

Essen ist Leidenschaft!

**Jedoch soll Essen nicht Leiden schaffen,
sondern Genuss und
Lebensqualität bringen.**



Liebe DEINEN
KÖRPER.
ES IST DER EINZIGE
ORT, DEN DU ZUM
Leben HAST.

Süßkartoffel- Curry

- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)**
- 2 Knoblauchzehe(n), gehackte**
- ½ TL Ingwerwurzel, gehackte**
- ½ Tasse Orangensaft**
- 1 Tasse Wasser oder Gemüsebrühe**
- 1 Stängel Zitronengras**
- ½ Liter Kokosmilch**
- 2 Möhre**
- 2 Süßkartoffeln**
- 1 Paprikaschote(n)**
- 1 Ananas oder Mango, frische, gewürfelt**
- Sesamöl**
- Koriander, Salz und Pfeffer**
- Currypulver, Kurkumapulver**
- Cayennepfeffer**
- Paprikapulver**
- Cashewnüsse**
- Koriandergrün**

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Grün für die Dekoration aufheben und das Helle im Wok oder in einer großen Pfanne mit Sesamöl anbraten. Die Knoblauchzehen und den Ingwer mit der Thai-Currypaste dazugeben und anrösten. Alles mit dem Orangensaft ablöschen. 1 Tasse Wasser oder Gemüsebrühe (gibt einen kräftigeren Geschmack) zugießen. Das zerdrückte Zitronengras dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch unterrühren und alles 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Die Möhren und die Paprikaschote stiften. Die Süßkartoffeln schälen und stiften.

Alles dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Das Curry nach Bedarf mit Koriander, Curry, Kurkuma, Chili, Cayennepfeffer, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Ananas oder Mango würfeln, zugeben und kurz mitziehen lassen. Das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Curry damit und mit Koriandergrün und Cashewnüssen garnieren.

Dazu passt Basmatireis



Knusprige Hähnchenkeulen auf Kartoffel-Möhren-Bett

300 g Kartoffeln, festkochende

300 g Möhren

6 Schalotten

2 Zweig/e Rosmarin

2 Knoblauchzehe

2 Hähnchenkeule je 250 g, oder Hähnchenbrust

½ TL Korianderpulver

Salz und Pfeffer

½ TL Paprikapulver, edelsüßes

5 EL Olivenöl

6 Stiel/e Blattpetersilie

1 TL Zitronenabrieb, bio

Die Kartoffeln putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren putzen, schälen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten der Länge nach vierteln. Rosmarinnadeln abzupfen und mit dem Knoblauch fein hacken.

Das Gemüse mit Rosmarin, Knoblauch und Fleisch in eine große Schüssel geben. Koriander, 1 - 2 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Öl dazugeben und alles mit den Händen gut durchmischen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die Hähnchenteile mit der Hautseite nach oben. Im heißen Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze, Umluft 200 °C, im unteren Drittel in 35 - 40 Minuten goldbraun braten.

Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit der Zitronenschale mischen. Das Blech herausnehmen, den Petersilien-Zitronenmix über Fleisch und Gemüse verteilen und servieren.

Dazu passt ein frischer Blattsalat



Kartoffel Pfannkuchenauflauf

4 Eier

½ Becher Sahne und 1/ Becher Wasser

200 ml Schmand

150 g Mehl

½ TL Salz

2 große Kartoffeln

2 Möhren

1 Bund Petersilie, fein gehackt

1 EL Butter

1 Glas Preiselbeeren, nach Belieben

Aus Eiern, Sahne/Wasser, Schmand, Mehl und Salz einen Teig rühren. Die Kartoffeln schälen und grob reiben, ebenso die Möhren schälen und grob reiben. Beides dem Teig zufügen. Gehackte Petersilie einrühren.

Die Teigmasse in die mit Butter ausgefettete Auflaufform geben

Den Auflauf auf der mittleren Schiene im Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht braun wird.

Dazu isst man in Schweden Preiselbeeren.

Ofenkartoffel mit Brokkoli

Zutaten

250 g kleine Frühkartoffel

1 ½ Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

½ Kästchen Gartenkresse

½ TL Zitronensaft

Muskatnuss

300 g Brokkoli (1 Brokkoli)

25 g Cashewkerne

¼ Bund Radieschen

½ Bund Frühlingszwiebeln

Kartoffeln gründlich abbürsten, waschen und halbieren. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Alles mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 180°C; Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen.

