

Ofen-Gemüse mit Guacamole

Zutaten

Gemüse

300 g Karotten
300 g Pastinaken
1 kleinen Knollensellerie (200g)
3 Gemüsezwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
30 ml Olivenöl
1 Tl Paprikapulver (rosenscharf)
Meersalz + Pfeffer aus der Mühle

Guacamole

2 Avocados
1 El Zitronensaft
1 Tl abgeriebene Zitronenschale
1 Prise Chiliflocken
1 kleine Frühlingszwiebel
Kräutersalz



Den Backofen auf 200 Grad
Ober-/Unterhitze vorheizen.



Karotten und Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. **Sellerie** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und in dicke Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und halbieren. **Rosmarin** abbrausen und Nadeln abzupfen. In einer große Schüssel das **Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer** verrühren.

Gemüse und Rosmarin in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Alles auf ein Backblech geben und 20-25 Minuten garen.

Inzwischen **Guacamole** vorbereiten: **Avocados** halbieren und das Fruchtfleisch auslösen. Mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem **Zitronensaft, der Zitronenschale, Chiliflocken, Salz und Pfeffer** verrühren. Die **Frühlingszwiebel** untermischen.

Gemüse anrichten und mit der Guacamole genießen.

Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten

2 rote Beeten (à 150g) alternativ
vakuumverpackte, gegarte Rote Beete
3 El Kürbiskerne
100 g Ruccola
3 El Olivenöl
1 Hand voll Dill
2 El Zitronensaft
Meersalz + Pfeffer aus der Mühle
2 Tl Senf mittelscharf
2 Tl Zitronenschale
1 El Kürbiskernöl
100 g veganer Feta



**Den Backofen auf 200 Grad
Ober-/Unterhitze vorheizen.**

Rote Beete waschen, ungeschält einzeln in Alufolie einwickeln und im Backofen auf mittlerer Schiene
45 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, auspacken und abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich die **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Ruccola waschen und trocknen und auf Teller verteilen. Mit je 1/2 El **Olivenöl** beträufeln.

Dill abbrausen und Spitzen abzupfen.



Für das **Dressing**:

**Zitronensaft mit etwas Salz, Pfeffer, Senf, Zitronenschale
und Dill** verrühren.

Restliches **Olivenöl und Kürbiskernöl** hinzugeben und einrühren.

Rote Beete schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln und auf dem **Ruccola** fächerartig anrichten,
mit dem **Dressing** überträufeln, salzen und pfeffern nach Geschmack.

Feta in grobe Stücke zerbröseln und auf der **Roten Beete** verteilen.

Die angerösteten **Kürbiskerne** als Topping darüber streuen und genießen.



Sellerie-Püree mit Pilzgemüse

Zutaten

1 Knollensellerie (geschält ca. 500g)
2 El Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Pilzgemüse

1/2 Bund Petersilie
400 g Pilze (bspw. Champignons,
Austernpilze je nach Verfügbarkeit)
2 Gemüsezwiebeln
2 El Olivenöl
Salz + Pfeffer
100 ml Sojacreme
50 g veganer Frischkäse



Sellerie schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit dem **Olivenöl** rundherum andünsten, **Brühe** aufgießen, aufkochen und 20 Minuten abgedeckt bei niedrigster Hitze weich garen.

Zwischenzeitlich **Petersilie** abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Beiseite stellen.

Pilze säubern und in Streifen schneiden. **Zwiebeln** schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

In einer Pfanne **Öl** erhitzen und die **Zwiebeln** glasig dünsten, herausnehmen.

Die vorbereiteten **Pilze** 4-5 Minuten anbraten danach mit **Salz und Pfeffer** würzen und die

Sojacreme sowie den **Frischkäse** unterrühren. Sanft köcheln. Warm halten.

Sellerie abgießen **!! Brühe auffangen !!** Nun den **Sellerie** in einen Mixer geben und mit der aufgefangenen **Brühe** - Stück für Stück - pürieren, bis die gewünschte "Dicke" erreicht ist.

Petersilie unter das **Pilzgemüse** mischen.

Püree auf den Teller geben, mit dem **Pilzgemüse** anrichten und genießen.

Linsen-Pasta

mit Spinat und Knoblauch

Zutaten

250 g Linsen-Spirelli
200 g Spinat

1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl
150 g Sojacreme
Salz + Pfeffer
Pfeffer aus der Mühle



30 g geschälte Hanfsamen
1 Tl Hefeflocken
1 Prise Rauchsatz

Optional: 6 Cocktailtomaten



Den **Spinat** waschen und abtropfen lassen.

Die **Spirelli** nach Anleitung in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

In der Zwischenzeit **Zwiebel** schälen und klein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und klein hacken.

Mit dem **Olivenöl** in eine tiefe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze glasig schwitzen.

Den **Spinat** hinzugeben und ein paar Minuten mit anschwitzen (bis er zusammenfällt).

Die **Sojacreme** hinzugeben und mit **Salz + Pfeffer** nach Geschmack würzen. 1 x aufkochen lassen.

Die **fertig gekochte Pasta unterheben** und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

In dieser Zeit die **Hanfsaaten, Hefeflocken und das Rauchsatz** vermischen.

Pasta in die vorbereiteten Teller geben und mit der Mischung bestreuen.

Optional: die gewaschenen und geviertelten Tomaten um die Pasta verteilen.

Bei Bedarf mit **frischem Pfeffer** aus der Mühle würzen.

Heiß genießen.

Sellerie-Pizza

mit Oliven, Frühlingszwiebeln und getrockneten Tomaten

Zutaten

Sellerieboden

450 g Knollensellerie
50 g Leinsamen, geschrotet

Creme

200 g veganer Frischkäse (natur)
Saft einer Zitrone
2 El Hefeflocken
Salz + schwarzer Pfeffer
evtl. etwas Pflanzenmilch



Belag

2 Frühlingszwiebeln, in kleinen Ringen
2 Zweige Rosmarin
80 g Oliven (schwarz, entsteint)
80 g eingelegte, getrocknete Tomaten
Chiliflocken
1 Tl Olivenöl
1 Prise Meersalz



Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.



1 Backblech bereit halten und mit Backpapier auslegen.

Für den **Pizzaboden: Sellerie** schälen und fein reiben, mit dem **Leinsamen** und 4 El Wasser vermengen. Den **Sellerieiteig** auf das Backblech verteilen und andrücken.
In den vorgeheizten Ofen schieben und **15 Minuten backen**.

In der Zwischenzeit die **Creme** zubereiten: **Frischkäse** in einer Schüssel mit **Zitronensaft, Hefeflocken, Salz und Pfeffer** vermischen. Zu einer glatten Creme verrühren (evtl. etwas Pflanzenmilch hinzugeben, falls sie zu fest ist).

Für den **Belag**: Die **Frühlingszwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden, den **Rosmarin** abbrausen und die Nadeln fein hacken. Die getrockneten **Tomaten** abtropfen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten des Belages in einer Schüssel mit den **Chiliflocken, Olivenöl und Salz** vermengen.

Den vorgebackenen **Pizzaboden** mit der **Creme** bestreichen und mit den **Frühlingszwiebeln, Oliven und Tomaten** belegen und **weitere 15 Minuten backen**. Heiß genießen.

