





## Die besten Reis- und Pasta-Rezepte für jeden Tag

**Reis Rezepte und Pasta Gerichte** für jeden Tag. Entdecken und genießen Sie Ihr Lieblingsrezept. Leckere und gesunde Ernährung mit Reis & Pasta.

Bei uns finden Sie Rezepte, die kreativ, abwechslungsreich und vor allem lecker sind. Mit unseren vielseitigen Reis- und Pastasorten gelingen Ihnen jeden Tag neue Gerichte, die toll schmecken und ausgewogen sind. Ob klassische Rezepte mit Beilagen oder Bowls, Currys, One Pot- und Pfannen-Gerichte – bei uns gibt es tolle Rezeptideen mit Reis und Pasta zu entdecken.

Lassen Sie sich inspirieren von der asiatischen, indischen, orientalischen oder mediterranen Länderküche. Mit Reis, Pasta, Couscous, Quinoa oder Hülsenfrüchten lassen sich wunderbare Gerichte zubereiten. Auch viele vegetarische und vegane Rezepte sind mit dabei, lassen Sie sich überraschen!

Bei unseren Reis- und Pasta-Rezepten achten wir auf frische und natürliche Zutaten, auf die Nährwerte und darauf, dass die Zubereitung nicht zu kompliziert ist. Zu vielen Gerichten gibt es auch Rezeptvideos, die Schritt für Schritt die Zubereitung zeigen.

Entdecken und genießen Sie Ihre Lieblingsrezepte – für eine leckere und bewusste Ernährung jeden Tag.



## Asatisches Biryani mit festlichen Gewürzen

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

60  
Min.

2

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 200 g ORYZA Himalaya Basmatireis
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- $\frac{1}{3}$  Blumenkohl
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Erbsen
- 4 Kartoffeln
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Kardamom Kapseln
- 1 Zimtstange (2-3 cm)
- 3 Gewürznelken
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 1 Sternanis
- jeweils  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Kurkuma und Chiliflocken
- 1 TL Garam Masala
- 3 EL Joghurt
- jeweils 2 TL frischer Koriander und Minzblätter

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Reis in kaltem Wasser abwaschen und circa 30 Minuten im Wasser stehen lassen, dann nochmals abbrausen. So wird der Reis später besonders luftig.

2

Währenddessen Zwiebel in feine Streifen schneiden und Gemüse kleinschneiden.

3

In einem Topf in 2-3 EL Rapsöl Lorbeerblatt, Kardamom, Zimt, Nelken, Kreuzkümmel und Sternanis anschmoren. Wenn die Gewürze anfangen im Topf zu knacken, Zwiebel dazugeben und braten, bis sie braun ist. Dann Gemüse über die Gewürze geben und einige Minuten schmoren lassen. Salz, Kurkuma, Chiliflocken, Garam Masala und Joghurt untermischen.

4

Den Reis darüber schichten und 400 ml leicht gesalzenes Wasser vorsichtig am Rand des Topfs ringsherum hineingeben, den Deckel aufsetzen und bei niedriger Flamme durchziehen lassen. Nach 15 Minuten den Herd ausschalten und den Reis kurz ziehen lassen.

5

In Schalen oder tiefen Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

## Tipp:

Festliche Gewürze wie Zimt, Kardamom und Nelken mal anders? Das geht und zwar mit dem traditionellen zentralasiatischen Gericht Biryani. Dabei wird Reis jeweils auf einer Schicht Gewürze und Gemüse eingekocht. Einige optionale Ergänzungen, die gut dazu passen: eine Handvoll Cashewnüsse und Rosinen kurz anbraten und das Gericht damit garnieren; in 2-3 EL Milch ½ TL Safranfäden einweichen und beim Kochen über den Reis geben; Raita-Dip: Joghurt mit gewürfelter Gurke, Koriander, Minze und Salz anrühren und dazu servieren.



## Bergkäse-Risotto mit Süßkartoffel

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

40  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 80 ml Olivenöl
- je 1 TL Salz und Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g ORYZA Risottoreis
- 900 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Apfelsaft oder Apfelwein
- 40 g Parmesan
- 100 g Bergkäse
- 60 g Creme Fraiche
- 50 g Butter
- ½ TL Petersilie
- 2 EL Basilikum

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Süßkartoffel schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann nach Belieben in Würfel schneiden oder zum Beispiel kleine Sterne ausstechen und den Rest in Würfel schneiden. Mit 50 ml Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und im Backofen bei 200 °C 8-10 Minuten backen.

2

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Restliches Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und 3-4 Minuten anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Derweil die Brühe in einem zweiten Topf erhitzen.

3

Reis mit Apfelsaft oder Apfelwein ablöschen und einmal aufkochen. Dabei gut umrühren, die Hitze wieder herunterstellen und zwei bis drei Minuten einreduzieren lassen. Heiße Brühe hinzugießen und den Reis dann bei kleiner Hitze im offenen Topf ca. 20 Minuten sanft kochen lassen und hin und wieder umrühren. Das Risotto ist nun cremig, die Reiskörner haben aber noch Biss.

4

Parmesan, Bergkäse, Creme Fraiche, Butter und Kräuter zum Risotto geben und gut unterheben. Zum Schluss die Süßkartoffelstückchen hinzugeben und ebenfalls unterrühren.

5

Risotto auf Tellern anrichten, mit etwas Parmesan und den Süßkartoffel-Sternen anrichten und servieren.



## Cacio e Pepe

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

## Zutaten

- 400 g Garofalo Linguine
- 200 g geriebener Pecorino Romano
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Linguine in das kochende Wasser geben.

2

Den geriebenen Käse in eine Pfanne mit hohem Rand geben und löffelweise etwas von dem Kochwasser der Pasta zugeben, bis der Käse cremig wird. Die Käsesauce dann mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

3

Die Linguine ein paar Minuten vor dem Ende der auf der Packung angegebenen Kochzeit abgießen und in die Pfanne mit der Käsesauce geben. Kurz erhitzen und dabei durchschwenken (sautieren), danach mit ein wenig Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

## Tipp:

Parmesan, Pecorino, Grana Padano oder auch Gorgonzola werden traditionell mit tierischem Lab hergestellt. Für dieses vegetarische Gericht sollten Sie deshalb darauf achten, dass der Käse mit mikrobiellen oder pflanzlichen Labaustauschstoffen hergestellt wurde.



## Cappelletti mit Salsiccia und Fenchel

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	760 kcal
Eiweiß	37 g
Fett	24 g
Kohlenhydrate	93 g
Ballaststoffe	9,5 g

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 2 Fenchelknollen
- 300 g Salsiccia (grobe Bratwurst)
- 4 EL Natives Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- getrockneter Oregano
- 500 g Garofalo Cappelletti
- 1 Stück Parmesan (50 g)
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Knoblauch und Schalotte schälen.  
Knoblauch hacken, Schalotte  
halbieren und in Streifen schneiden.  
Fenchel putzen, waschen, Strünke  
herausschneiden und Knollen in  
feine Streifen schneiden, das Grün  
waschen und beiseitelegen. Von der  
Salsiccia die Pelle aufschneiden und  
die Wurstmasse herauslösen sowie  
etwas zerkleinern.

2

Olivenöl in einer großen Pfanne  
erhitzen. Knoblauch und Schalotte  
darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten  
andünsten. Fenchel und  
Salsicciamaße in die Pfanne geben,  
5 Minuten andünsten und mit  
Weißwein ablöschen. Alles bei  
kleiner Hitze 10 Minuten kochen  
lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und  
Oregano abschmecken.

3

Nebenher Pasta in kochendem  
Salzwasser nach Packungsanleitung  
9 Minuten garen. Anschließend  
abgießen und abtropfen lassen.

4

Inzwischen Parmesan reiben. Pasta  
mit der Sauce auf Teller verteilen  
und mit dem beiseitegelegten  
Fenchelgrün und Parmesan bestreut  
servieren.

## Tipp:

Wer das Gericht gerne vegetarisch genießen möchte, kann statt Salsiccia Veggie-Hack und statt Parmesan den vegetarischen Hartkäse Montello verwenden.



## Casarecce mit Steinpilzen und karamellisierten Zwiebeln

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

25  
Min.

4

## Zutaten

- 150 g Steinpilze
- 100 g braune kleine Champignons
- 2 Zweige Thymian
- 2 rote Zwiebeln
- 80 g Walnusskerne
- 1 Handvoll Rucola (20 g)
- 500 g Garofalo Casarecce
- 4 EL Natives Olivenöl
- 100 ml Hafersahne
- 1EL Rohrohrzucker
- Salz & Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	733 kcal
Eiweiß	22,4 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	92 g
Ballaststoffe	10,2 g

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pilze putzen und in Stücke schneiden bzw. vierteln. Thymian waschen, Blätter abzupfen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken. Rucola waschen und trocken schleudern.

2

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 11 Minuten garen. Anschließend abgießen.

3

Inzwischen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten anbraten. Thymian dazugeben, mit Hafersahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 4 Minuten einkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

4

Nebenher in einer zweiten Pfanne restliches Öl erhitzen. Zwiebeln hineingeben, mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten karamellisieren lassen. Anschließend vom Herd nehmen.

5

Pasta zu den Pilzen geben und untermischen. Auf Pastateller verteilen und mit Walnüssen, Rucola und karamellisierten Zwiebeln getoppt servieren.

