

Bunte Rezeptauswahl



KW 09 - 2022

Brokkoli-Spinat-Avocado Bowl mit Quinoa

Zutaten:

400 g Brokkoli, 200 g Erbsen (vorgekocht oder tiefgefroren), 100 g Babyspinat oder Spinat, 2 Stück Avocado, 200 g Quinoa, 1 Zitrone, 2 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, 2 EL Gemüsebrühenpulver, Hanfsamen, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli waschen und Röschen abschneiden. Quinoa zusammen mit 2 EL Gemüsebrühenpulver nach Packungsanleitung kochen. Erbsen zur warmen Quinoa in den Topf geben und mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Babyspinat waschen, abtrocknen und mit 2 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer marinieren und auf vier Schüsseln aufteilen. Brokkoliröschen für ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, salzen und zusammen mit der Quinoa und den geschnittenen Avocados in die Schüsseln geben.

Copyright: Isarland Ökokiste



Auberginen-Spaghetti

Zutaten:

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 getrocknete Chilischote, 4 EL Olivenöl, 1 Glas Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 2 TL Kräuter der Provence, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrzucker, 500 g Spaghetti

Zubereitung:

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.

Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)

Rosenkohlpfanne mit gebutterten Gnocchi

Zutaten:

500 g Rosenkohl, 150 g Karotten, 100 g Zwiebeln, 100 g Walnüsse, 400 g Gnocchi, 1/2 EL Bratöl, 1 EL Butter, 1/2 TL Salz, 1 Prise Muskat, 1 Prise Kreuzkümmel

Zubereitung:

Eine Pfanne erhitzen und eine große Schüssel daneben aufstellen. Karotten fein raspeln und mit etwas Bratöl anbraten. Zwiebel in Ringe schneiden, zu den Karotten geben und auch anrösten. Danach alles in die Schüssel geben. Den Rosenkohl putzen, vierteln und anbraten. Salz, Muskat und Kreuzkümmel dazugeben. Nach 4 Minuten ebenfalls in die Schüssel geben. Gnocchi mit der Butter goldbraun 3 - 5 Minuten anbraten, danach das Gemüse aus der Schüssel wieder mit in die Pfanne geben, alles kurz durchschwenken und heiß servieren. Dazu empfehlen wir Walnussöl zum Beträufeln.

Tipp:

Rosenkohl ist ein großartiges Wintergemüse, denn er benötigt Frost. Kurz gebraten verliert er nur wenig der wichtigen Nährstoffe, wie z. B. Vitamin A und C, Kalzium und Magnesium.

Copyright: Ökokiste e.V., Amperhof Ökokiste

