

Rezepte

„Kerniges Haferbrot“

Zutaten:

220 g zarte Haferflocken

80 g geschrotete Leinsamen

30 g Hirseflocken

15 g Chiasamen

100 g Körnermix

1 TL Salz

500 ml kaltes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und mind. 15 Min. quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen ein Brotlaib formen und bei 200° C für ca. 80 Min. backen.

„Gefüllte Dattel mit Nuss“ – für den Süßhunger

Zubereitung:

Fülle eine Dattel (entsteint) mit einer Nuss (z.B. Walnuss) oder einer Mandel und fertig ist der Zwischensnack.

„Geröstete Kichererbsen“ – Der Abendsnack

Zutaten für 2 Portionen:

1 Dose Kichererbsen (265g), 2 TL Olivenöl, 1 TL Limettensaft

nach Belieben: Salz, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel (gemahlen)

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Kichererbsen nun in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, dem Limettensaft sowie den Gewürzen vermischen. Die Menge auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben und für ca. 40 Min. auf mittlerer Schiene backen.

„Gebackener Fetakäse mit Röstgemüse“ – leichtes Mittag- oder Abendessen

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zucchini (ca. 460g)
- 4 Tomaten (ca. 480g)
- 1 Zwiebel (ca. 80g)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz nach Belieben
- 250g Fetakäse

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten und Zwiebeln mit den Zucchini Scheiben in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen. Den Feta in eine Auflaufform legen und das Gemüse darüber verteilen und für 20 Min. auf mittlerer Schiene backen.

„Couscous Salat mit Fetakäse“ – leichtes Gericht für Mittag oder Abend, auch zum Mitnehmen geeignet.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 150g Couscous, Instant
- ½ Paprikaschoten
- ½ Salatgurke
- ½ Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 80g Fetakäse
- 100g Kirschtomaten
- 100g fettarmer Joghurt
- ½ ungespritzte Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Petersilie oder andere Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Den Couscous in ca. 150 – 200 ml warmen oder kaltem Wasser (oder Brühe) quellen lassen. Während der Quellzeit (ggf. etwas Wasser nachgießen), die verschiedenen Gemüsesorten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Auch den Fetakäse würfeln und alles unter den Couscous mischen.

Für die Sauce:

Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die gehackte Petersilie oder andere Kräuter zufügen. Die Sauce mit den Zutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.

Wer es lieber vegan mag, nimmt Essig und Öl statt Joghurt.

„Linsen-Curry mit Tofu“

Zutaten für 4 Personen:

400 g (Kräuter)Tofu

6 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Rapsöl

200 g rote Linsen

Nach Belieben: Currypulver, Pfeffer und Salz

500 ml Kokosmilch (Dose)

300 ml Gemüsebrühe

Kreuzkümmel nach Belieben (verbessert die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten)

Zubereitung:

Den Tofu und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen, das Öl im Topf erhitzen und den Knoblauch hineinpresse und mit den Zwiebeln zusammen für ca. 2 min. anbraten. (Knobi-Zehe leicht andrücken, so wird das Aroma freigesetzt, die Zehe kann bei Belieben später wieder entfernt werden, um nur das Aroma zu bekommen, ohne unangenehme „Nebenwirkung“)

Die Linsen dazugeben und kurz mit anbraten, nach Belieben mit Curry, Pfeffer und Salz würzen. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und 5 min. zugedeckt köcheln lassen.

Die Tofuwürfel hinzufügen, für weitere 3 min. köcheln lassen und abschmecken.

(Wer den Tofu „krosser“ haben möchte, kann die Würfel in einer separaten Pfanne anbraten und am Ende dem Curry zufügen.)