6

Als Alternative zu Steinpilzen eignen sich Kräuterseitlinge ganz hervorragend. Denn das kräftige und herzhafte Aroma sowie das feste Fleisch der Kräuterseitlinge ähneln dem der Steinpilze sehr.



## Casarecce mit Gorgonzola und Walnüssen

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

2

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 180 g Garofalo Casarecce
- 150 g frische Sahne
- 180 g milder Gorgonzola
- 50 g geschälte Walnüsse
- 1 Zweig Thymian
- Natives Olivenöl
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Casarecce in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

2

Währenddessen Sahne bei sehr schwacher Hitze erhitzen. In Würfel geschnittenen Gorgonzola und gehackte Walnüsse dazugeben und verrühren, bis der Käse geschmolzen ist.

3

Casarecce abgießen, gut abtropfen lassen und zusammen mit einer Prise Pfeffer und einigen Thymianblättern in die cremige Sauce rühren. Alles gut vermengen.

4

Pasta anrichten und mit ein paar gehackten Walnüssen garnieren.

## Tipp:

Parmesan, Pecorino, Grana Padano oder auch Gorgonzola werden traditionell mit tierischem Lab hergestellt. Für dieses vegetarische Gericht sollten Sie deshalb darauf achten, dass der Käse mit mikrobiellen oder pflanzlichen Labaustauschstoffen hergestellt wurde.



## Conchiglioni in Mascarpone-Gorgonzola-Creme mit gerösteten Trauben und Walnüssen

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

2

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 250 g rote Weintrauben
- 5 EL Natives Olivenöl
- 5 EL Ahornsirup
- 5 Zweige Rosmarin
- 300 g Garofalo Conchiglioni
- 250 g Gorgonzola mit Mascarpone  
(alternativ Gorgonzola in etwas Sahne  
aufgelöst)
- eine gute Handvoll Walnüsse
- Salz & schwarzer Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Weintrauben waschen und in einer ofenfesten Form mit 3 EL Olivenöl, 3 EL Ahornsirup und jeweils einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit 3 Zweigen Rosmarin circa 30 Minuten bei 160 °C in den Ofen geben.

2

Währenddessen die Conchiglioni eine Minute kürzer als auf der Packung angegeben in leicht gesalzenem Wasser kochen und vor dem Abgießen eine kleine Tasse Kochwasser abschöpfen.

3

Gorgonzola in 5 EL Kochwasser schmelzen und mit dem restlichen Rosmarin, vom Stengel befreit und klein gehackt, vermengen. Walnüsse klein brechen und im restlichen Öl und Ahornsirup einige Minuten auf mittlerer Hitze in der Pfanne rösten.

4

Alle Zutaten vermengen und mit schwarzem Pfeffer würzen.

## Tipp:

Das Kochwasser der Pasta eignet sich wunderbar, um eine Sauce zu verflüssigen und kann Sahne ersetzen. In diesem Gericht harmonieren die süßen, ofengerösteten Weintrauben und die karamellisierten Walnüsse perfekt mit der Gorgonzolacreme.



## Fettuccce mit Champignon-Bolognese und Haselnuss-Crunch

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Stängel Thymian
- 750 g braune Champignons
- 2 EL Garofalo Natives Olivenöl Extra
- 3 TL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 400 ml Gemüsefond
- 2 EL Sojasauce
- 400 g Garofalo BIO Vollkorn Fettuccce
- 60 g Haselnüsse, geröstet
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bio Zitrone
- Salz & Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian kurz abbrausen und die Blättchen abzupfen. Champignons säubern und fein hacken.

2

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Pilze bei großer Hitze ca. 10 Minuten anbraten - es sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein.

3

Tomatenmark Knoblauch und Thymian hinzufügen und anschwitzen. Mehl darüber streuen und nochmals ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Brühe und Sojasauce ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

4

Pasta nach Packungsanweisung zubereiten.

5

Haselnüsse und Petersilie grob hacken und mit etwas ausgepresstem Zitronensaft und Zitronenzesten vermischen. Mit grobem Salz und Pfeffer abschmecken.

6

Pasta mit der Champignon-Bolognese und der Haselnuss-Mischung servieren.



## Fettucche mit Spinat-Parmesan-Sauce

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

45  
Min.

4

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

## Zutaten

- 500 g Vollkorn Fettuccce
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 30 ml Natives Olivenöl
- 1EL Paprikapulver
- 1TL Cayennepfeffer
- 1TL Pfeffer
- 1EL getr. Rosmarin
- 1TL getr. Thymian
- 1TL Salz
- 20 g Mehl
- 100 ml Weißwein oder Apfelsaft
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 100 g Parmesan
- 200 g Spinat (frisch oder TK)
- 100 ml Sahne

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in eine große, hohe Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Paprikapulver, Cayennepfeffer, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Salz und Mehl hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen, kurz köcheln lassen.

2

Basilikumblätter, Brühe und Milch hinzugeben und auf mittlerer Stufe 5-10 Minuten einkochen lassen.  $\frac{2}{3}$  des Parmesans (gerieben) sowie den Spinat hinzugeben, umrühren. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und nochmal kurz aufkochen. Mit Salz abschmecken.

3

Währenddessen die Garofalo BIO Vollkorn Fettuce in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

4

Die Hälfte der Sauce beiseite stellen. Gekochte Pasta zur restlichen Sauce in die Pfanne geben und gut verrühren. Auf Pastateller verteilen und mit der restlichen Sauce sowie geriebenem Parmesan servieren.

## Tipp:

Fettuccce sind schmale Bandnudeln und perfekt für solche cremige Saucen. Es gibt wohl kaum eine Pastasauce, die hier so gerne gegessen wird wie diese Spinat-Parmesan-Sauce. Wer jetzt noch mehr Gemüse dabei haben will: einfach noch etwas Brokkoli, kleine Spargelstückchen oder auch etwas Paprika dazugeben. Für dieses vegetarische Gericht sollten Sie darauf achten, dass der Parmesan mit mikrobiellen oder pflanzlichen Labaustauschstoffen hergestellt wurde und nicht mit tierischem Lab.



## Fusilli mit Brokkoli und Fenchelsalami

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

20  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	728 kcal
Eiweiß	27,1 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	93 g
Ballaststoffe	11,2 g

### Zutaten

- 500 g Fusilli
- 1 Brokkoli
- 100 g Fenchelsalami
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Haselnusskerne (45 g)
- 4 EL Natives Olivenöl
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und 4–6 EL Kochwasser auffangen.

2

Währenddessen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Fenchelsalami in dünne Scheiben schneiden. Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Haselnüsse grob hacken.

3

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und Brokkoliröschen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Fenchelsalami zugeben und noch 5 Minuten weiterbraten. Salzen und pfeffern.

4

Pasta mit aufgefangenem Kochwasser in die Pfanne geben, durchschwenken, auf Teller verteilen und mit Haselnüssen bestreuen.

5

Gesund, weil: Haselnüsse sind wahre Allesköninger. Sie enthalten neben Magnesium und Eisen zusätzlich Vitamin E – und davon nicht zu knapp. Der Tagesbedarf daran wird bereits durch 50 g Nüsse gedeckt.

## Tipp:

Die Fusilli mit Brokkoli und Fenchelsalami haben auch in Vegan das Potenzial zum absoluten Lieblingsessen. Dazu einfach die Salami durch ca. 200 g Fenchel ersetzen, diesen klein schneiden und mit dem Brokkoli rösten.



## Gebratener Reis mit Karotten, Erbsen und Frühlingszwiebeln

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

2

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

## Zutaten

- 250 g Basmatireis
- 3 EL Butter
- 2 Eier
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Handvoll Shiitake-Pilze
- 2 Handvoll frische Erbsen
- 3 Frühlingszwiebeln, in Streifen geschnitten
- 3-4 EL Sojasauce
- 2 TL Austernsauce
- 4-6 Stängel Koriander, gehackt
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

1 Liter Wasser mit knapp 1 TL Salz zum Kochen bringen. Den Reis im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 10-12 Minuten sanft kochen. Anschließend über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Reis zurück in den Topf geben und diesen noch ca. 3 Minuten auf der noch warmen Kochplatte ziehen lassen. Wenn der Reis frisch zubereitet wird und es die Zeit erlaubt, den Reis für 10-15 Minuten auf einem Tablett ausbreiten und ausdampfen lassen.

2

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die Eier hinein brechen und etwas verrühren. Wenn die Eier gar sind, auf einem Teller zur Seite stellen.

3

1 EL Butter in der Pfanne schmelzen und Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Shiitake-Pilze einige Minuten darin garen. Einen weiteren EL Butter sowie Reis, Erbsen, den hellen Teil der Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Austernsauce dazugeben. Alles gut vermengen, nach Belieben etwas Pfeffer darüber mahlen und einige Minuten ziehen lassen.

4

Zum Schluss das Ei untermischen. In Schüsseln mit etwas gehacktem Koriander, dem Grün der Frühlingszwiebeln und Sesamöl servieren.

## Tipp:

Am besten gelingt das Gericht, wenn der Reis schon einen Tag fertig gekocht im Kühlschrank stand. Wird der Reis frisch zubereitet, lässt man ihn am besten für 10-15 Minuten auf einem Tablett ausdampfen, bevor er weiterverarbeitet wird.



