

Bunte Rezeptausswahl



KW 23 - 2021

Veganer Reissalat

Zutaten:

150 g Basmatireis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Kokosöl, 300 ml Wasser, 1 Schuss Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 1 rote Zwiebel, 1 entkernte Chilischote, Minze, Koriander, Schnittlauch, 200g Ananas aus dem Glas, 1/2 Glas Kichererbsen, 100g Mais, 60-80 ml Honig oder Agavendicksaft, 50 ml Essig, Saft einer Zitrone, 100 ml Rapsöl, Salz

Zubereitung:

Den Reis waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Etwas Kokosfett erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen, anschließend mit dem Wasser und dem Wein aufgießen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und alles ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss das Lorbeerblatt wieder entnehmen. Die rote Zwiebel und die Chilischote in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken. Für das Dressing Honig oder Agavendicksaft, Essig, Zitronensaft und Öl verrühren. Allen übrigen Zutaten, gekochten Reis und das Dressing vermischen. Mit etwas Salz abschmecken.

Quelle: Weiling Naturkost



Bohnengulasch

Zutaten

500 g Stangenbohnen, 1 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Salz, Pfeffer, Kümmel, 4 EL Öl, 1 Liter Brühe, 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Stärkemehl

Zubereitung:

Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, Paprika in Stücke schneiden, ungeschälte Zucchini würfelig schneiden. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun anrösten, mit Essig und Brühe aufgießen. Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Bohnen dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Paprikastücke und Zucchini hineingeben und noch ca. 10 Minuten kochen. Sauerrahm mit dem Mehl und etwas Wasser glatt verrühren und mit dem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen lassen und eventuell noch nachwürzen.

Quelle: Isarland Ökokiste

Brokkolisalat

Zutaten:

2 Brokkoli, 3 Orangen, 1 kleine Hand voll Macadamia-Nüsse, 1 rote Zwiebel, Saft einer Zitrone und etwas Abrieb, 1-2 EL Honig oder Agavendicksaft, 50-80 ml Leinöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli kurz blanchieren und in Röschen teilen oder wenn er roh verwendet werden soll, sehr fein schneiden. Eine Orange filetieren und aus den anderen beiden Saft auspressen. Die Macadamia-Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne anrösten. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb, Honig und Leinöl miteinander verrühren. mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing locker mit den Brokkoli, den Orangenfilets, Zwiebeln und Nüsse vermengen. Dazu passt Focaccia.

Quelle: Weiling Naturkost