Inzwischen Kresse vom Beet schneiden und mit Zitronensaft und Cashewmus mit einem Stabmixer pürieren; dabei nach und nach Wasser zugießen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

Brokkoli putzen, waschen, in mundgerechte Röschen schneiden und mit restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Brokkoliröschen zu den Kartoffeln geben und in weitere 15 Minuten backen.

Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln und Brokkoli aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Cashewsauce darauf verteilen und mit Cashewkernen, Radieschen und Frühlingszwiebeln anrichten.



½ Ananas

400 g Süßkartoffeln

1 Zwiebel

2 Möhren

2 kleine Zucchini

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Agavendicksaft

1 Pck. 100 g (vegan Pflanzensahne oder Kokosmilch)

1 EL Öl

Mandelblättchen, geröstet

Currypulver

Grobe Ananaswürfel ohne Fett in einer Pfanne goldbraun braten, auf einen Teller geben und pfeffern.

Die Zwiebel fein würfeln, Süßkartoffeln und Möhren grob würfeln. Die Zwiebeln im heißen Fett kurz andünsten, dann Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Agavendicksaft würzen. Nun die gewürfelten Zucchini kurz mit andünsten. Sahne zugießen, 10 Minuten köcheln lassen und mit Curry abschmecken.

Zum Schluss die Ananas dazugeben, auf tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen.



- 10 m.-große Champignons**
- 2 Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Salz und Pfeffer**
- 1 Prise Gemüsebrühe, gekörnte**
- 1 Pris Chilipulver**
- 1 EL Oliven Öl**
- 1 Mozzarella**
- 2 kleine Tomate**
- 100 ml Mineralwasser**
- 2 TL Creme, light mit Kräutern oder Frischkäse**
- Kartoffel(n) nach Bedarf**
- Rosmarin, Basilikum, Thymian**

Die Champignons säubern und den Stiel herausdrehen. 1 Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Champignonstiele klein hacken und in dem Öl scharf anbraten, mit Pfeffer, Chilipulver, Gemüsebrühe und wenig Salz würzen. Von dieser Masse jeweils ca. 1 Teelöffel in die Champignonköpfe füllen. Auf jeden Champignon eine dünne Scheibe Mozzarella legen, der sorgt auch für die nötige Bindung. Den Bratsatz in der Pfanne mit 100 ml Mineralwasser ablöschen und die Crème leicht (15 % Fett, Kräuter) einrühren. Die Champignons mit der Füllung nach oben in die Sauce legen und zugedeckt leicht köcheln lassen! Die Champignon und die Flüssigkeit sollen cremig bleiben. Ist der Mozzarella zerlaufen, sind die Champignons fertig.

Kleine Kartoffeln als Pellkartoffeln ca. 10 Minuten köcheln. Mit kaltem Wasser abschrecken und längs halbieren. Auf ein Backblech geben und mit etwas Öl einpinseln oder sprühen. Salzen, pfeffern, und gehackten Rosmarin sowie Basilikum und Thymian, auch als Pulver, großzügig darüber streuen. 2 kleine Partytomaten und eine Zwiebel längs geachtelt mit auflegen! Ca. 15 Minuten im Ofen backen, überprüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Mit den Champignons servieren.

Gemüsegulasch

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln
2 Möhren
½ rote Paprikaschote
125 g kleine braune Champignons
2 Schalotten
½ Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark (à 15 g)
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
¾ TL edelsüßes Paprikapulver
⅛ Handvoll Majoran
75 g saure Sahne (10 % Fett)

Kartoffeln schälen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln, Möhren und Paprika zugeben sowie unter Rühren 2–3 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Minute mitdünsten. Pilze zugeben, alles mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, aufkochen und 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis das Gemüsegulasch die gewünschte Konsistenz hat.

Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, 2/3 davon grob hacken und mit der Hälfte der sauren Sahne unter das Gemüsegulasch mischen. Gemüsegulasch abschmecken und auf 4 Teller verteilen. Mit restlicher saurer Sahne toppen und mit restlichem Majoran bestreuen.