## Gemüsepfanne mit Reis und Schafskäse

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

60  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	474 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	64 g
Ballaststoffe	15 g

### Zutaten

- 250 g Natur-Reis
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 3 bunte Paprikaschoten
- 100 g Zuckerschoten
- 300 g Kirschtomaten
- 3 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 150 g Schafskäse

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen. Kirschtomaten halbieren. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln fein hacken.

2

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

3

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel zusammen mit Knoblauch darin anbraten. Zucchini, Paprika, Zwiebel und Kräuter zugeben. Unter Rühren 5–8 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Zuckerschoten und Tomaten mit in die Pfanne geben und das Gemüse kurz mitdünsten. Den Schafskäse in Würfel schneiden.

5

Die Kochbeutel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und an der Einkerbung öffnen. Reis auf den Tellern verteilen und Gemüsepfanne daneben anrichten. Vor dem Servieren mit restlichen Frühlingszwiebeln und Schafskäse bestreuen.



## Grüne Paella mit Tofu, Bratpaprika, Erbsen und Zucchini

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

40  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	506 kcal
Eiweiß	31 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	60 g
Ballaststoffe	11 g

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 400 g Brokkoli
- 3 EL Olivenöl
- 200 g ORYZA Paella de Valencia
- 150 g Erbsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Prisen Safranfäden
- 2 TL Paprikapulver
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 400 g Tofu
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- 300 g Bratpaprika
- Salz & Pfeffer
- 1 Bund Petersilie (20 g)
- 1 Bio-Zitrone

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

2

2 EL Öl in einer Paella- oder großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Reis, Zucchini und Brokkoli hinzufügen, unterrühren und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

3

Erbsen zugeben und mit der heißen Brühe auffüllen. Safranfäden in einem Mörser zerstoßen. Safran, Paprikapulver und Thymian zugeben und alles etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, bis die Brühe fast vollständig aufgesogen ist.

4

Während der Reis gart, Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasauce und Agavendicksaft mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Bratpaprika putzen und waschen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Bratpaprika 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne Tofuwürfel 5 Minuten bei starker Hitze anbraten, salzen und pfeffern.

5

Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und die Hälfte unter die Paella mischen. Tofu und Bratpaprika dekorativ auf der Paella verteilen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und in Achtel schneiden. Paella mit Zitronenspalten servieren.

6

Statt Tofu können Kichererbsen oder Bohnen verwendet werden. Wer keine Paprika verträgt, kann sie problemlos durch Artischockenherzen oder Fenchel austauschen.



## Kräuterrisotto mit Ziegenkäse

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

50  
Min.

4

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

## Zutaten

- 1 sehr fein gehackte Knoblauchzehe
- 6 EL Panko-Paniermehl
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 frische Ziegenkäse à 60 g
- 4 Zweige Estragon
- 1/2 Bund Kerbel
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 75 g Babyspinat
- 1 kleine Zwiebel
- 700 ml gute Gemüsebrühe
- 1 sehr fein gehackte Knoblauchzehe
- 75 g Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g ORYZA Risotto Carnaroli
- 75 ml Weißwein
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- 6 Blätter Sauerampfer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Für den Ziegenkäse Knoblauch mit den Panko-Bröseln, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren hellbraun rösten. Abkühlen lassen. Ziegenkäse auf ein Backblech geben. Die abgekühlten Brösel daraufgeben und beiseitestellen.

2

Für den Risotto Estragon, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie und Spinat kurz waschen, ggf. Blättchen abzupfen und mit 75 ml Brühe pürieren, beiseitestellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Restliche Brühe aufkochen und heiß halten.

3

25 g Butter in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren dünsten, bis die Körner glasig sind. Mit Weißwein ablöschen, heiße Brühe hinzugießen und alles zum Kochen bringen. Den Reis dann bei kleiner Hitze im offenen Topf 18–20 Minuten sanft kochen lassen und hin und wieder umrühren. Zum Schluss das Kräuterpüree dazugeben.

4

Inzwischen Ofen auf 70 Grad vorheizen. Ziegenkäse 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos in den Ofen stellen. Stiele vom Sauerampfer trennen und den Sauerampfer in feine Streifen schneiden.

5

Am Ende der Garzeit nach und nach erst 50 g Butter und dann den geriebenen Parmesan unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6

Risotto auf Tellern anrichten. Mit Ziegenkäse und fein geschnittenem Sauerampfer servieren.



## Kräuter-Risotto mit Zuckerschoten und Halloumi

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

35  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	732 kcal
Eiweiß	30 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	81 g
Ballaststoffe	7,7 g

### Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 375 g Risottoreis
- 1L heiße Gemüsebrühe
- 400 g Zuckerschoten
- 1 Bund Kräuter (Petersilie, Basilikum, Dill)
- 250 g Halloumi-Käse
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Schalotte schälen und hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. ORYZA Risottoreis hinzugeben und unter Rühren dünsten, bis die Körner glasig sind. Anschließend mit dem Zitronensaft ablöschen, Brühe hinzugießen und alles zum Kochen bringen. Reis bei kleiner Hitze 18–20 Minuten sanft kochen lassen, dabei hin und wieder umrühren. Das Risotto sollte cremig sein, die Reiskörner aber noch Biss haben.

2

Während das Risotto gart, Zuckerschoten putzen und waschen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Halloumi trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

3

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten darin 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne Halloumi in 8 Minuten von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Zuckerschoten in die Pfanne geben und 3 Minuten erwärmen lassen.

4

Risotto mit Kräutern und Zitronenschale mischen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit Zuckerschoten und Halloumi auf 4 Tellern anrichten.



## Lachsfilet mit Brokkomole und Frühlingszwiebeln

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

## Nährwerte pro Portion

Energie	604 kcal
Eiweiß	9,5 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	58 g
Ballaststoffe	35 g

## Zutaten

- 250 g Natur- & Wildreis
- Jodsalz mit Fluorid
- 1 Brokkoli (etwa 500 g)
- 4 Lachsfilets (à 125 g)
- Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 Avocados
- 4 Frühlingszwiebeln

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Zwischenzeitlich 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli waschen, putzen, Strunk entfernen, in kleine Röschen teilen und 5 Min. kochen. Brokkoli in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2

Lachsfilets waschen, trocken tupfen. In einer Pfanne mit Deckel 2 TL Öl erhitzen. Die Lachsfilets mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen und von einer Hälfte die Schale in Zesten abreiben. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben auf den Filets verteilen. Die andere Zitronenhälfte auspressen und Saft zur Seite stellen. Den Lachs bei mittlerer Hitze anbraten, 30 ml Wasser zugießen, abdecken und bei niedriger Hitze etwa 10 Min. garen lassen.

3

Knoblauch schälen und hacken, Chilischote entkernen und fein würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Knoblauch, Chili, Avocado, Brokkoli, Zitronensaft, Olivenöl in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Kochbeutel aus dem Wasser nehmen, an der Einkerbung öffnen und den Reis auf den Tellern verteilen. Lachsfilets mit der Brokkomole auf dem Reis verteilen. Mit Frühlingszwiebeln und Zitronenzesten garniert servieren.

## Tipp:

Dieses Rezept ist gluten- und lactosefrei.



## Mexikanischer One-Pot-Reis mit Avocado-Topping

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	608 kcal
Eiweiß	20,2 g
Fett	15,9 g
Kohlenhydrate	105 g
Ballaststoffe	18,1 g

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 400 g Tomaten
- 200 g Mais (Dose)
- 400 g schwarze Bohnen (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1TL Kreuzkümmel
- 1TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 2 TL Tomatenmark
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 300 g reis-fit Natur-Reis (loser Reis)
- 200 ml Tomatensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Bio-Limetten
- 2 Avocados
- 4 Stiele Koriander
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojajoghurt

## Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Peperoni waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Mais und Bohnen gut abtropfen lassen.

2

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni andünsten. Kreuzkümmel, Paprika- und Zimtpulver zugeben, kurz mitrösten. Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben, kurz rösten. Reis, Tomaten, Mais und Bohnen zugeben und alles mit Tomatensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und 8-10 Minuten garen, dabei zwischendurch umrühren.

3

In der Zwischenzeit Limetten heiß waschen, die Schale von 1 Limette fein abreiben, dann den Saft auspressen. Übrige Limette in Spalten schneiden. Avocados halbieren, von Kern und Schale befreien und in Würfel schneiden. Mit Limettensaft und -abrieb mischen. Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander und Frühlingszwiebeln mit der Avocado mischen. Sojajoghurt glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4

One-Pot-Reis vom Herd nehmen. Mit Sojajoghurt, Avocado-Mischung und Limettenspalten anrichten und mit Chiliflocken garniert servieren.

### Tipp:

Dieses Rezept ist glutenfrei und lactosefrei.



## One Pot Pasta mit Gemüse

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

40  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 2-3 Möhren
- 100 g Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Natives Olivenöl
- 2-3 TL Oregano
- 1TL Thymian
- 1TL Rosmarin
- 1TL Salz
- 1TL Pfeffer
- 2 TL Majoran
- 1TL Paprikapulver
- 1TL Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 g gehackte Tomaten
- 300 g Garofalo Calamarata
- 50 g Parmesan
- 1EL frisches Basilikum

- 1 EL frische Petersilie
- 150 g grüne Erbsen
- frischer Rucola oder Spinat

## Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Gemüse in feine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Gemüse außer Erbsen hinzugeben und gut anbraten. Gewürze, Zucker und Tomatenmark hinzugeben und verrühren. Mit Brühe und Tomaten ablöschen.