Grüner Spargel

mit Tomaten-Zitronen-Senf-Dressing

Zutaten

16 Stangen grüner Spargel
2 El Olivenöl
12 kleine Kirschtomaten
Saft einer halben Zitrone
Meersalz + schwarzer Pfeffer

Dressing

3 El Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
etwas Bio-Zitronenschale
abgerieben
1 El Senf
1 Knoblauchzehe, gehackt



**Den Backofen auf 220 Grad
Ober-/Unterhitze vorheizen.**

Spargel waschen, schälen und in eine Auflaufform geben.

Olivenöl hinzugeben und **Spargel** im Öl wenden, bis er damit bedeckt ist.

Tomaten zugeben und ebenfalls im Öl wenden.

Mit **Zitronensaft, Salz und Pfeffer** würzen.

Etwa 10 Minuten im Ofen garen bis die Tomaten leicht aufplatzen.



Inzwischen die **Zutaten für das Dressing** mischen, mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Spargel auf angewärmten Tellern servieren, etwas **Dressing** darüber geben.

Restliches Dressing zum Dippen in einem Schüsselchen dazu servieren.

Karotten-Pasta (scharf)

Zutaten

3-4 große Karotten
2-3 El Olivenöl
1 Zwiebel, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält
1 grüne Chilischote
10 mittelgroße Tomaten
50g schwarze Oliven, entsteint
Meersalt + Pfeffer
125 g frische Petersilie



Karotten mit einem **Spiralschneider** oder Sparschäler zu Pasta verarbeiten.

Olivenöl in einem **breiten Topf oder einer hohen Pfanne** erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. weich kochen.

Tomaten und Oliven dazu geben und langsam zum Kochen bringen.

Hitze reduzieren und 5 Min. köcheln lassen.

Mit **Salz + Pfeffer** abschmecken.

Gehackte Kräuter unterrühren und heiß servieren



Brokkoli-Lauch-Suppe

Zutaten

1 kleiner Brokkoli
1/2 Avocado
4 mittelgroße Lauchstangen
3 El Olivenöl
1 El Hefeflocken
50g Pinienkerne
50g Cashewkerne
50g Sesamsamen
1 Hand voll Kresse
Meersalz



Brokkoli im kochenden Salzwasser blanchieren.

Mit etwas Wasser im Mixer pürieren.

Avocadofruchtfleisch und geputzten Lauch untermixen, bis ein sämige Masse entstanden ist.

500ml heißes Wasser und die **übrigen Zutaten, bis auf Sesam und Kresse** hinzufügen.

Mixen, bis die Masse sämig ist.

Mit **Sesam und Kresse** garnieren und heiß servieren.



Grünkohl-Wraps

Zutaten (für 1 Portion)

1 Avocado
1/2 Tomate
1 großes Grünkohlblatt,
alternativ 1 Salatblatt
2 getrocknete Datteln
1 Hand voll Sprossen
einige Blättchen Koriander
Petersilie, Schmittlauch
Tamari- oder Sojasoße



Avocado halbieren, entkernen.

Avocadofruchtfleisch und Tomate in Scheiben schneiden.

Datteln entsteinen und in Streifen schneiden.

Vorbereitete Zutaten auf dem **Kohlblatt** verteilen.

Sprossen und Kräuter dazu geben und mit **Tamari- oder Sojasoße** beträufeln und im Blatt einschlagen.



Paprika-Tomaten-Suppe

Zutaten

5 große Tomaten
2 rote Paprikaschoten
30g Cashewkerne
30g Goji-Beeren
3 El Olivenöl
1/2 rote Zwiebel, geschält
1 El Gemüsebrühepulver
Meersalz
Cayennepfeffer
1 Hand voll frischer Basilikum



Tomaten, Paprika, Cashewkerne und Goji-Beeren in einem Mixer sämig mixen.

Öl in einem breiten Topf erhitzen.

Zwiebel klein hacken und darin andünsten.

200ml Wasser dazu gießen. **Brühe** darin auflösen und erhitzen.

Gemüsemischung in das fast kochende Wasser geben, Herdplatte ausschalten.

Mit **Salz und Cayennepfeffer** abschmecken.

Kräuter dazu geben und heiß servieren.



Energy Balls

Zutaten

6 Datteln
100 Gramm Cashewkerne
1 Packung Kokosflocken
Cashewmus
Saatenmix (z.B. Leinsamen, Chia
Samen, Flohsamenschalen,
Sonneblumenkerne, Kürbiskerne,
Sesamsaaten
oder einfach ein gekaufter
fertiger Saatenmix
Vanillepulver



Küchenmaschine

Entkerne 6 **Datteln** und gebe sie in die Küchenmaschine.

Gebe ca. 5 El **Saatenmix, die Cashewkerne, die Kokosflocken, etwas Vanillepulver** und 1,5 – 1 Glas Cashewmus dazu.

Auf höchster Stufe mixen.

Türkische Linsensuppe

Zutaten

1 Packung gelbe Linsen
3 Zwiebel
4 Karotten 
5 Zitronen
etwas Kurkuma
etwas Cayenne Pfeffer
etwas Kreuzkümmel
2 Bund frische Pfefferminze
Gemüsebrühe
Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver
Olivenöl



In einem **großen Topf Zwiebeln** anschwitzen.

Dann **Karotten** schneiden und dazu geben.

Alles 5 Minuten anschwitzen lassen.

Die **Linsen** gut waschen und dann in den Topf dazu geben, kurz mit anschwitzen und dann Wasser in den Topf hinzufügen und alles so lange köcheln lassen bis die **Linsen und das Gemüse** durch sind.

Alles mit dem **Pürierstab** mixen oder in einen **Standmixer** geben.

Abschmecken mit **Gemüsebrühe, Pfeffer, etwas Kurkuma, einer Prise Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer, Zitrone.**

In einem Topf **Pfefferminzblätter** anbraten in **Olivenöl** und mit **geräucherter Paprika** würzen.

Sushi

Zutaten

Nori Blätter
1 Kopf Blumenkohl
Wasabi Paste
Veganer Frischkäse
Erdnüsse
Tempeh
5 Champignons
1 Paprika
2 Karotten
1 Gurke
1 Avocado
1 Bund Koriander
Kokosöl
Sojasauce
Sesam bei Bedarf



Den **Blumenkohl** in einer Küchenmaschine zu Blumenkohlreis mixen.

Den **Blumenkohlreis** dann in einer Pfanne erhitzen, bis er durch ist.

Das **Kokosöl** in einer Pfanne erhitzen. **Zwiebeln** kleinschneiden, den **Tempeh** in längliche Scheiben schneiden und beides in die Pfanne geben. **Champignons** waschen und schneiden und auch in die Pfanne geben. Alles erhitzen bis der **Tempeh** goldbraun ist, **Sojasauce und Pfeffer** hinzugeben und nochmal kurz braten lassen. Danach in eine Schale geben.

Das restliche **Gemüse** waschen und in längliche Scheiben schneiden (funktioniert gut mit einem Käsemesser, einem Spiralschneider oder einem Lurch). Alles in eine Schale geben.

Koriander waschen und kleinschneiden und auf einen Teller geben.

In eine **kleine Schale** etwas Wasser geben.

Einen Teller zum Sushi rollen, **1 großes Schneidebrett** zum Sushi schneiden und **einen Teller** für die fertigen Sushi bereitstellen.