4 kleine Süßkartoffel(n)
2 große Tomate(n)
3 Frühlingszwiebel(n)
200 ml Kokosmilch
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Tomatenmark
3 ½ cm Ingwerwurzel
Paprikapulver
Currypulver
Salz und Pfeffer
Sesamöl
Erdnüsse, geröstet, Sojasauce

Die Süßkartoffeln und die Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Etwas Sesamöl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin leicht andünsten und den Knoblauch ebenfalls in den Topf pressen. Anschließend die Süßkartoffeln und das Tomatenmark kurz mit anbraten. Mit Currypulver, Paprikapulver, Pfeffer und Salz kräftig würzen. Hier nicht zu sparsam sein, die Kokosmilch nimmt einiges an Würze wieder raus.

Die Kokosmilch hinzufügen, den Ingwer fein hinzureiben und die Süßkartoffeln 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

5 Minuten vor Ende der Kochzeit die gewürfelten Tomaten hinzufügen. Den Eintopf mit den Gewürzen abschmecken und nach Geschmack mit Sojasauce würzen. Die gerösteten Erdnüsse fein hacken und zum Servieren über den Süßkartoffeleintopf geben.

Süßkartoffel-Toast mit Hummus und Roter Bete

Zutaten

- 1 gr Süßkartoffel**
- 1 kleine Knoblauchzehe**
- 200 g Kichererbsen**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 EL Tahini (Sesampaste)**
- 1 Spritzer Zitronensaft**
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 kleine Rote-Bete-Knolle (100 g)**
- 40 g Babyspinat**
- 1 TL Schwarzkümmel**

Süßkartoffel schälen, waschen und in etwa 4–6 Scheiben schneiden. Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 8–10 Minuten backen.

Inzwischen für den Hummus Knoblauch schälen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und 150 g Kichererbsen mit Knoblauch, Öl, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver und 2 EL Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Knolle schälen, waschen und fein raspeln. Spinat waschen und trocken tupfen.

Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Hummus bestreichen und darauf Rote Bete, Spinat und restliche Kichererbsen geben. Mit Schwarzkümmel bestreut servieren.



Süßkartoffel-Feta-Auflauf

2 große Süßkartoffel(n)

3 EL Olivenöl

200 g Feta-Käse

8 Kirschtomate(n)

Meersalz und Pfeffer

Kräuter der Provence und/oder getrockneten Tomatenflocken

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. In eine Auflaufform geben und zunächst 20 min im Ofen backen.

In dieser Zeit den Feta würfeln, die Tomaten waschen und vierteln. Die Auflaufform kurz aus dem Ofen holen, die Süßkartoffeln mit Feta und Tomaten bestreuen und weitere 10 min backen.

Den fertigen Auflauf nach Belieben noch mit Kräutern der Provence und/oder getrockneten Tomatenflocken bestreuen.

Dattelcreme mit Walnüssen

100 g Dattel(n), getrocknete, 100 g Walnüsse, grob gehackt

300 g Frischkäse, 1 Zehe Knoblauch, Salz

Die Zubereitung ist am einfachsten mit dem Thermomix oder einer anderen Küchenmaschine mit Hack-Funktion. Ein gutes Messer tut es natürlich auch, dauert halt nur etwas länger.

Zunächst die Datteln mit der Knoblauchzehe klein hacken. Dann die nicht ganz so klein gehackten Walnüsse begeben und mit dem Frischkäse verrühren, dabei leicht salzen. In ein geeignetes Gefäß füllen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.



200 g Rosenkohl, frisch, geputzt
1 Zwiebel(n)
2 EL Rapsöl oder Olivenöl
1 EL Gemüsebrühepulver
n. B. Salz und Pfeffer
5 kleine Kartoffeln, festkochende
100 ml Sahne
2 Eier
2 EL Parmesan, frisch geriebener
1 Prise(n) Muskatnuss, frisch geriebene
n. B. Salz und Pfeffer
Fett für die Form

Den geputzten Rosenkohl halbieren und in Streifen schneiden. Die geschälte Zwiebel würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Rosenkohlstreifen und Zwiebelwürfel anschwitzen. Mit Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Unter Rühren etwas braten.

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Sahne mit Eiern, Parmesan, Muskat, Salz und Pfeffer mischen und die grob geraspelten Kartoffeln damit verrühren.