2

Pasta hinzugeben. Gut verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

3

Zum Schluss Parmesan, Kräuter und die Erbsen hinzugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist. Abschmecken und nach Belieben auf einem Rucola- oder Spinat-Bett servieren.

### Tipp:

Ein Topf, wenig Arbeit und großer Geschmack – das ist One Pot Pasta. Damit es perfekt gelingt, einfach auf die unterschiedlichen Garzeiten der Zutaten achten. So kommen bei dieser Pasta die Erbsen erst zum Schluss dazu. Zwiebeln und Knoblauch werden mit dem Gemüse vorher angeschwitzt und auch die Gewürze dürfen kurz braten bevor Pasta, Brühe und Tomaten hinzukommen. Alles nach und nach und doch eben in einem Topf gekocht. Auch die Gemüse können nach persönlichen Vorlieben angepasst werden, wer z. B. keinen Sellerie mag, lässt ihn einfach weg oder wer keine Paprika mag, nimmt einfach eine Zwiebel mehr.

Für dieses vegetarische Gericht sollten Sie darauf achten, dass der Parmesan mit mikrobiellen oder pflanzlichen Labaustauschstoffen hergestellt wurde und nicht mit tierischem Lab.



## Pasta alla Norcina

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

## Zutaten

- 400 g Garofalo Penne Ziti Rigate
- 400 g frische Salsiccia oder Bratwurst
- ½ Glas trockener Weißwein
- 200 ml Kochsahne
- ggf. Milch
- 40 g geriebener Parmigiano Reggiano
- Garofalo Natives Olivenöl Extra
- Salz & Pfeffer
- Schwarzer Trüffel (optional)

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser garen.

2

Würste aufschneiden, das Brät aus der Pelle lösen und zerkleinern. Etwas Öl in eine Pfanne mit breitem Boden und mittelhohem Rand geben und das Brät bei mittlerer Hitze anbraten.

3

Sobald das Fleisch braun angebraten ist, mit Wein ablöschen. Die Hitze etwas verringern und Kochsahne hinzufügen. Dann alles bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren weiter einkochen lassen, damit die Sauce etwas eindickt. Bei Bedarf ein wenig Milch hinzugeben. Die Sauce sollte cremig, nicht zu flüssig und nicht zu dick sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Die Pasta eine Minute vor der angegebenen Kochzeit abgießen. Pasta zusammen mit Parmigiano Reggiano zur Sauce in die Pfanne geben und noch einige Sekunden lang mitgaren.

5

Nach Belieben mit ein wenig geriebenem schwarzen Trüffel auf Tellern anrichten und genießen!

## Tipp:

"Pasta alla Norcina" ist ein Rezept, das typisch für Norcia ist – eine kleine Stadt in Umbrien. Norcia ist berühmt für seine schwarzen Trüffel und vor allem für seine Wurstwaren, die auch der Star dieses Gerichts sind. Für die Zubereitung unserer Penne alla Norcina kannst du verschiedenste Sorten frischer Bratwurst verwenden. Wir würden dir für den besten Geschmack aber empfehlen, italienische Salsiccia zu kaufen, wenn du die Möglichkeit dazu hast.



## Pasta Caponata mit Oliven, Kapern und Pinienkernen

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

35  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	680 kcal
Eiweiß	24 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	100 g
Ballaststoffe	12,7 g

### Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 6 Tomaten
- 500 g Gnocchi Sardi
- 4 EL Natives Olivenöl
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 40 g Pinienkerne
- 50 g grüne Oliven
- 2 EL Kapern
- 2 EL weißer Balsamessig
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Auberginen, Zucchini und Tomaten putzen, Stielansätze der Tomaten herausschneiden, Gemüse waschen und würfeln. Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 11 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen, dabei 4 EL Kochwasser auffangen.

2

Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen- sowie Zucchiniwürfel und Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufgefangenes Kochwasser zugeben und weitere 5–7 Minuten schmoren.

3

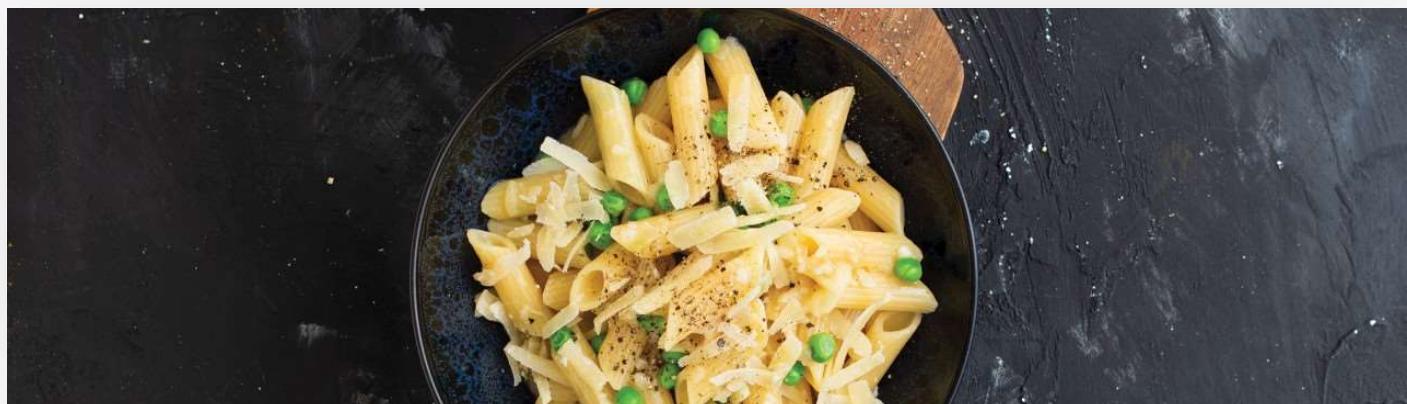
Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten anrösten.

4

Oliven halbieren. Mit Kapern und Petersilie unter das Gemüse heben und alles mit Essig abschmecken. Caponata unter die Pasta heben, kurz erwärmen und auf 4 Teller verteilen. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

## Tipp:

Je nach Vorliebe kann die Caponata zusätzlich mit Zwiebeln oder Sellerie zubereitet werden. Statt Pinienkernen passen auch Walnusskerne in das Gericht.



## Penne mit vegetarischer Carbonara und Erbsen

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

20  
Min.

4

## Zutaten

- 400 g Penne Rigate
- Salz
- 200 g Erbsen
- 120 g Montello
- 5 frische Eier
- Pfeffer
- 1 Schalotte
- 2 EL Natives Olivenöl

## Nährwerte pro Portion

Energie	642 kcal
Eiweiß	22 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	94 g
Ballaststoffe	4,4 g

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2

Zeitgleich Erbsen in kochendem Salzwasser für etwa 3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3

Montello reiben und etwa 100 g mit den Eiern verrühren. Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Erbsen darin bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten anbraten.

5

Pasta in die Pfanne geben, mit Gemüse vermengen und in eine Schüssel geben. Eimischung darüber gießen und zügig vermengen. Penne mit vegetarischer Carbonara auf Tellern verteilen, mit restlichem Montello bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.

6

**Gesund, weil:** Der Käse punktet mit einer großen Portion Calcium. Dieser Mineralstoff unterstützt die Knochen- und Zahngesundheit. Zudem liefern Käse, Erbsen und Eier viel hochwertiges Protein.

## Tipp:

Wenn du es noch etwas würziger magst, können Räuchertofu und gerösteter Blumenkohl für ein rauchiges Aroma in der vegetarischen Carbonara-Variante sorgen. Wusstest du, dass der traditionell für Carbonara verwendete Pecorino nicht vegetarisch ist, da er mit tierischem Lab hergestellt wird? Aus diesem Grund haben wir hier den vegetarischen Käse Montello verwendet, der mit mikrobiellem Lab produziert wird.



## Pilz-Risotto mit Rosenkohl

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

45  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	613 kcal
Eiweiß	24 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	63 g
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 1TL Rohrohrzucker
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Schalotte
- 2 Pastinaken (200 g)
- 2 EL Butter (30 g)
- 250 g ORYZA Risottoreis
- 850 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g gemischte Pilze
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch (10 g)
- 40 g Haselnusskerne
- 1 Stück Hartkäse (z. B. Montello; 75 g)

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Rosenkohl putzen und waschen. Die äußereren Blätter entfernen und beiseitestellen. Rosenkohl je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL Öl mit Zucker verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Rosenkohl zugeben, vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) 15–20 Minuten backen, bis der Rosenkohl gar und gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitestellen.

2

Währenddessen Schalotte schälen und fein hacken. Pastinaken schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen. Schalotte und Pastinaken darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Risotto-Reis und Rosenkohlblätter zugeben und unter Rühren dünsten, bis die Reiskörner glasig sind. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Restliche Brühe zugießen, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im offenen Topf 18–20 Minuten sanft kochen lassen, gelegentlich umrühren.

3

Inzwischen Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.

4

Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft, -schale und Schnittlauch zugeben und bei kleiner Hitze 2–3 Minuten garen.

5

Haselnusskerne grob hacken. Käse reiben. Pilze, Rosenkohl und Käse zum Risotto geben und vermengen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 Teller geben. Pilz-Risotto mit Haselnüssen bestreut servieren.