Den fertigen **Blumenkohl** mit veganem **Frischkäse** vermengen.

Ein **Nori Blatt** auf einem Teller ausbreiten und mit etwas Wasser befeuchten. Den **Blumenkohlreis** darauf verteilen. Eine Linie mit **Wasabipaste** bestreichen. Etwas **Koriander** darauflegen, dann **Paprika, Karotte, Gurke, Tempeh mit Champignons und Avocado** in einer Linie drauflegen. Etwas **Erdnüsse** drüber geben. Alles zu einer Sushirolle rollen.

Dann in gleichgroße Sushi Stücke schneiden und auf den **extra Teller** legen.

Solange fortfahren bis die gewünschte Sushimenge vorhanden ist.

Sommerrollen

Zutaten

1 Packung Reispapier
1 Bund Koriander
1 Avocado
1 Gurke
1 Paprika
2 Karotten
1 Packung Tempeh
4 Champignons
Kokosöl
Wasabipaste z.B. von Arche
Sojasauce
veganer Frischkäse
geröstete und gesalzene Erdnüsse



Den **Tempeh** in dünne längliche Scheiben schneiden und in der Mitte halbieren, damit er in die Sommerrollen passt.

Die **Champignons** klein schneiden. Beides in eine Pfanne geben und mit etwas **Kokosöl** anbraten.

Wenn der **Tempeh** goldbraun wird etwas **Sojasauce und Pfeffer** hinzufügen, 5 Minuten weiter rösten und auf einen Teller geben.

Das **Gemüse** waschen. Die **Karotten, Gurken, Avocado und Paprika** in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben.

Den **Koriander** kleinschneiden und ebenfalls auf einen Teller geben.

1 Schale mit etwas Wasser vorbereiten, daneben einen größeren Teller legen (zum Rollen der Sommerrollen) und dahinter einen Teller um die fertigen Sommerrollen drauf zu legen.

Das **Reispapier** kurz in die Schale mit Wasser legen. Danach auf dem Teller ausbreiten. Darauf etwas **Wasabi Paste** und **Frischkäse** schmieren. Dann etwas von dem **Tempeh** mit den **Champignons** geben, gefolgt von etwas **Paprika, Karotte, Gurke und Avocado**. Etwas **Koriander** und geröstete und gesalzene **Erdnüsse** drüber geben und alles rollen.

Die fertige Rolle auf den rechten Teller legen.

So viele Rollen wie gewünscht zubereiten.

Ramen

Zutaten

1 Zucchini
1 Paprika
1 Fenchel
1 Brokkoli
2 Karotten
1 Zwiebel
3 Champignons
1 Packung Konjakknudeln
1 Esslöffel rote Currypaste
2 Esslöffel Misopaste
Pfeffer, Gemüsebrühe
1 Packung Kokosmilch
etwas frischen Ingwer



Das **Gemüse (ausser den Brokkoli)** und den **Ingwer** putzen, schneiden, in einen Topf geben und mit etwas **Wasser** 20 Minuten garen lassen.

Die **Konjakknudeln** nach Anleitung zubereiten.

Die **Kokosmilch** gefolgt von den **Gewürzen, der roten Currypaste und dem Miso** in den Topf zu dem **Gemüse** geben und alles gut verrühren.

Den **Brokkoli** in Röschen schneiden, hinzufügen und kurz weiter köcheln lassen.

Die **Konjakknudeln** hinzufügen.

Pad Thai

Zutaten

5 Möhren	2 El kerniges Erdnussmus
1 Gurke	1-2 El Limettensaft frisch
4 Frühlingszwiebeln	gepresst
½ Bund Koriander	geröstete und gesalzene
½ Bund Minze	Erdnüsse (Menge nach Wunsch)
2 El Kokosöl	1 Block Naturtofu
2 El rote Currypaste	1 Packung Konjak Nudeln oder
100 Gramm Kokosmilch	Nudeln auf Proteinbasis wie
2 El No Fish Sauce	Edamamenudeln (Low Carb)
z.B. von Arche	



Den Backofen bei Umluft auf 150 Grad vorheizen.



Das **Gemüse** waschen.

Kokosöl in die Pfanne geben.

Die **Frühlingszwiebeln** in kleine Ringe schneiden und in die Pfanne geben zum anbraten.

Die **Karotten und die Gurke** mit einem Käseschaber, Lurch oder einem Spiralschneider in nudelartige Scheiben schneiden.

Die **Karotten** ebenfalls in die Pfanne geben und mit anbraten für ca. 10 Minuten.

Den **Tofu** in Würfel schneiden und in den Backofen geben bei 150 Grad bis er goldbraun wird.

Danach den Inhalt der Pfanne in eine Schale geben. Nun in die leere Pfanne die **Currypaste** geben kurz anbraten, dann die **No Fish Sauce** dazu geben, alles gut verrühren, danach die **Kokosmilch** und das **Erdnussmus** auch dazugeben und nochmals gut verrühren. Mit dem **Limettensaft** abschmecken.

Dann wieder **die Karotten und Frühlingszwiebeln** aus der Schale in die Pfanne zu der Soße geben, die **Gurken** auch mitreingeben. Die Pfanne auf die niedrigste Temperatur stellen. Die **Minze und den Koriander** schneiden und untermischen.

Die **Konjakkudeln** laut Packungsanleitung zubereiten und in die Pfanne geben zum Rest der Zutaten.

Den fertigen **Tofu** aus dem Backofen holen und auch in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Am Schluss noch **geröstete Erdnüsse** nach Wunsch drübergeben und anrichten.

Nudelauflauf

Zutaten

1 Packung Erbsennudeln	3 Karotten
1 Glasflasche Tmatensoße oder stückige Tomaten in der Dose	3 Champignons
1 El Tomatenmark	1 Zucchini
1/2 Glas Paprika Chili Aufstrich	1 Packung Naturtofu
150 Gramm Cashewnüsse	1 Zwiebel
1 Sojasahne	Gemüsebrühe
1 Packung Spinat	Pfeffer
	Muskatnuss
	1/2 Packung italienische Kräuter



Den Backofen bei Umluft auf 180 Grad vorheizen.



Cashewnüsse in Wasser einweichen lassen.

In einer Pfanne etwas **Olivenöl** erhitzen.

Die **Zwiebeln** schälen und in kleine Würfel schneiden und anbraten.

Den **Tofu** zerbröseln und als Hackfleisch Ersatz in die Pfanne geben und anbraten.

Die **Zucchini** kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die **Karotten** in einen Hochleistungsmixer geben und klein mixen.

Die Masse in die Pfanne geben. Die **Champignons** kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Alles 10 Minuten anbraten zusammen.

Danach die **Tomatensoße** hinzufügen. Das **Tomatenmark, den Paprika Chili Aufstrich und die italienischen Kräuter** hinzufügen. Mit **Gemüsebrühe und Pfeffer** abschmecken.

In einem Topf den **gefrorenen Spinat** geben und langsam erhitzen. Dann die **Sojasahne** dazugeben.

Die **Cashewnüsse** in einen Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Es sollte eine cremige Konsistenz haben, mit etwas **Gemüsebrühe und Pfeffer** abschmecken.

2 Esslöffel von der Masse in den Topf mit dem Spinat und der Sojasahne geben und verrühren. Die Spinatsoße noch mit **Muskatnuss, Pfeffer und Gemüsebrühe** abschmecken.