Eine Auflaufform etwas einfetten. Den angebratenen Rosenkohl hinein füllen. Die Kartoffelmasse darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 35 - 45 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken, bis die Kartoffelspitzen beginnen braun zu werden.



Süßkartoffel-Auflauf mit Feta und Pinienkernen

**2 gr Süßkartoffeln
1/4 Bund Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 Kirschtomaten
100 g Feta
30 g Pinienkerne
grober Pfeffer**

Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Öl, Salz, Pfeffer und Thymianblättchen verrühren. Kartoffelscheiben mit dem Würzöl mischen. In eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Tomaten darüber geben. Feta darüber bröseln. Pinienkerne drüberstreuen. Im heißem Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) weitere 10–15 Minuten backen. Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und anrichten.



Reis-Gemüsepudder

1 Dose Mais

4 Karotten

4 Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel

4 EL Dinkel Mehl

2 EL Speisestärke

3 Eier

1 EL Petersilie, gehackt

200 g Reis

Salz und Pfeffer

Den Reis in einem passend großen Topf nach Packungsanleitung kochen, bis er gar ist.

Inzwischen die Zwiebel möglichst fein hacken und in einer Pfanne anbraten.

Den Mais abtropfen lassen. Karotten und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte davon, zusammen mit der halben Menge Mais, in einer Schüssel pürieren. Den Rest des Gemüses hinzugeben, die Eier aufschlagen und mit dem Gemüse mischen. Dann Speisestärke, Petersilie, die angebratenen Zwiebeln sowie den gegarten Reis hinzugeben und gut durchrühren. Langsam das Mehl einstreuen und zwischendurch gut vermischen. Die Masse mit Pfeffer, Salz, und Paprika. Wer gerne etwas Schärfe mag, kann auch einen Schuss Tabasco hinzugeben.

Der Teig ist ein wenig bröselig, deswegen eine ca. esslöffelgroße Portion in die Pfanne geben, leicht andrücken und bei mittlerer Hitze 1 - 2 Minuten braten lassen, bis sich eine relativ feste Grundfläche gebildet hat. Vorsichtig drehen, beidseitig goldbraun anbraten. Portionsweise fertig braten.

Zucchini-Tomaten-Reis mit Hackbällchen

150 g Reis

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Oliven Öl

3 Eiertomaten,

250 ml Gemüsebrühe, in etwa

5 Thymianzweig(e)

1 Zucchini

3 Tomate(n)

Salz und Pfeffer

Zucker

Für die Hackbällchen:

300 g Rinderhackfleisch

1 kleine Zwiebel

etwas Butter zum Andünsten

1 Ei

etwas Paniermehl (ca. 1 - 2 EL)

1 EL Petersilie, gehackt

Thymian, nach Geschmack

½ Bio-Zitrone(n), davon die abgeriebene Schale

Salz und Pfeffer

Chiliflocken

Öl zum Braten



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Würfel mit dem Reis im Öl anschwitzen. Die Tomaten stückeln und die Thymianblättchen zufügen, mit einem Teil der Brühe ablöschen. Nicht alles auf einmal zugeben, da der Flüssigkeitsanteil bei den Tomaten unterschiedlich ist.

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die frischen Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Das Gemüse fünf Minuten vor Garende unter den Reis mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In der Zwischenzeit für die Hackbällchen die klein gewürfelte Zwiebel in etwas Butter andünsten, nicht bräunen. Die Zwiebel abkühlen lassen, dann mit Hackfleisch, Ei und Paniermehl mischen. Gehackte Petersilie, Thymianblättchen und Zitronenabrieb zugeben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Die Bällchen im Öl knusprig braun braten.

Die Hackbällchen mit dem Zucchini-Tomaten-Reis servieren.



**4000 g Gemüse z. B. Kohlrabi, Wirsing, Auberginen, Paprika, Lauch, Broccoli
2 Zwiebeln
3 Tomaten
150 gr Reis
Rapsöl
Gemüsebrühe,
Petersilie
Schnittlauch**

Den Reis in einem Topf mit der dreifachen Menge an Wasser ca. 35 Minuten garen, evtl. restliches Wasser abgießen.

Währenddessen das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in einer mit Öl ausgepinselten Pfanne andünsten. Das Gemüse dazugeben und mit andünsten. Alles mit ca. 150 ml Wasser angießen und etwa 15 Minuten garen. Das Gemüse mit Gemüsebrühe abschmecken.