6

Sollte es die Jahreszeit hergeben, können Sie das leckere Pilz-Risotto auch mit saisonalen Sorten, zum Beispiel Pfifferlingen oder Steinpilzen, zubereiten. Der Rosenkohl kann je nach Saison ebenfalls ausgetauscht werden. Versuchen Sie es doch einmal mit gebratener Zucchini oder grünem Spargel.



## Pizza-Pasta-Salat

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

15  
Min.

2

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

## Zutaten

- 300 g Garofalo Cappelletti
- 500 g bunte Kirschtomaten
- 350 g kleine Mozzarella-Kugeln
- 1 Glas schwarze Oliven (abgetropft)
- 1 Bund Basilikum

## Für die Vinaigrette

- 100 ml Natives Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Apfelessig
- 1TL Ahornsirup
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Chiliflocken bei Bedarf
- 1 Prise Pfeffer
- 2-3 EL Pastawasser

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Cappelletti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung knapp 9 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen, dabei 2-3 EL Kochwasser auffangen.

2

Währenddessen Tomaten waschen und halbieren, Mozzarella und Oliven abtropfen lassen, Basilikumblätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden.

3

Die Vinaigrette aus allen Zutaten anrühren.

4

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit schwarzem Pfeffer nachwürzen.

## Tipp:

Der Pizza-Pasta-Salat ist ein leichtes Gericht, das die Sonne Italiens einfängt. Der Salat ist zudem schnell zubereitet und schmeckt großen und kleinen Pasta-Liebhabern.



## Puten-Mango-Paprika-Curry mit Edamame-Reis

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

25  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	775 kcal
Eiweiß	45 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	67 g
Ballaststoffe	15,1 g

### Zutaten

- 250 g Spitzen-Langkorneis
- 400 g Putenbrustfilet
- 1 große Paprikaschote (ca. 350 g)
- 200 g Mangofruchtfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currysüppchenpulver
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g tiefgekühlte Edamamekerne
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

500 ml Wasser mit knapp  $\frac{1}{2}$  TL Salz zum Kochen bringen. ORYZA Spitzen-Langkornreis hinzugeben und einmal umrühren. Reis im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 14–16 Minuten sanft kochen lassen, bis der Reis das Wasser komplett aufgenommen hat. Reis mit einer Gabel auflockern und kurz ausdampfen lassen.

2

Während der Reis kocht, Putenfleisch trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen sowie hacken.

3

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Putenstücke und Currysüßer zugeben und 3 Minuten mitbraten. Kokosmilch dazugießen und ca. 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen. Danach Paprika- und Mangostücke zum Curry geben und 4 Minuten bei kleiner Hitze weitergaren. Curry mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Nebenher Edamame in kochendem Wasser 5–7 Minuten garen. Anschließend abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Edamame mit dem Reis mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Curry mit Edamame-Reis auf 4 Tellern oder in Schalen anrichten und servieren.

## Tipp:

Wer Paprika nicht so gut verträgt, kann stattdessen Zucchini, Tomaten oder Möhren verwenden. Wenn Sie das Putenfleisch durch Kichererbsen oder Seitan ersetzen, wird das Curry vegan. Statt Edamamekerne können Erbsen genommen werden.



## Reis-Bowl mit Lachs-Ceviche

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

45  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	570 kcal
Eiweiß	42 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	48 g
Ballaststoffe	6,3 g

### Zutaten

3 Limetten  
1 Stück (ca. 1,5 cm) Ingwer  
600 g sehr frisches Lachsfilet  
250 g reis-fit High Protein Reis  
1 Mango  
2 Bio-Mini-Salatgurken  
4 Lauchzwiebeln  
1 rote Chilischote  
½ Bund Koriander  
Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Limetten halbieren, Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Fisch kalt abspülen, mit einem Küchenpapier sehr gut trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Fisch mit Limettensaft und Ingwer in einer Schüssel vermengen und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2

High Protein Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Mango vom Stein lösen, schälen und fein würfeln. Salatgurken waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili putzen, waschen, längs einschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden.

3

Fisch aus dem Limetten-Sud heben und mit Mango, Gurkenwürfel, Lauchzwiebeln und Chili vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis vom Herd nehmen, nochmals auflockern. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Reis mit Lachs-Ceviche in Bowls anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.

## Tipp:

Dieses Rezept ist lactose- und glutenfrei.



## Reispfanne mit Hähnchenbrust, getrockneten Aprikosen und Harissa

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

40  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut
- Etwas Olivenöl
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 1 kleiner Chinakohl
- 250 g ORYZA Himalaya Basmati
- 1 Teelöffel Harissa-Paste
- 250 g pürierte Dosentomaten
- 50 g Koriandergrün
- Salz, Pfeffer & Zucker

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

2

Währenddessen getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden. Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen, den Kohl waschen und halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl in grobe Streifen schneiden. Aprikosenstreifen und Chinakohl zur Hähnchenbrust geben und durchschwenken, bis der Kohl etwas zusammengefallen ist.

3

Inzwischen für den Reis 1 l Wasser mit knapp 1 TL Salz zum Kochen bringen. Basmati-Reis zugeben und einmal umrühren. Den Reis im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 10–12 Minuten sanft kochen.

4

Die Harissa-Paste mit den pürierten Tomaten vermischen und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Koriander grob hacken, ein paar Blätter zum Garnieren ganz lassen.

5

Basmati-Reis über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Reis zurück in den Topf geben und noch ca. 3 Minuten auf der warmen Kochplatte ziehen lassen.

6

Harissa-Tomatenpüree zum Ablöschen mit in die Pfanne geben, alles aufkochen und durchschwenken. Eventuell nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, dann mit Reis und Koriander mischen und zum Schluss mit den ganzen Korianderblättern garnieren.

## Tipp:

Harissa-Paste kommt aus der nordafrikanischen Küche und ist in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Statt der Harissa-Paste kann man auch scharfes Paprikapulver und etwas Kreuzkümmel verwenden.



## Reispfanne mit Rosenkohl

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 100 g Champignons
- 300 g Rosenkohl
- 50 ml Olivenöl
- 1EL Paprikapulver edelsüß
- 1TL Pfeffer
- 2 EL Senf
- 250 g Basmatireis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1TL Majoran
- 1TL Oregano
- 1EL Petersilie
- 2-3 Lorbeerblätter
- 100 g Frischkäse
- 60 g Parmesan
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Zwiebel, Knoblauch und Pilze klein schneiden. Rosenkohl waschen, halbieren und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In eine Schüssel geben. Pilze in dem restlichen Olivenöl anbraten, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mit anschwitzen. Die Gewürze und den Senf einrühren.

2

Den Reis zu der Masse geben und gut unterheben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Kräuter und Lorbeerblätter hinzugeben und auf mittlerer Stufe 10 Minuten köcheln lassen.

3

Frischkäse, geriebenen Parmesan und Rosenkohl hinzugeben und weitere 10-15 Minuten kochen lassen, bis der Rosenkohl die gewünschte Konsistenz hat, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter herausnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Reissalat mit gebratenem Gemüse und Ziegenfrischkäse

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	606 kcal
Eiweiß	1 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	73 g
Ballaststoffe	9 g

### Zutaten

- 250 g Spitzen-Langkorn-Reis
- Jodsalz mit Fluorid
- 1 kleine Zucchini
- 250 g Kirschtomaten
- 10 EL Olivenöl
- 60 g Zucker
- 70 ml heller Balsamicoessig
- Pfeffer
- 10 grüne Oliven, entsteint
- 150 g Ziegenfrischkäse

# Zubereitung für den perfekten Genuss

- 1** Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2** Inzwischen Zucchini und Kirschtomaten waschen. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, die Tomaten halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Zucchini und Tomaten 3–4 Minuten darin anbraten.
- 3** Zucker in eine weitere Pfanne geben und karamellisieren. Mit Essig ablöschen und das Karamell unter Rühren komplett lösen. Mit Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen, dann das restliche Olivenöl unterrühren.
- 4** Das gebratene Gemüse in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen. Die Oliven halbieren.
- 5** Kochbeutel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und an der Einkerbung öffnen. Den Reis mit der Gemüsemischung vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, den Frischkäse in Klecksen darauf verteilen und das Gericht sofort servieren.

## Tipp:

Dieses Rezept ist glutenfrei.



## Riccioli Ricotta e Noci

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

25  
Min.

4

## Zutaten

- 500 g Garofalo Riccioli
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Walnusskerne
- 1 Bund Majoran (20 g)
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 2 EL Natives Olivenöl
- 400 g Ricotta (12 % Fett)
- Salz & Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	690 kcal
Eiweiß	30 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	94 g
Ballaststoffe	7,4 g

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta in kochendem Salzwasser 11 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen.

2

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, die Hälfte beiseitelegen, den Rest hacken. Zitronenhälften heiß absprühen, trockenreiben und Schale abreiben. Saft auspressen.

3

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Ricotta sowie Kochwasser zugeben, gut verrühren und aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten kochen lassen.

4

Gehackten Majoran und Walnüsse unter die Sauce heben. Pasta mit der Sauce vermengen, kurz erwärmen, auf 4 Teller verteilen und mit restlichem Majoran sowie Zitronenschale garniert servieren.

## Tipp:

Ist Majoran nicht erhältlich, lässt sich dieser einfach durch frischen Oregano oder Basilikum ersetzen.