Eine Auflaufform bereitstellen und anfangen zu schichten.

Zuerst eine dünne Schicht Tomaten Tofu Sauce, darauf Erbsennudeln, darauf die Spinatsahne Sauce verteilen. In der Reihenfolge weiter schichten.

Die restliche Cashewcreme noch mit Gemüsebrühe abschmecken und als Käseersatz ganz oben drauf geben.

Ca. 45 Minuten in den Backofen geben, bis der "Käse" goldbraun geworden ist.

Linsentaler mit Dip

Zutaten

Für die Linsentaler

150 Gramm rote Linsen
Sojamehl
Etwas Petersilie
Pfeffer,
Cayennepfeffer,
Gemüsebrühe
1 Zwiebel
Kokosöl

Für den Dip

½ Kokosjoghurt
Tahini
Cayennepfeffer,
Pfeffer, Salz, Paprika



Den Backofen bei Umluft auf 180 Grad vorheizen.

Für die **Linsentaler**, die Linsen in einen Topf mit Wasser geben und zum kochen bringen. Solange kochen bis alles weich ist. Die Linsenmasse gut auspressen, damit danach nicht mehr so viel Wasser in der Masse vorhanden ist.

Anschliessend die Masse in den Mixer geben, etwas **Petersilie** hinzufügen, zusätzlich etwas **Sojamehl** einrühren bis die Masse etwas fester wird.

Gemüsebrühe, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer dazugeben. Alles gut mixen.

1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden und unter die Masse heben.

Taler formen.

1 Pfanne mit Kokosöl erhitzen und die Taler von beiden Seiten goldbraun backen.

Danach auf ein Backblech und in den Ofen geben, da die Taler meist noch etwas zu weich sind.

Den Ofen auf 100 Grad stellen und nochmal ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Währenddessen den **Dip** zubereiten.

½ Kokosjoghurt mit 2 Esslöffeln Tahini und den Gewürzen vermischen.

Gemüsecurry mit roten Linsen

Zutaten

etwas frischen Kurkuma
etwas frischen Ingwer
50 Gramm rote Linsen
1 Zwiebel
1 Fenchel
1 Paprika
1 Brokkoli
2 Karotten
1 Zucchini
3 Champignons
1 Dose Kokosmilch
½ Packung Tempeh
Currypulver
rote Currypaste
Kokosöl
Pfeffer
Gemüsebrühe



Den Backofen bei Umluft auf 150 Grad vorheizen.

Die **Zwiebeln, den Kurkuma und den Ingwer** in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl erhitzen.

Den **Tempeh** schneiden und in den Backofen geben bei 150 Grad bis er goldbraun ist.

Das **restliche Gemüse (ausser den Brokkoli)** waschen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Alles 15 Minuten lang erhitzen.

Die roten Linsen gut waschen und hinzufügen. 3 Minuten mitanbraten.

Die **Kokosmilch** hinzufügen. Alles nochmal köcheln lassen bis die Linsen durch sind.

Den **Brokkoli** 10 Minuten vor Ende hinzufügen.

Rote Currypaste, Currypulver, Gemüsebrühe und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.

Alles anrichten und den **Tempeh** obendrauf verteilen.

Erbsensuppe

(9 Personen)

Zutaten

5 Packungen gefrorene Erbsen
4 Packungen Sojasahne
4 Packungen Räuchertofu
4 Zwiebeln
3 Zitronen oder Limetten



2 Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben, die **gefrorenen Erbsen** ebenfalls in den Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam auftauen lassen, etwas Olivenöl hinzugeben.

Immer wieder umrühren.

Zwiebeln und Räuchertofu in Würfel geschnitten in einer Pfanne anbraten.

Wenn die Erbsen und die Zwiebeln gedünstet sind, die **Sojasahne** hinzufügen.

Kurz köcheln lassen.

Alles in einen Hochleistungsmixer geben und ganz fein mixen.

Wieder zurück in einen Kochtopf füllen.

Mit **Gemüsebrühe, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat, Salz und der Zitrone** würzen und abschmecken.

Die Suppe in Schalen anrichten.

Den Räuchertofu und die Zwiebeln aus der Pfanne darüber geben.

Brokkoli-Auflauf

(4 Personen)

Zutaten

2-3 Brokkoli Köpfe
4 Karotten
2 Packungen Naturtofu
2-3 Packungen Sojasahne
250 Gramm Cashewnüsse
Muskatnuss
1 Zwiebel
etwas Cayennepfeffer
Gemüsebrühe
Pfeffer



Den Backofen bei Umluft auf 180 Grad vorheizen.

Die **Cashewnüsse** in Wasser einweichen lassen.
Die **Zwiebeln** in kleine Würfel schneiden.
Den **Brokkoli** in mittelgroße Röschen schneiden.
Die **Karotten** in kleine Stücke schneiden.
Den **Tofu** würfeln.

Alles in einen Topf mit etwas Öl geben und kurz anbraten.

Dann ca. 4 El Wasser hinzugeben und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Achtet darauf, dass kein Wasser mehr im Topf vorhanden ist, und dann fügt ihr die **Sojasahne** hinzu.

Muskatnuss, eine Prise Cayennepfeffer, Gemüsebrühe und Pfeffer dazugeben, alles kurz ziehen lassen und gut umrühren.

Die **Cashewnüsse** abgießen, mit etwas Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer homogenen Masse mixen. Diese sollte eine cremige Konsistenz haben. Etwas Gemüsebrühe und Pfeffer hinzufügen. Ca. 4 El von der Cashew-Creme noch in den Topf geben und alles gut vermengen. Abschmecken.

In eine Auflaufform den Inhalt aus dem Topf geben. Alles gut verteilen. Obendrauf die restliche Cashew-Creme als Käseersatz geben.

Den Auflauf in den Backofen stellen: bei 180 Grad ca. 45 Minuten garen.

Meine Lieblings-Bolognaise

mit Linsennudeln ... soooo lecker

Zutaten

waschen, putzen,
in grobe Stücke
schneiden

beide schälen,
1 Möhre grob
reiben

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Tofu (à 200g)
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 große Möhren
- Olivener Öl
- Paprikapulver rosenscharf
- italienische Kräuter
- Salz + schwarzer Pfeffer
- Linsennudeln

schälen, klein
schneiden



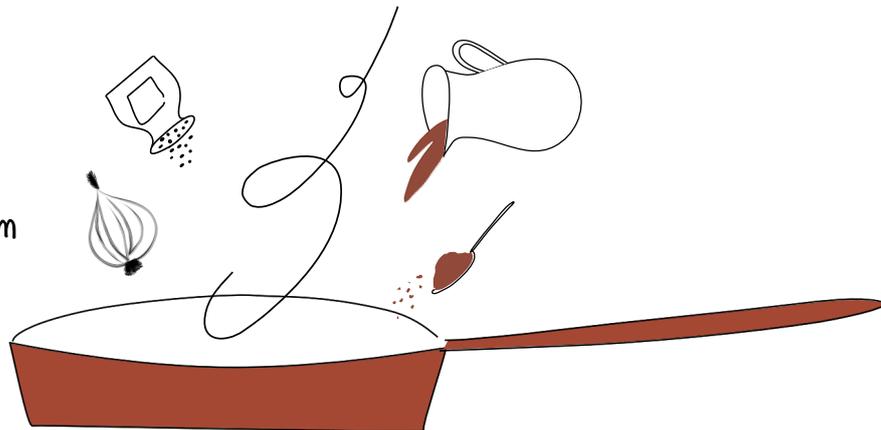
mit einer
Reibe auf der
groben Seite
reiben



Zubereitung

1.