Die Tomaten würfeln und unter das Gemüse heben. Den Reis unterziehen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Karotten – Kartoffel – Creme – Suppe

**500 g Karotte(n), geschält
500 g Kartoffel(n), geschält
2 Zwiebel(n), gewürfelt, evtl.
3 EL Keimöl oder Butter
1 Liter Gemüsebrühe
250 ml Milch oder Sahne
Salz und Pfeffer
Chili
Paprikapulver, rosenscharf**





Reis - Gemüse - Pfanne mit Frischkäse – Tomatensauce

2 Portionen Reis

Salzwasser

½ Gurke oder Zucchini

Brokkoli

100 g Erbsen

2 Möhren

1 Paprikaschote

1 Zwiebel 4 EL Tomatenmark

100 ml Gemüsebrühe

100 g Frischkäse/ Ziegen

Salz und Pfeffer

Zuerst den Reis im Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Dann die Möhren, Erbsen und den Brokkoli dazugeben.

Die 4 EL Tomatenmark nach kurzer Zeit zugeben und alles gut verrühren. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Dann den Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Alles noch einmal aufkochen lassen und zum Schluss den Reis dazugeben und gut verrühren.

Wer gerne Fleisch mag, kann auch vorab Hähnchenstreifen anbraten und dazugeben.

Couscous mit mariniertem Mozzarella

Zutaten

120 g Büffelmozzarella (20 % Fett i. Tr.)
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Basilikum
Salz
4 TL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
100 g Couscous
1 gelbe Paprikaschoten
½ rote Zwiebel
10 Kirschtomaten
2 Zweige Thymian
Pfeffer
2 EL heller Balsamessig
30 g Pinienkerne

Mozzarella in Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und mit Salz, 4 TL Olivenöl und Zitronensaft zum Mozzarella geben, mischen und 10–15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Couscous mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen; dann mit einer Gabel auflockern.

Inzwischen Paprikaschote entkernen, waschen und klein schneiden. Rote Zwiebel schälen und grob hacken. Kirschtomaten waschen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Tomaten darin 4–6 Minuten bei starker Hitze anbraten. Thymian waschen und hinzufügen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen.

Durchschwenken und sofort zum Couscous geben. Mozzarella zufügen, alles gut durchmischen und mit Pinienkernen bestreuen.

Kartoffel-Brokkoli Auflauf

Für den Auflauf:

1/2 Liter Wasser

n. B. Gemüsebrühe

4 m.-große Kartoffeln

1 Brokkoli

Für die Sauce:

1 Zwiebel

2 EL Butter

2 EL Dinkel Mehl

1 Pck. Sahne oder Sojasahne, ca. 100 ml

etwas Muskat

etwas Paprikapulver, edelsüßes

etwas Salz und Pfeffer

etwas Chilipulver

ca 100 g Käse, geriebener, oder veganer Käse-Ersatz,



Zuerst das Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe dazugeben. Währenddessen die Kartoffeln schälen und den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden.

Die Kartoffeln in Würfel schneiden in der Brühe garkochen. Die Kartoffeln mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen, dann die Brokkoliröschen in der Brühe kochen. Beides in eine große Auflaufform geben.

Für die Soße eine Zwiebel würfeln und in der Butter glasig braten. Dann das Mehl darüber streuen und eine Weile bräunen lassen. Dann einen halben Liter von der Gemüsebrühe, in der Kartoffeln und Brokkoli gekocht wurden, hinzugeben und kurz andicken lassen. Anschließend die Sahne (verwenden Sojasahne, hat weniger Kalorien) zufügen und die Soße mit Muskat, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Chili gut würzen. Die Soße in die Auflaufform geben, den Käse darüber streuen.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 25 min. in den heißen Backofen stellen, bis der Käse schön braun ist.



**„Die Wegwarte stellt den Menschen mit beiden Beinen in das Jetzt des Augenblicks,
weckt aus Träumereien und verbindet mit dem Augenblick,
dem Hier und Jetzt.“**

**Helga Hemberger
Schlaf-Gesundheits- Hormonberater/ Atemtherapie
Wendelin-Scheuermannstr. 30
74722 Buchen-Oberneudorf
deinnaturell-buchen@gmx.de
Tel. 06281-4824 / 01781664374**