## Rigatoni mit Radicchio und Speck

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

2

## Zutaten

- 180 g Rigatoni
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Pancetta (alternativ Bauchspeck)
- $\frac{1}{2}$  Glas Weißwein
- 200 g Radicchio
- 2 EL geriebener Pecorino-Käse
- Natives Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

In einer großen Pfanne einen Spritzer Öl erhitzen, geschälten Knoblauch dazugeben und einige Minuten braten, bis er anfängt zu bräunen. Pancetta in die Pfanne geben und knusprig anbraten. Die Hitze in der Pfanne erhöhen, mit Weißwein ablöschen und diesen verdunsten lassen. Die Pfanne kurz vom Herd nehmen, den Speck herausnehmen und beiseitestellen.

2

In der gleichen Pfanne den geputzten und in Streifen geschnittenen Radicchio leicht anbraten und 4-5 Minuten schmoren, bis er zusammenfällt. Dann den Speck bis auf eine kleine Portion zum Garnieren erneut in die Pfanne geben.

3

Währenddessen Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und dabei etwas vom Kochwasser auffangen. Pasta abtropfen lassen und in der Pfanne mit Radicchio, Pancetta und 1 EL Pecorino gut vermengen. Etwas vom Kochwasser zugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

4

Zum Schluss das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller geben, mit 1 EL Pecorino bestreuen und mit restlichem Pancetta garnieren.



## Risotto mit Kürbis-Karotten-Püree

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

2

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

## Zutaten

- 1 Gemüsezwiebel
- 6 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- 250 g ORYZA Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 1L Brühe
- 100 g Parmesan
- ½ Hokkaido-Kürbis
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchknolle
- Salz & Pfeffer
- Nach Belieben 8-10 Pimientos

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Zwiebel würfeln und in 2 EL Butter und dem Öl auf mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann Risotto-Reis hinzugegeben und unter Rühren 4-5 Minuten dünsten, bis die Körner glasig sind. Den Reis mit Weißwein ablöschen, heiße Brühe hinzu gießen und alles zum Kochen bringen. Den Reis dann bei kleiner Hitze und gelegentlichem Umrühren im offenen Topf 18-20 Minuten sanft kochen lassen, bis der Reis al dente ist. Kurz vorher restliche Butter in Stücken und geriebenen Parmesan untermischen.

2

In der Zwischenzeit werden Kürbis und Karotten gewürfelt, auf einem Backblech verteilt und mit einer geköpften Knoblauchknolle bei 180°C ca. 30 Minuten gegart. Nachdem das Gemüse etwas abgekühlt ist, wird es mit 5-6 EL Brühe gut püriert und dann unter den Reis gemischt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

3

Wer mag, richtet das Gericht mit kurz angebratenen Pimientos an, um die milde Süße mit etwas leichter Schärfe zu ergänzen.

## Tipp:

Bei diesem Rezept wird ein feines, süßliches Püree aus im Ofen gegarten Kürbis und Karotten unter das sämige Risotto gerührt. Wer die frisch-süßliche Note gerne mit etwas Schärfe paart, kann ein paar kurz gebratene Pimientos als Topping dazugeben.



## **Rotkohlrисotto mit Backpflaumen und Cashewkernen**

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

35  
Min.

4

### **Nährwerte pro Portion**

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### **Zutaten**

- 150 g Backpflaumen
- 100 ml roter Portwein
- 150 g Butter
- 500 g gekochter Rotkohl
- 4 Schalotten
- 400 g ORYZA Risottoreis
- 150 ml Rotwein
- 1L Gemüsebrühe
- 200 g Cashewkerne
- 150 g Parmesan oder Bergkäse
- Olivenöl, Salz & Pfeffer
- Glatte Petersilie nach Belieben

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Backpflaumen in rotem Portwein 2 Stunden einlegen und quellen lassen. Die Butter in Würfel schneiden und kaltstellen.

2

Die Hälfte des gekochten Rotkohls im Mixer pürieren.

3

Schalotten schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Risottoreis zugeben und den Reis unter Rühren dünsten, bis die Körner glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Rotwein ablöschen und das Rotkohlpüree untermischen.

4

Gemüsebrühe aufkochen und den Reis damit auffüllen, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im offenen Topf 18–20 Minuten sanft kochen lassen, gelegentlich umrühren.

5

Währenddessen Cashewkerne auf einem Blech im Ofen bei 180 °C 12 Minuten rösten, dann etwas abkühlen lassen und grob zerkleinern. Den Käse fein reiben.

6

Zum Schluss den restlichen Rotkohl, den Käse und die kalte Butter unter das Risotto mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit Cashewkernen und Petersilie bestreut servieren.

## Tipp:

Viele Käse wie Parmesan werden traditionell mit Kälberlab zur Gerinnung der Milch hergestellt. Für dieses vegetarische Gericht nehmen wir deshalb einen Käse, bei dessen Herstellung mikrobielles oder pflanzliches Lab verwendet wurde.



## Schnelle Reispfanne mit Paprika, Hähnchenstreifen und Frühlingszwiebeln

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

25  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	370 kcal
Eiweiß	29 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	45 g
Ballaststoffe	6,1 g

### Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet  
1 Knoblauchzehe  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (400 g)  
200 g Frühlingszwiebeln  
2 EL Rapsöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
2 EL Sojasauce  
2 Packungen reis-fit Express Natur-Reis  
1 Zitrone  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 5–6 Minuten kräftig anbraten. Paprikapulver, Knoblauch, Paprikastreifen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Sojasauce ablöschen.

3

Reis durch sanftes Drücken der Packungen auflockern, Packungen aufreißen und den Beutelinhalt mit 4 EL Wasser in die Pfanne geben und 3 Minuten erhitzen.

4

Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Reispfanne mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

5

Für eine fleischlose Alternative kann man einfach gewürfelten Tofu verwenden und diesen 3–4 Minuten kräftig anbraten. Räuchertofu gibt dem Gericht einen besonders intensiven Geschmack.

6

Gesund, weil: Diese Blitzreispfanne ist ein echtes Fitness- und Schlankrezept mit reichlich sättigendem Eiweiß aus dem Hähnchenfleisch, verdauungsfördernden Ballaststoffen aus Paprika und Frühlingszwiebeln sowie einer guten Portion Vitamin C. Letzteres stärkt nicht nur die Abwehrkräfte und das Immunsystem, sondern kann auch dabei helfen, Fett im Körper schneller zu verbrennen.



## Schnelle Reispfanne

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

25  
Min.

4

## Nährwerte pro Portion

Energie	601 kcal
Eiweiß	-
Fett	27,7 g
Kohlenhydrate	71,8 g
Ballaststoffe	8,9 g

## Zutaten

- 250 g Spitzen-Langkorn-Reis
- 2 Auberginen (à 300 g)
- 6 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Rosinen
- 60 g Pinienkerne
- 150 ml Wasser
- 6 EL Sherry
- 2 EL Zitronensaft
- 8 Zweige frische Minze

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Den Reis nach Anweisung auf der Packung zubereiten.

2

Die Aubergine putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Auberginenwürfel hinzufügen und von allen Seiten bei mittlerer Hitze braun anbraten. Mit der zerdrückten Knoblauchzehe und Salz würzen. Rosinen, Pinienkerne, das Wasser und den Sherry hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten garen.

3

Den Reis untermengen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Minze waschen, kleinzupfen und darüber streuen.

4

Die Reispfanne schmeckt warm oder kalt als Salat.



## Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 rote Chilischoten
- Natives Olivenöl
- Salz
- Frische Petersilie (optional)
- Geriebener Parmesan (optional)

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser garen.

2

Während die Pasta kocht, Knoblauch fein hacken und Chili entkernen und klein schneiden. In einer breiten Pfanne den Knoblauch in einer großzügigen Menge Olivenöl leicht andünsten. Dann die Chili hinzufügen und bei niedriger Hitze mit andünsten.

3

Die Spaghetti eine Minute vor der angegebenen Kochzeit abgießen und mit in die heiße Pfanne geben, um sie noch eine Minute weiterzugaren. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen, so können nach Bedarf einige Esslöffel davon hinzugegeben werden, um zu vermeiden, dass die Pasta trocken wird.

4

Wenn du magst, kannst du zum Schluss etwas gehackte Petersilie unterrühren und geriebenen Parmesan dazugeben. Lecker!

## Tipp:

In Italien gibt es den Ausdruck "spaghettata di mezzanotte", was so viel heißt wie "mittennächtliche Spaghetti". Das ist ein improvisiertes spätes Abendessen, wenn man z.B. spontan Freunde zu einem schnellen Essen nach Hause einlädt. Meist ist es dann ein Rezept wie dieses, zubereitet in nur 15 Minuten und mit Zutaten, die in einer Küche niemals fehlen: Spaghetti, Aglio, Olio e Peperoncino. Wir verraten dir, wie du eines der beliebtesten, bekanntesten und einfachsten Pasta-Rezepte zubereitest.



## Spaghetti mit Fenchel in Haselnussbutter

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

2

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 250 g Spaghetti
- 1 Handvoll Haselnusskerne
- 1 Fenchelknolle
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Natives Olivenöl
- 1-2 EL Margarine oder Butter
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- Salz & Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen.

2

Währenddessen die Haselnüsse grob hacken. Die Fenchelknolle putzen, die trockenen Enden der Stielansätze und das feine Grün abschneiden (Grün zur Dekoration behalten), dann die Knolle halbieren, den Strunk herausschneiden und die Hälften in sehr feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.