Zwiebeln, Knoblauch und die
Kräuter in der Pfanne mit dem
Olivener Öl andünsten



2.

geriebenen Tofu dazu geben, kräftig mit Salz,
Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen

anbraten, bis der Tofu leicht gebräunt ist, dann die
geraspelte Möhre dazu geben und noch ca. 5-10
Minuten braten

3.

die andere Möhre und die Paprikastücke
mit 100ml Wasser pürieren (am besten
- wenn vorhanden - in einem Smoothie-
maker). Die Soße dann in die Pfanne
geben und 10 Minuten köcheln lassen.
Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
Fertig.

in der Zwischenzeit die Nudeln Deiner
Wahl nach Packungsbeilage kochen

Auf einem Teller mit den Nudeln
anrichten und genießen!

Mein Lieblingsbrot

ohne Kohlenhydrate, glutenfrei,
gesund und super lecker



Zutaten



alle trockenen
Zutaten
vermischen

400ml Wasser

3 EL Kokosöl

beides erhitzen bis
sich das Kokosöl
aufgelöst hat



120g Sonnenblumenkerne

140g Sojaflocken

80g geschroteter Leinsamen

40g Sesamsamen

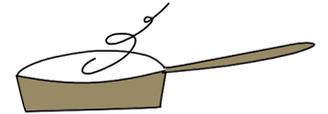
70g Nüsse oder Mandeln (gehackt)

3 EL Chia-Samen

4 EL Flohsamenschalen

1,5 TL Meersalz

in der Pfanne
rösten ohne Fett



flüssige Zutaten zu
den trockenen geben
und vermengen

Zubereitung

1. bei 200 Grad, 25 Min. backen
dann aus der Form nehmen

2. bei 180 Grad, 40 Min. weiter backen
(evtl. mit Backpapier abdecken)



Ober-/Unterhitze



in eine Kastenform
füllen und über
Nacht ruhen lassen



mind. 5 Std.



Kastenform mit
Backpapier auslegen



Brot komplett auskühlen
lassen und genießen!

Mein Lieblingsnack

Cräcker mit Chia-Samen
"super lecker"

Zutaten & Zubereitung

1.

40g Chia-Samen
200ml Wasser



Chia-Samen mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen



100g verschiedene Körner



Sonnenblumenkerne

geschroteter
Leinsamen

Hanfsamen

Sesamsamen

Kürbiskerne

40g gemahlene Mandeln

1 gestr. TL Meersalz



Backofen auf 180 Grad
vorheizen (Ober-/Unterhitze)

2.

Körnermischung und Mandeln mit dem Salz und den eingeweichten Chia-Samen gut vermengen



3.

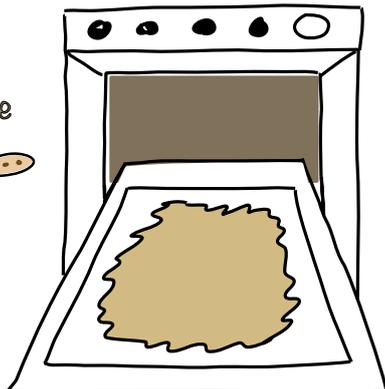
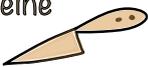
ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse dünn im Rechteck aufstreichen

4.

ca. 30 Minuten im Backofen backen bis die Masse schön gebräunt ist



mit einem Messer die Masse in kleine Quadrate vorschneiden



Tipp:
mit dem Rücken eines Esslöffels; diesen in kaltes Wasser tunken

gut abkühlen lassen und mit meiner Lieblingsuppe oder einem leckeren Aufstrich genießen

Mein Lieblings-Endiviensalat

mit angebratenen Tempehwürfeln

Zutaten

- 1/2 Kopf Endiviensalat  putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden
- 1 Paprikaschote  putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden
- 1 große Karotte  schälen + grob raspeln 
- 1 Salatgurke  schälen + klein schneiden
- 1 oder 2 Knoblauchzehen  in Würfel schneiden 
- 2 Stücke Tempeh (à 200g) 
- 4 EL Olivenöl + 2 EL Apfelessig 
- Kräutersalz + schwarzer Pfeffer 
- 2 TL getrocknete Kräuter 
- 1 Hand voll Nüsse oder Saaten 

Du kannst natürlich auch jeden anderen Blattsalat verwenden.

Zubereitung

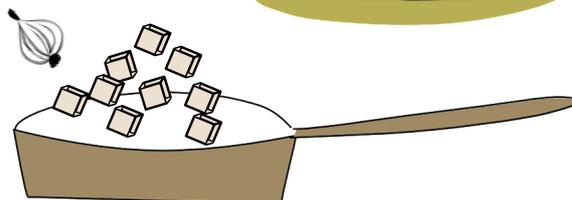
1.

alle Gemüsestücke (bis auf den Knoblauch) in die Schüssel geben

Olivenöl und Apfelessig hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen und mit den Händen gründlich vermengen

2.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten



die Tempehwürfel in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, cross anbraten

3.

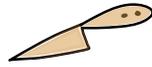
Salat auf den Teller geben, die Tempehwürfel oben drauf verteilen, mit Nüssen oder Saaten bestreuen und genießen!



Meine Lieblingssuppe

mit roten Linsen, Kokosmilch
und Ingwer

Zutaten

- 1 Zwiebel  schälen und klein schneiden 
- 2 Knoblauchzehen 
- 1 rote Paprikaschote  waschen und würfeln
- 2 große Möhren 
- 1 Stück Ingwer  schälen und klein schneiden
- ca. 2cm, je nach Schärfegrad 
- 2 EL Kokosöl 
- 2 TL Currypulver 
- 180g rote Linsen  in einem Sieb gründlich waschen
- 750g Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- Salz + schwarzer Pfeffer 

Tipp:

Meine Lieblingskräcker
passen perfekt zu dieser
tollen Suppe.

Zubereitung

1.

Zwiebeln, Knoblauch,
Currypulver, Ingwer,
2 Minuten in Kokosöl
andünsten

2.

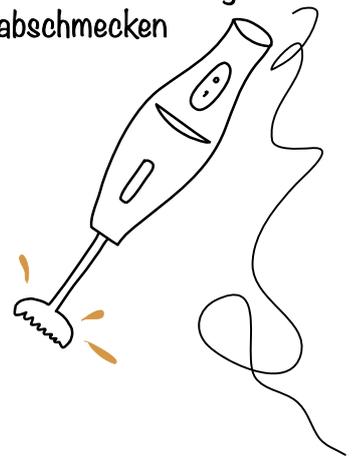
restliche Zutaten
hinzugeben und mit
Gemüsebrühe und
Kokosmilch aufgießen

20-25 Minuten
köcheln lassen



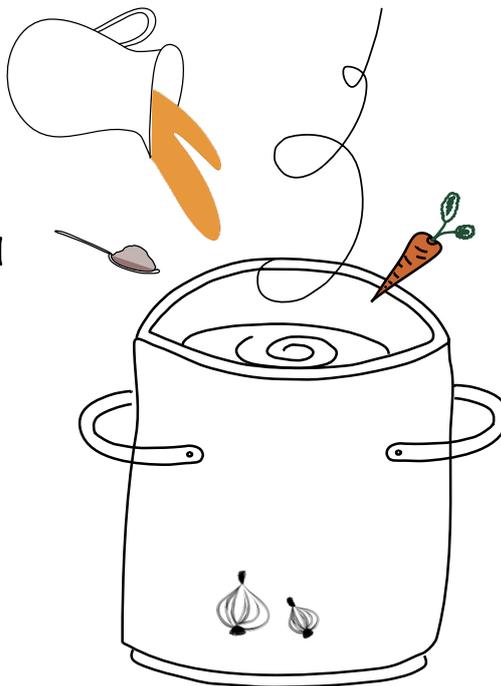
3.

die Suppe nach Wunsch
pürieren und mit Salz
und Pfeffer kräftig
abschmecken



4.

