Rote Linsensuppe mit Spinat und Zitrone

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10-15 Minuten | 5 Minuten |  |
| 1 EL Olivenöl | erhitzen | andünsten | hinzufügen, bei geringer Hitze köcheln | hinzufügen; am Ende pürieren | hinzufügen |
| ½ Zwiebel | schneiden |
| 2-3 Knoblauchzehen |
| 200 g rote Linsen |  | waschen |
| 700 ml Brühe |  |  |
| 450 g Spinat |  |  |  |
| Salz ,Pfeffer |  |  |  |
| frische Petersilie |  |  |  | schneiden |
| Saft von ½ Zitrone |  |  |  |  |
| Olivenöl |  |  |  |  |

Grundrezept Curry

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15-30 Minuten |  | 5 Minuten |  |
| (Linsen) | waschen, kochen |  | hinzufügen | hinzufügen |
| Gemüse | schneiden | dünsten |
| Gewürze |  | mischen |
| Tahini/Sesam |  |  |
| Kokosmilch |  |  |
| (Süßkartoffel) |  |  |
| (Honig) |  |  |
| frische Gewürze |  |  |  |
| Limettensaft |  |  |  |

Scharfer Süßkartfoffelsalat mit Bohnen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 7-8 Minuten |  |  |  |
| Salzwasser | aufkochen | garen | im Sieb kalt abschrecken | zuerst Vinaigrette, dann Gemüse ins Glas hinzufügen | Mais, Salat, Cheddar hinzufügen |
| 100 g Süßkartoffeln | schneiden |
| 50 g Bohnen |
| 5 EL Tomatensaft |  | unterschlagen |  |
| 1 EL Rotweinessig |
| Salz, Pfeffer |
| Honig |
| 1 EL Olivenöl |
| Tabasco |
| 120 g Kidneybohnen | im Sieb waschen | ins Glas hinzufügen |
| 1 Mini-Romanasalat | schneiden |  |  |
| 70 g Mais |  |  | im Sieb waschen |
| 40 g geraspelten Cheddar |  |

Roh marinierter Fenchelsalat mit Salami

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 Schalotte | fein würfeln | Vinaigrette mischen | Vinigraette, Fenchelstreifen, Tomaten, Salami, Birne, Radicchio, Fenchelgrün, Pecorino (in der Reihenfolge) in Glas hinzufügen |
| ¼ Fenchelsamen | im Mörser zerdrücken |
| ½ EL Weißweinessig |  |
| 1 EL Zitronensaft |  |
| Salz, Pfeffer |  |
| ½ TL Honig |  |
| 2 EL Wasser |  |
| 2 EL Olivenöl |  |
| ½ Fenchel |  | Fenchelgrün grob schneiden, Rest dünne Streifen schneiden oder hobeln |
| 20 g getrocknete Tomaten |  | abtropfen, klein würfeln |
| 40 g Salami |  | feine Streifen schneiden |
| ½ Birne |  | waschen, halbieren, entkernen, dünne Streifen schneiden |
| 50 g Radicchio |  | waschen, 1 cm breite Streifen schneiden |
| 25 g Pecorino |  |  |

Girandole ai Funghi con Pancetta

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 g getrocknete Steinpilze | fein hacken, in lauwarmen Wasser einweichen |  |  |
| 250 g Champignons | putzen, dicke Schreiben schneiden |  |  |
| 1 Zweig Rosmarin | waschen |  |  |
| 60 g Pancetta | Streifen scheiden |  |  |
| 1 Schalotte | schneiden |  |  |
| 1 Knoblauchzehe |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Brokkoli-Nudeln mit Schweinefilet