3

Den Fenchel in Olivenöl kurz scharf anbraten und danach mit dem Knoblauch bei reduzierter Hitze 2-3 Minuten garen.

4

Fenchel aus der Pfanne nehmen, dann die Haselnüsse in der Pfanne kurz anrösten, die Margarine oder Butter hinzugeben und ca. 1 Min. mit den Haselnüssen schwenken.

5

Beim Abgießen der Spaghetti einen kleinen Teil des Kochwassers auffangen, um ggf. etwas mehr Sauce zu erhalten. Alle Zutaten in der Pfanne verrühren, mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und mit Fenchelgrün dekorieren.



## Spaghetti mit Orange und Fenchel

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

15  
Min.

4

## Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 1 Fenchelknolle
- 1 große Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Montello-Käse (100 g)
- 50 g Pinienkerne
- 4 EL Natives Olivenöl
- Salz

## Nährwerte pro Portion

Energie	572 kcal
Eiweiß	21,8 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	77 g
Ballaststoffe	7,7 g

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und 4 EL Kochwasser auffangen.

2

Während die Pasta kocht, Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden, Fenchelgrün beiseitelegen. Orange schälen, Fruchtfleisch filetieren, Rest der Orange ausdrücken und Saft auffangen. Knoblauch schälen und fein hacken. Montello reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten goldbraun rösten.

3

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Fenchel hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Orangensaft ablöschen. Pasta mit aufgefangenem Kochwasser und Orangenfilets in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten unter Schwenken mitbraten.

4

Pasta auf Teller verteilen, mit Fenchelgrün, Pinienkernen und Montello bestreuen und servieren.

## Tipp:

In ein feuchtes Tuch eingewickelt, hält sich Fenchel im Kühlschrank 1-2 Wochen frisch.



## Sportliche Hähnchen-Bowl mit Feelgood Kichererbsen mit Quinoa & Gemüse

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

1

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 1 Packung reis-fit Feelgood Kichererbsen mit Quinoa & Gemüse
- 1 Hähnchenbrustfilet (à 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Handvoll Heidelbeeren (30 g)
- 1 EL Cashewkerne (15 g)
- 100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
- 1 Stiel Petersilie

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2

Inzwischen Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne Cashewkerne bei kleiner Hitze für etwa 4 Minuten rösten.

3

Den Packungsinhalt von reis-fit Feelgood Kichererbsen mit Quinoa & Gemüse nach Packungsanleitung erwärmen.

4

Währenddessen Feta zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5

reis-fit Feelgood Kichererbsen mit Quinoa & Gemüse in eine Schüssel geben, mit Hähnchenstreifen, Cashewkernen, Heidelbeeren und Feta anrichten. Petersilie darüber streuen.

6

Gesund weil: Diese Bowl ist ideal für Sportler, denn sie strotzt nur so vor Proteinen. Hähnchen, Kichererbsen, Feta und Quinoa bringen den Nährstoff ins Gericht. Magnesium aus den Cashewkernen beugt Muskelkrämpfen vor. Und auch die leckeren Heidelbeeren sind perfekt nach einem anstrengenden Training, denn die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sind Antioxidantien und verhindern so Entzündungen.

## Tipp:

Falls Du etwas mehr Zeit hast, kannst du die Hähnchenstreifen vor dem Braten in einer Mischung aus Sesam und Pfeffer wenden. Der Sesam bringt noch eine Extrapolition pflanzliches Eiweiß in das Gericht. Apropos pflanzlich, natürlich kannst Du die Sportler-Bowl auch vegetarisch zubereiten. Dafür einfach das Hähnchenfleisch durch geräucherten Tofu ersetzen.



## Steamed Basmati mit gegrilltem Lachs in Kurkumamilch

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

25  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 2 Packungen ORYZA Steamed Basmati
- 2 rote Chilischoten
- 1EL Koriandersamen
- 80 g Wildkräutermischung
- 2 EL Sesamsaat
- 4 Lachstranchen à ca. 120 g
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl
- 500 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1-2 TL Kurkuma

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Chilischoten längs halbieren.  
Koriandersamen in einer Pfanne  
ohne Öl anrösten. Wildkräuter  
waschen und trockenschleudern.  
Sesamsaat ebenfalls in einer Pfanne  
ohne Öl anrösten.

2

Lachstranchen mit Salz und Pfeffer  
würzen, Erdnussöl in einer  
Grillpfanne erhitzen. Lachs darin bei  
starker Hitze ca. 1 Minute pro Seite  
scharf anbraten, Pfanne vom Herd  
nehmen.

3

Kokosmilch, Brühe, Chili, Koriander  
und Kurkuma in einem Topf  
aufkochen.

4

Steamed Basmati nach  
Packungsanweisung zubereiten und  
mit Lachs und Wildkräutern in vier  
Bowls anrichten. Mit der heißen  
Kurkuma-Kokosmilch auffüllen.  
Sesam darüberstreuen und sofort  
servieren.



## Tagliatelle Nido in Zitronen-Mascarpone mit karamellisiertem Radicchio

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 2 Bio-Zitronen
- 1 Kopf Radicchio
- Einige Blätter frischer Salbei
- 4 EL Butter
- 400 g Tagliatelle Nido
- 250 g Mascarpone
- Eine Handvoll Walnüsse
- 3 EL Natives Olivenöl
- 5 EL Ahornsirup
- Salz & grober Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Bio-Zitronen mit heißem Wasser abwaschen, dann Schale beider Zitronen mit einer herkömmlichen Küchenreibe abreiben und den Saft einer halben Zitrone auspressen.

3

2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die trockenen Salbeiblätter bei leichter Hitze knusprig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5

Währenddessen in einer Pfanne 2 EL Butter langsam erhitzen, Zitronenabrieb hinzugeben und bei niedriger Hitze durchziehen lassen. Anschließend Mascarpone und Zitronensaft untermischen.

7

Pasta abgießen und die Zutaten aus den Pfannen vorsichtig unter die Pasta heben und gut vermengen. Auf Tellern anrichten und zum Schluss die knusprigen Salbeiblätter und etwas groben Pfeffer darüber geben.

2

Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Salbeiblätter waschen und gut trocken tupfen.

4

Tagliatelle Nido in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

6

In einer zweiten Pfanne Radicchio-Streifen und Walnüsse mit etwas Olivenöl, Ahornsirup und Salz karamellisieren (nicht zu lange, sonst fällt der Radicchio in sich zusammen).



## Tagliatelle Nido mit Chorizo und Grünkohl

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

35  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 100 g Pinienkerne
- 400 g Grünkohl
- 4 Stück Chorizo à 80 g
- 500 g Tagliatelle Nido
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- Natives Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer & Muskat

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pinienkerne auf einem Backblech im Ofen bei 180°C 10 Minuten rösten, dann beiseitestellen.

2

Grünkohl putzen, kurz in Salzwasser aufkochen und dann in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen.

3

Chorizo in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten, den gut abgetropften Grünkohl dazugeben und mit anbraten.

4

Tagliatelle Nido in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben und nach Packungsanleitung kochen.

5

Währenddessen Schalotten schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Grünkohl und Chorizo auf die Seite schieben und Schalotten und Knoblauch ebenfalls in der Pfanne anbraten. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6

Pasta abgießen, gut abtropfen lassen und unter den Grünkohl mischen. Mit Pinienkernen und gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

## Tipp:

Grünkohl muss nicht, wie man es traditionell kennt, über Stunden gekocht werden. Kurz blanchiert und dann ganz kurz angebraten, bekommt er ein viel feineres Aroma, behält seine gesunden Inhaltsstoffe und eine appetitlich grüne Farbe.



## Tagliatelle Nido mit Trüffeln

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

## Zutaten

- 400 g Tagliatelle Nido
- 40 g Trüffel
- 40 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- Trüffelöl
- Salz und Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen.

2

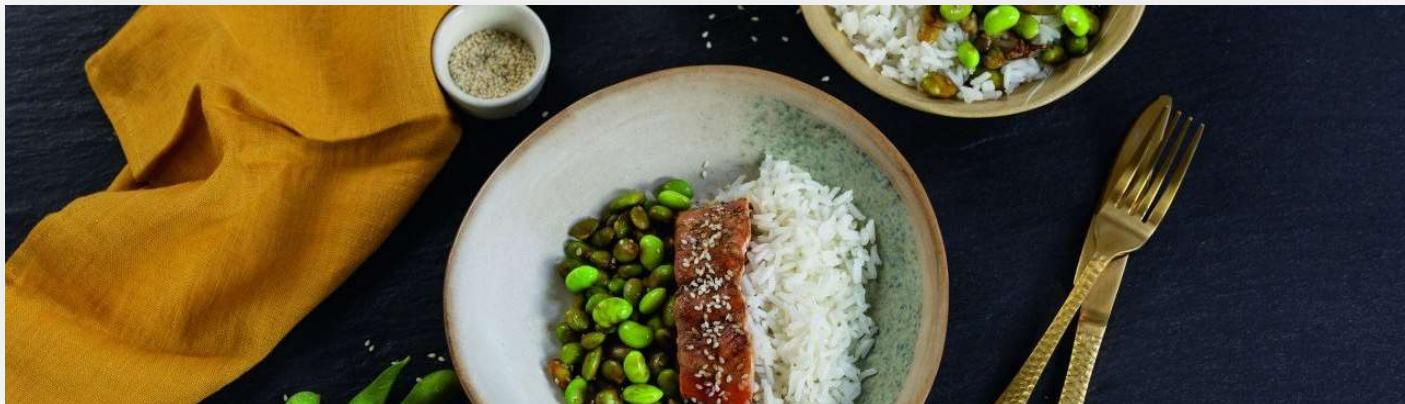
In der Zwischenzeit Gemüsebrühe und Butter zum Kochen bringen.