Heiß genießen!



Wohlfühl-Bowl

schnell + super lecker

Zutaten + Zubereitung

200g Quinoa - gut abspülen
500ml Gemüsebrühe



1.

Quinoa 15 Minuten in der
Gemüsebrühe köcheln lassen



1 Pck. Tempeh (à 200g) - in Würfel schneiden

1 Knoblauchzehe  - gehackt

Kräuter - getrocknet oder frisch

Olivenöl zum Anbraten



2.

Pfanne mit Olivenöl erhitzen,
Knoblauch + Kräuter kurz andünsten,
Tempehwürfel scharf anbraten

1 Glas Rote Beete - abtropfen + in Würfel schneiden

1 Avocado - schälen + in Spalten schneiden

1 El Zitronensaft - auf die Avocadospalten träufeln

1 Zucchini - waschen + grob raspeln

2 Karotten - schälen + raspeln



3.

vorbereiten und
bei Seite stellen



Dressing

3 El Olivenöl

1 El Apfelessig

1/2 Tl Kräutersalz

1 El Tahin

Pfeffer

4.



alle Zutaten
des Dressings
verrühren

*Du kannst natürlich
auch Tofu statt
Tempeh verwenden,
ist auch sehr lecker.*

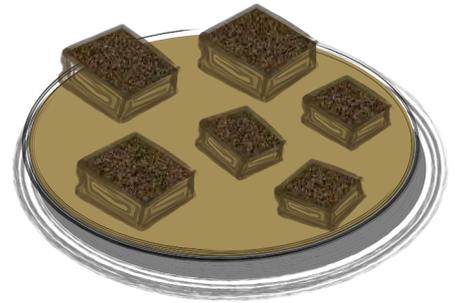
5.

alle Zutaten in einer
Bowl anrichten, mit
Dressing übergießen und
schmecken lassen



Brownies

sehr saftig und super lecker



Vorbereitungen

- rechteckige Backform (20x24cm) mit Backpapier auslegen
- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Chia-Samen in heißem Wasser 15 Min. einweichen

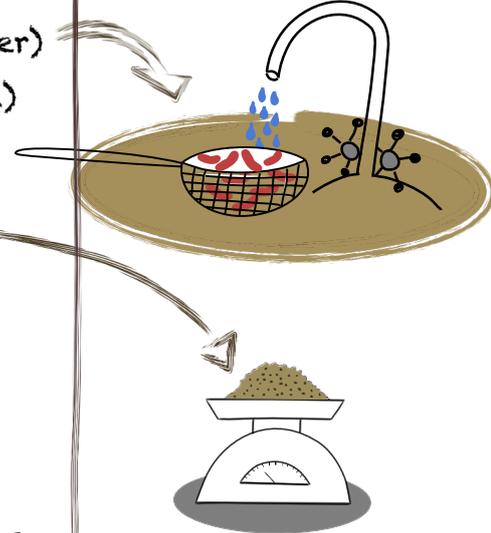


super einfach selbst gemacht: gewünschte Menge Äpfel schälen und in Stücke schneiden, in einen Topf geben, 1cm mit Wasser füllen und 10 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit Zimt und Vanille (je nach Geschmack) verfeinern... fertig

Zutaten

- 440g Kidney-Bohnen (2 Gläser)
- 25g Chia-Samen (ca. 2 geh. EL)
- 150ml Wasser
- 200g Mandeln gemahlen
- 200g Apfelmus 
- 2 gehäufte EL Kokosöl 
- 120g Agavendicksaft 
- 7 gehäufte EL Kakaopulver 
- 1 Prise Salz

gründlich spülen und abtropfen lassen



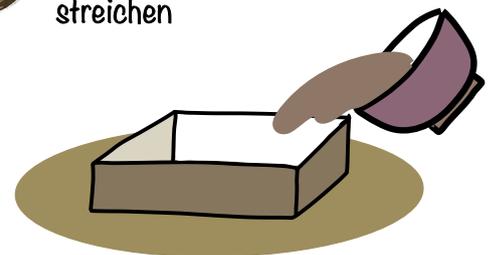
Zubereitung



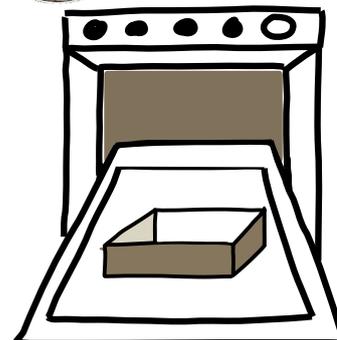
1. alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse pürieren (mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab)



2. die Masse in eine rechteckige Backform geben und glatt streichen



3. bei 180 Grad ca. 50 Min. backen, dann mindestens eine Stunde abkühlen lassen (erst dann wird der Teig schnittfest)



Tipps

Der Teig ist nach dem Backen noch sehr weich. Es ist wichtig, dass er lange genug abkühlt!!!

Mit einem Klecks Chia-Marmelade verfeinert, ein sehr leckeres Dessert.

Guten Appetit

Kichererbsen-Burritos

mit Salat & Joghurt-Dressing

Zutaten + Zubereitung

1.

Burritos

250g Kichererbsenmehl

1 TL Salz

1 El getrocknete Kräuter - italienisch

2 TL Olivenöl

450ml Wasser

Kokosöl zum Braten



alles in einer Schüssel vermischen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen (der Teig sollte eher flüssig sein, so kann man schön dünne Burritos backen)



2.

Salat

(je nach Geschmack und Jahreszeit)

2 Hand voll Blattsalat -
geputzt und klein gezupft

1 Salatgurke - in Scheiben geschnitten

2 Karotten - geraspelt

2 Tomaten - geviertelt

frische Kräuter - alternativ getrocknet



alles in einer großen Schüssel mit den Händen vermengen (so verbinden sich die Zutaten besser miteinander)



3.

Joghurt-Dressing

200g Soja- oder Kokosjoghurt

50ml Olivenöl

15ml Apfelessig (oder Zitronensaft)

1 TL Kräutersalz

Pfeffer



ebenfalls alles in einer Schüssel verrühren

4.

