mit 300ml kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen. Schalotten schälen, fein hacken und in einem Topf mit Öl ca. 5 Min. anschwitzen.

2. Kraut zubereiten: Inzwischen Weißkohl waschen, grob raspeln und zu den Schalotten geben. Mit 150ml Wasser auffüllen und ca. 10 Min. bei middle-

rer Hitze köcheln lassen. Lorbeerblätter, Nelken und Sauerkraut zufügen. Pilze abgießen und ebenfalls in den Topf geben.

3. Eintopf zubereiten: Pfefferbeißer in Scheiben schneiden und ca. 10 Min. mitköcheln lassen. Den Eintopf mit Tomatenmark, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 10 Min. ziehen lassen.





Möhren-Mandel-Cupcakes



125 Min. Vorbereitungszeit +
45 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 12 Stück

- 2 Eier, Größe M
- 1 Prise Salz
- 60g Rohrzucker
- 150g Möhren
- 225g Aufstrich Gebrannte Mandel
- 90g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL weiche Süßrahmbutter
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 330ml Karottensaft
- 175g Frischkäse Natur
- ½ Orange, Abrieb

Tipp

Wer die Creme etwas fruchtiger mag, ersetzt den Karottensaft durch Alnatura Orangensaft. Zum Verzieren eignen sich gehackte Mandeln oder Pistazien.

Zubereitung

1. Teig zubereiten: Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Dann 40g Zucker einrieseln lassen und gründlich unterschlagen, bis der Eischnee zäh wird. Möhren putzen, schälen, klein schneiden und im Blitzhacker fein zerkleinern. In einer Schüssel mit den Eigelben und der Mandelcreme verrühren. 75g Mehl darüber sieben und kurz unterziehen, Eischnee behutsam unterheben.

2. Muffins backen: Die Mulden eines Muffinblechs mit der Butter einfetten und mit dem restlichen

Mehl ausstäuben. Teig in die Mulden geben und ca. 20 Min. backen. Muffins aus der Form lösen und ca. 45 Min. auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Creme zubereiten, Muffins verzieren:

Inzwischen für die Creme Puddingpulver mit 5 EL Karottensaft glatt rühren. Den restlichen Karottensaft mit dem restlichen Zucker aufkochen. Puddingpulver unter ständigem Rühren zugeben und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Frischkäse sowie Orangenschale unterrühren. Karottencreme in einen Spritzbeutel füllen und ca. 1 Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren die Muffins damit dekorieren.