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ½ Minuten je Seite | 12 Minuten |  |
| 200 g Schweinefilet | dünne Scheiben schneiden | auf starker Hitze anbraten | herausnehmen | hinzufügen |
| 1 EL Öl |  |
| 400 g Brokkoli | waschen, Röschen teilen |  | kochen |
| 4 Frühlingszwiebeln | waschen, Ringe schneiden |
| 2 Schalotten | waschen, Scheiben schneiden |
| 1 Knoblauchzehe | würfeln |
| 20 g Ingwer | schälen, fein würfeln |
| 550 ml kaltes Wasser |  |
| 50 ml Reiswein |
| ½ TL Salz |
| 1 TL Sesamöl |
| 1 EL Sesamsamen |  |

Grundrezept: Pasta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gemüse | klein schneiden | in Pfanne mit hohem Rand oder Topf aufkochen lassen |
| Fleisch |
| Flüssigkeit |  |
| Nudeln |  |
| Gewürze |  |

Pasta alla Vesuviana

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 12 Minuten |  |
| 1 Schalotte | feine Scheiben schneiden | mit Basilikumstielen kochen | Basilikumstiele entfernen, restliche Zutaten hinzufügen |
| 2 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote | zerbröseln |
| 3 Stiele Basilikum | waschen, Blätter und Stiele trennen |
| 450 ml kaltes Wasser |  |
| 1 TL Salz |  |
| ½ TL Oregano |  |
| 125 g Mozzarella |  | abtropfen, in kleine Stücke zerteilen |
| 1 Handvoll Rucola |  | waschen, harte Stiele entfernen |
| 20 g Pecorino |  |  |
| Pfeffer |  |  |

Curry-Nudeln mit Blumenkohl

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 6-8 Minuten | 6-7 Minuten |  |
| 1 Bund Frühlingswiebeln | waschen, 1 Frühlingszwiebel beiseitelegen, restliche in Ringe schneiden | kochen | hinzufügen |  |
| 10 g Ingwer | schälen, würfeln |
| 1 Knoblauchzehe |  |
| 200 g Macceroncini |
| 200 ml Kokosmilch |
| 600 ml Wasser |
| 1 TL Salz |
| 1 TL Currypulver |
| ¼ TL Chiliflocken |
| ½ kleinen Blumenkohl (ca. 250 g) | waschen, große Röschen längs in dünne Scheiben teilen |
| ½ Salatgurke |  | waschen, entkernen, fein würfeln | vermischen |
| 6-8 Minzeblätter | waschen, fein schneiden |
| 1 Frühlingszwiebel | fein hacken |
| 2 EL Erdnusskerne | grob hacken |

Kokos-Tomaten-Nudeln mit Spinat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 12 Minuten |  |
| 30 g Kokoschips | ohne Fett rösten | beiseitelegen | hinzufügen |
| 1 Paprika | schmale Streifen schneiden | kochen |
| 2 Schalotten | würfeln |
| 2 Knoblauchzehen |
| 20 g Ingwer |
| 200 g Bavette |  |
| 100 g TK-Erbsen |  |
| 200 ml Kokosmilch |  |
| 200 ml stückige Tomaten |  |
| 300 ml kaltes Wasser |  |
| ½ TL Salz |  |
| 150 g Babyspinat |  | waschen |
| 2-3 EL Limettensaft |  |  |

Paprika-Pasta mit Feta und Walnüssen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 15 Minuten |  |
| 1 Paprika | Streifen schneiden | kochen mit Basilikumstiele | Stiele entfernen, Rest (auch Basilikumblätter) hinzufügen |
| 50 g getrocknete Tomaten | abtropfen, klein würfeln |  |
| 200 g Kirschtomaten | halbieren |  |
| 1 rote Zwiebel | feine Scheiben schneiden |  |
| 1 Knoblauchzehe |  |  |
| 2 Stiele Basilikum | waschen, Blätter und Stiel trennen |  |
| 2 EL Olivenöl |  |  |
| 500 ml kaltes Wasser |  |  |
| ½ TL Salz |  |  |
| 2 EL Ajvar |  |  |
| 30 g Walnusskerne |  | grob hacken |
| 100 g Feta |  | zerbröckeln |
| Pfeffer |  |  |