Burritos braten (ca. 4 große)

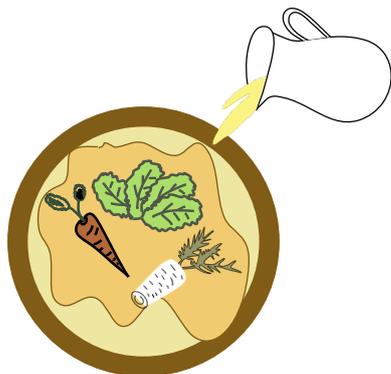
in einer Pfanne einen Klecks Kokosöl erhitzen
eine Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne geben
und die Burritos backen



ACHTUNG: den Teig nicht zu lange backen, sonst lässt er sich später nicht rollen

5.

Salat und Joghurt-Dressing jeweils auf die Burritos geben, formen und genießen!!!

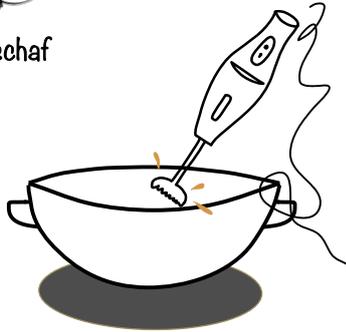


Linsepüree & braune Soße mit grünem Salat

Zutaten

braune Soße

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 große Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver rosenschaf
- Olivenöl zum Anbraten
- 400ml Wasser
- 50ml Sojasoße



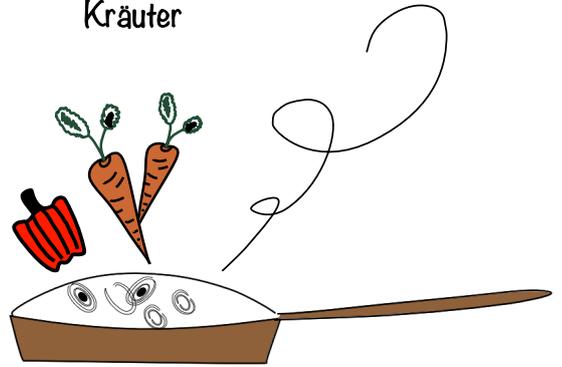
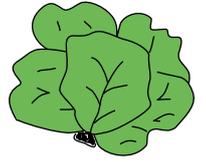
Linsepüree

- 300g rote Linsen
- 500ml Gemüsebrühe



Salat

- 2 Handvoll Blattsalat nach Wahl und Saison
- 5 El Olivenöl + 2 El Kräuternessig
- Salz + Pfeffer
- Kräuter



Zubereitung

- Salat putzen, Salatsoße verrühren
- alle Zutaten für die braune Soße in kleine Stücke schneiden
- Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Gemüse in die Pfanne, mit Paprikapulver würzen
- scharf anbraten: so lange bis das Gemüse schön gebräunt und deutlich reduziert ist (ca. 15 Minuten)
- währenddessen die Linsen ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe köcheln lassen
- das angebratene Gemüse mit 400ml Wasser ablöschen und Sojasoße hinzufügen
- 4-5 Minuten köcheln lassen und mit einem Pürrierstab pürieren, abschmecken
- die Linsen abgießen, ca. 1 Tasse Brühe auffangen
- die Linsen mit etwas Wasser pürieren und so viel aufgefangene Brühe hinzugeießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
- den Salat mit der Salatsoße übergießen und mit den Händen vermischen

Einen dicken Klecks Püree in eine Bowl füllen, rund herum den Salat anrichten und zum Schluss die leckere braune Soße darüber gießen... so lecker!!!



Zucchininudeln mit Gemüse-Tofu-Mix

Zutaten+Zubereitung

1.

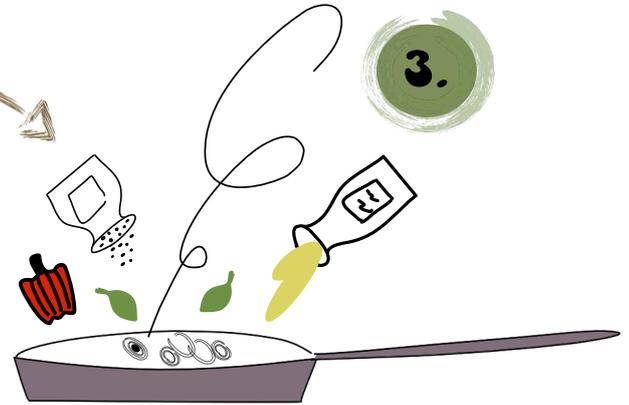
Tofu-Gemüse-Mix

2 Pck. Tofu (à 200g) - sehr lecker ist Basilikum-Tofu

1 Ziebel - geschält + gewürfelt

2 Handvoll Gemüse - Paprika, Karotten, Aubergine
(je nach Jahreszeit und Vorliebe)
geputzt und in kleine Stücke geschnitten

Salz+Pfeffer+getrocknete Kräuter



3.

Pfanne mit Olivenöl erhitzen

Zwiebeln dazu geben, glasig dünsten

Tofu würzen und kross anbraten

Gemüse hinzugeben, ebenfalls würzen
und ca. 10 Minuten mit braten

mit einem Spiralschneider
zu Spaghetti oder mit
einem Sparschäler zu
Bandnudeln schneiden

2.

Nudeln

2 große Zucchini

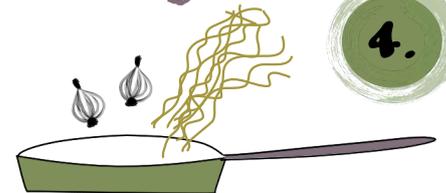
2 Knoblauchzehen - klein gehackt

Olivenöl zum Anbraten



gleichzeitig

4.



Pfanne mit Olivenöl erhitzen,
Knoblauch kurz andünsten,
Spaghetti hinzufügen und 4-5
Minuten anbraten

5.

Nudeln und das Tofu-Gemüse-Mix auf
dem Teller anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Du kannst die Nudeln auch aus
Karotten herstellen, falls es grad
keine Zucchini gibt, dann musst Du
sie allerdings 5 Min. länger in der
Pfanne lassen.

Eintopf aus schwarzen Bohnen

Zutaten

350g schwarze Bohnen

600ml Wasser

5 Knoblauchzehen – gehackt

1/2 Butternusskürbis (ca. 500g)

– geschält, entsamt und in kleine Stücke geschnitten

3 El Olivenöl

Meersalz

1 Zwiebel – gewürfelt

2 El frischer Koriander *) – gehackt

2 El Oregano *)

1 Tl gemahlener Kreuzkümmel

2 Selleriestangen – gewürfelt

3 Karotten – in 2cm große Stücke schneiden

8 Lorbeerblätter

Sojasoße (optional; je nach Geschmack)

ein paar Korianderblätter

wenn es schnell gehen soll:

Bohnen aus dem Glas verwenden, gut abspülen

getrocknet:

nach Packungsbeilage zubereiten

Backofen vorheizen auf 200 Grad, Ober-/Unterhitze



Zubereitung

1. Kürbisstücke mit 1 El Öl + 1/2 Tl Salz bestreuen, 30 Minuten rösten; wenden und 20 Minuten weiter rösten
2. 2 El Olivenöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Knoblauchstücke (und evtl. Jalapeno) dazu; 3 Minuten anbraten
3. Gewürze *) hinzugeben, 1 Mal umrühren
4. Sellerie, Karotten, gekochte Bohnen, Lorbeerblätter und 600ml Wasser mit einer Prise Salz dazu geben zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen
5. Kürbisstücke dazu geben, aufkochen und 10 Minuten köcheln bis der Eintopf schön eingedickt ist
6. optional: mit der Sojasoße abschmecken
7. mit den Korianderblättern dekorieren