3

Die Hälfte der Trüffel in feinen Scheiben in den Sud hobeln. Pasta dazugeben und weiterkochen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Auf flachen Tellern anrichten, mit etwas Trüffelöl beträufeln und den restlichen Trüffel darüber hobeln.



## Teriyaki-Lachs mit Kamalis und Edamame

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

35  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	603 kcal
Eiweiß	51 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	44 g
Ballaststoffe	9,9 g

### Zutaten

- 4 Lachsfilets mit Haut (à 125 g)
- 2 EL Sesam (30 g)
- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- ½ TL Ingwerpulver
- 250 g ORYZA Selection Kamalis Duftreis
- 400 g tiefgekühlte Edamamebohnen
- Salz

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. 2/3 des Sesams mit Teriyaki-Sauce, 1 EL Sesamöl und Ingwerpulver verrühren. Lachs darin 20 Minuten marinieren lassen.

2

Währenddessen 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kamalis Duftreis hinzugeben und unter Rühren andünsten, bis die Körner leicht glasig sind. Anschließend 750 ml kochendes, leicht gesalzenes Wasser hinzufügen. Reis im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 11 Minuten kochen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Zum Schluss den Reis mit einer Gabel auflockern.

3

Nebenher Edamamebohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4

Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, darin marinierte Lachsfilets von beiden Seiten je 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Lachs aus der Pfanne nehmen und ziehen lassen. Edamame in die Pfanne geben und noch 3 Minuten in der Marinade erhitzen. Lachs mit Reis und Edamame auf 4 Tellern anrichten und mit restlichem Sesam bestreuen.

5

Gesund, weil: Edamame liefern die wichtigen Mineralstoffe Magnesium und Kalium. Lachs punktet mit jeder Menge Eiweiß und mit seinem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

6

Dieses Rezept ist lactosefrei. Sind Edamamebohnen nicht erhältlich, schmecken Erbsen oder dicke Bohnen ebenfalls sehr gut zu Lachs und Reis.



## Vegane Reis-Bowl mit Teriyaki-Auberginen

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	-
Eiweiß	-
Fett	-
Kohlenhydrate	-
Ballaststoffe	-

### Zutaten

- 2 kleine Auberginen
- 8 EL Teriyakisauce
- 250 g ORYZA Sushi Reis
- 2 EL Sesamöl
- 300 g TK Edamame Bohnen
- 2 EL Limettensaft + 4 Limettenspalten
- 2 EL Ahornsirup
- 2 kleine Karotten
- 4 TL gerösteter Sesam

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Auberginen waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit 4 EL Teriyakisauce in eine Schüssel geben und gut vermischen.

2

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

3

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin ca. 6-8 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Dabei mehrfach wenden. Danach die Hitze etwas reduzieren und ca. 150 ml Wasser und die restliche Teriyakisauce zugeben und alles ca. 6 Minuten offen köcheln lassen.

4

Edamame in kochendem Wasser ca. 4 Minuten bissfest garen.

5

Limettensaft und Ahornsirup verrühren und Karotten dazuraspeln und vermischen.

6

Reis auf vier Schüsseln verteilen. Auberginen, Edamame und Karotten darauf anrichten. Mit Limettenspalten und Sesam garnieren und servieren.



## Vegane Reispfanne nach Jambalaya-Art

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

## Zutaten

- 250 g Natur-Reis
- 1 Dose Kidneybohnen (265 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Stangen Staudensellerie
- 4 Tomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Räuchertofu
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Cajun-Gewürz
- 400 g stückige Tomaten
- 100 ml Gemüsefond
- Jodsalz mit Fluorid
- ½ Bund Frühlingszwiebeln

## Nährwerte pro Portion

Energie	640 kcal
Eiweiß	33,5 g
Fett	22,5 g
Kohlenhydrate	83,6 g
Ballaststoffe	16 g

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Den Reis nach Packungsanweisung garen.

2

Inzwischen die Kidneybohnen abtropfen lassen. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und würfeln. Sellerie in Stücke schneiden, Tomaten sechsteln, Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Räuchertofu in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

3

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Tofuwürfel darin goldbraun anbraten. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zufügen für 2 Min. andünsten. Cajun-Gewürz zufügen, für eine weitere Minute dünsten. Tomaten, stückige Tomaten und Gemüsefond zufügen. Unter Rühren aufkochen, mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz würzen und abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. ziehen lassen.

4

Die Kidneybohnen und den Reis mit in den Topf geben und unterrühren. Die Jambalaya-Reispfanne auf Tellern oder in Schalen anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

## Tipp:

Dieses Rezept ist glutenfrei und lactosefrei.



## Würziger Reissalat mit Lachswürfeln, Pilzen und Pak Choi

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	622 kcal
Eiweiß	37,8 g
Fett	29,2 g
Kohlenhydrate	56,8 g
Ballaststoffe	10,3 g

### Zutaten

- 250 g Natur- & Wildreis
- 2-3 cm frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Austernpilze
- 500 g Pak Choi
- 4 Lachsfilets (à 125 g)
- 4 EL Olivenöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 6 EL Sojasoße
- 1-2 TL Honig
- 2 EL Sesamsaat

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2

Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote putzen und fein hacken. Die Austernpilze säubern und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Pak Choi waschen, putzen und grob in Streifen schneiden.

3

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin rundherum 2-3 Min. scharf anbraten. Salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

4

Restliches Öl in die Pfanne geben, Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und andünsten. Pak Choi und Pilze dazugeben und kurz anbraten. Den Honig mit der Sojasoße verrühren und das Gemüse damit ablöschen. Kochbeutel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, an der Einkerbung öffnen und den Reis zum Gemüse in die Pfanne geben und alles gut durchmischen.

5

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Lachs auf dem Reissalat anrichten und mit geröstetem Sesam garniert servieren.



## Würziges Biryani mit Soja, Cashewkernen und Kokosjoghurt-Dip

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

30  
Min.

4

### Nährwerte pro Portion

Energie	681 kcal
Eiweiß	22,8 g
Fett	22,7 g
Kohlenhydrate	100 g
Ballaststoffe	8,4 g

### Zutaten

- 250 g Spitzen-Langkorn-Reis
- Jodsalz mit Fluorid
- 100 g Sojagranulat, grob
- 500 ml Gemüsefond
- 260 g Kichererbsen (Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1EL Garam Masala
- 1½ TL Kurkumapulver
- 50 g Rosinen
- 40 g Cashewkerne
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stiele Minze
- 140 g Kokosjoghurt
- 1EL Limettensaft
- Pfeffer

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Den Reis am Vortag nach Packungsanweisung kochen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

2

Das Sojagranulat nach Packungsangabe in Gemüsefond einweichen. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen.

3

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Das Sojagranulat abgießen und leicht ausdrücken. Mit in die Pfanne geben und anbraten. Garam Masala und Kurkumapulver zugeben und kurz mitrösten. Kichererbsen, Reis und Rosinen ebenfalls in die Pfanne geben und alles anbraten, bis der Reis eine leichte Kruste entwickelt hat.

4

Inzwischen Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen grob hacken. Kokosjoghurt mit Limettensaft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

5

Biryani mit den Cashewkernen, den Zwiebelringen, der Minze und dem Joghurt anrichten und servieren.

## Tipp:

Dieses Rezept ist glutenfrei und lactosefrei. Anstelle des Sojagranulats kann auch Seitan oder Hähnchenbrust verwendet werden.



## Zitronen-Casarecce mit Pistazien

Rezept

ZUBEREITEN

PORTIONEN

15  
Min.

4

## Nährwerte pro Portion

Energie	500 kcal
Eiweiß	21,2 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	73 g
Ballaststoffe	6,3 g

## Zutaten

- 400 g Garofalo Casarecce
- ½ Bund Oregano (10 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 1 Stück Montello-Käse (100 g)
- 50 g Pistazienerne
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL grobes Meersalz
- 100 g Kalamata-Oliven (entsteint)
- Salz

# Zubereitung für den perfekten Genuss

1

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 11 Minuten garen.

2

Währenddessen Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Montello reiben. Pistazien fein hacken.

3

Knoblauch schälen, Meersalz darüberstreuen und den Knoblauch mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Knoblauch, Oregano, Oliven, Tomaten, Zitronenschale und -saft sowie geriebenen Montello in eine Schüssel geben und mischen.

4

Pasta mit einer Zange direkt aus dem Kochtopf nehmen, in die Schüssel geben und gut verrühren. Pasta auf Teller verteilen und mit Pistazien bestreut servieren.

5

Gesund, weil: Die rote Signalfarbe der Tomate weist schon auf den ersten Blick auf den hohen Gehalt an Carotinoiden hin. Die Pflanzenstoffe sorgen nach Umwandlung in Vitamin A für eine gute Sehkraft und haben außerdem einen Anti-Aging-Effekt.

## Tipp:

Dieses Rezept ist glutenfrei. Für einen Extra-Crunch können die Pistazien vor dem Garnieren angeröstet werden.