TIPP: für mehr Pepp
2 Jalapeno-Schoten
dazu geben

Guten Appetit

Kichererbsen-Curry

Zutaten

260g Kichererbsen

1 El Kokosöl

1 Tl Koriandersamen

1 Zwiebel
-> gewürfelt



2 Tomaten
-> in kleine Stücke geschnitten

4 Tl Currypulver

1 Tl Kurkuma

1 Tl Garam Masala Gewürz

500g Karotten
-> in Scheiben geschnitten



1 Bund Petersilie

der Saft einer Zitrone

800ml Kokosmilch

Salz & frischer Pfeffer

wenn es schnell gehen soll: Kichererbsen aus dem Glas verwenden

getrocknet:
einweichen, in leicht gesalzenem Wasser aufkochen, Schaum abschöpfen, 90 Min. köcheln lassen

perfekt zum Mitnehmen



Zubereitung

1. Öl im Topf erhitzen, Samen hinzugeben und kurz anschwitzen
2. Zwiebel und Karotten dazugeben und 4 Minuten dünsten
3. Curry, Garam Masala, Kurkuma und Tomaten dazugeben, weitere 4 Minuten dünsten
4. mit Kokosmilch und Zitronensaft angießen, Kichererbsen dazugeben, mit Salz & Pfeffer abschmecken und 20 Minuten köcheln lassen
5. zum Schluss mit der Petersilie garnieren & heiß servieren

Der perfekte Snack

geröstete Kichererbsen

Zutaten

425g gegarte Kichererbsen

wenn es schnell gehen soll:
Kichererbsen aus dem Glas
verwenden, gut abspülen!

getrocknet:

einweichen, in leicht gesalzenem
Wasser aufkochen, Schaum
abschöpfen, 90 Min. köcheln

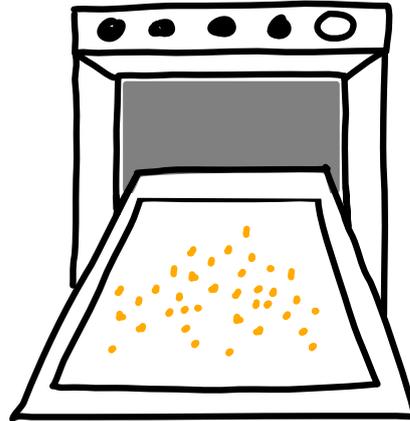
1 El Olivenöl

1 TI Knoblauchpulver

Kräutersalz

1/2 TI Zwiebelpulver

1/4 TI Cayennepfeffer



Zubereitung

1.

Backofen auf 200 Grad,
Ober-/Unterhitze vorheizen

2.

Kichererbsen mit einem
Geschirrtuch trocken reiben

3.

Kichererbsen in eine Schüssel
geben, mit Öl beträufeln und
Gewürze darüber streuen

4.

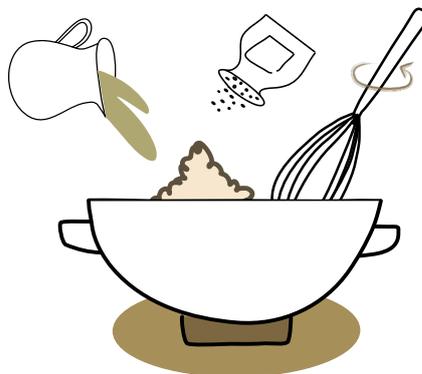
alles behutsam hin- und
herrollen bis das Öl und die
Gewürze gleichmäßig verteilt
sind

5.

Kichererbsen auf einem Backblech
verteilen, 20 Minuten auf mittlerer
Schiene rösten

→ dann schütteln und wenden

nach weiteren 10 Minuten auf dem
Blech 5 Minuten abkühlen lassen



& genießen !!!

Linsensalat mit Granatapfelkernen

Zutaten

Salat



4 (Herbst)Rüben } putzen und in grobe
3 Karotten } Stücke schneiden



150g braune Linsen → entweder getrocknet, oder wenn es
schnell gehen muss, vorgekocht im Glas

2 Handvoll Feldsalat



alternativ schmeckt
natürlich jeder
andere Blattsalat dazu



Dressing



2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig (oder Kräuternessig)
Saft von 1/2 Orange
Salz & frischer Pfeffer

Topping

Granatapfelkerne } nach Geschmack
Körnermischung }



TIPP:
Granatapfel halbieren, in einer Schüssel
mit Wasser den Granatapfel unter
Wasser auseinander drücken und die
Kerne herauslösen

Zubereitung

1.

Backofen auf 180 Grad,
Ober-/Unterhitze vorheizen

2.

Rüben- und Karottenstücke 25
Minuten im Backofen auf mittlerer
Schiene garen

3.

Linsen nach Packungsbeilage
kochen (oder bereitstellen)

4.

Salat waschen und trocknen

5.

Granatapfelkerne
bereitstellen

6.

Körner in einer Pfanne
ohne Fett anrösten

7.

alle Zutaten für das Dressing in einer
Schüssel verrühren und bereitstellen

8.

Salat auf den Tellern verteilen, Karotten &
Rüben in Stücke schneiden und auf den
Salat geben, das Dressing darüber träufeln
und mit Granatapfelkernen und gerösteten
Körnern bestreuen

super zum
Vorbereiten und
Mitnehmen

Guten Appetit

Linsen-Zucchini-Minze-Salat

Zutaten

100g Linsen  entweder getrocknet, oder wenn es schnell gehen muss, vorgekocht im Glas

3 Zucchini  waschen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden

2 Handvoll frische Minze  waschen und grob hacken

2 Avocados  entkernen und in Würfel schneiden

4 El Olivenöl

Saft von 2 Zitronen

1 Handvoll Pinienkerne 

 in einer Pfanne ohne Fett anrösten



Gewürze:
Kräutersalz & frischer Pfeffer

Zubereitung

1.

Linsen, Zucchinistreifen, Avocadostücke und Minze in eine Schüssel geben

2.

mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln - gut verrühren



← alles vorsichtig vermischen

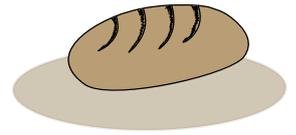
3.

Salat auf den Tellern anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und nach Geschmack mit Kräutersalz und frischem Pfeffer würzen

Guten Appetit

Saatenbrot

vegan, glutenfrei, gesund
und super lecker



Zutaten

290ml Wasser

2 EL Olivenöl



4 EL gemahlene Flohsamenschalen

4 EL geschroteter Leinsamen

200g gemahlene Mandeln

2 TL Backpulver



7 EL Saaten
(z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam...)

1 TL Meersalz



alle trockenen
Zutaten
vermischen



flüssige Zutaten zu den
trockenen geben und
vermengen



Zubereitung

 Ober-/Unterhitze



Kastenform mit
Backpapier auslegen



Teig in eine Kastenform füllen und
15 Minuten ruhen lassen



1. bei 180 Grad, 50 Min. backen
dann aus der Form nehmen

2. 20 Min. weiter backen
evtl. mit Backpapier abdecken



Brot komplett auskühlen
lassen und genießen!

