

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

2 Zwiebeln  
1 Prise Chili  
500 g Rote Bete  
2 EL Kokosöl  
680 g Passata  
1 TL Paprika edelsüß  
½ TL Kreuzkümmel  
Salz + Pfeffer  
6 Eier  
1 Bund Petersilie  
1 Baguette / Ciabatta

## Rote-Bete-Shakshuka

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.  
Rote Bete schälen und klein raspeln. Wer die Hände nicht gefärbt haben möchte, verwendet hier lieber Handschuhe. 😊  
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und eine Prise Chili darin anbraten.  
Mit Passata ablöschen, die Rote Bete dazugeben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 6-8 Minuten köcheln lassen.  
Anschließend 6 Mulden in die Sauce drücken und die Eier hineingeben.  
Weitere 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel stocken lassen.  
Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und anschließend über die Sauce streuen.

Dazu passt ein leckeres Baguette oder Ciabatta! 😊  
Super schnell zubereitet und wahnsinnig lecker!

## Zutaten

450 g Möhren  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 Zwiebel  
3 EL Brat-Olivenöl  
50 g Walnusshälften  
500 g Orecchiette  
½ TL Paprikapulver scharf  
Salz + Pfeffer  
1 EL Zucker  
1 TL Paprika edelsüß  
200 g Sahne oder Hafer-Sahne  
½ Bund Petersilie

## Orecchiette mit karamellisierten Möhren

Endlich gibt es wieder regionale Möhren vom Gemüsehof Weßling! 😊  
150 g Möhren schälen, längs vierteln und Viertel in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.  
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.  
Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen.  
Zwiebel, Möhrenstücke und Frühlingszwiebeln darin ca. 4 Minuten anschwitzen.  
50 ml Wasser zugeben und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Inzwischen die restlichen Möhren schälen und in sehr feine Scheiben hobeln.  
Walnüsse grob hacken. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen und abgießen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und Möhrenscheiben darin scharf anbraten. Hitze etwas reduzieren, Nüsse zugeben, mit scharfem Paprikapulver und etwas Salz würzen, mit Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen.  
Möhren-Frühlingszwiebel-Gemüse mit Paprika edelsüß würzen. Sahne oder Hafersahne zugeben, kurz aufkochen lassen und fein pürieren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln und klein hacken.  
Nudeln mit Soße anrichten und mit karamellisierten Möhren und Petersilie garnieren.

## Zutaten

3 EL Brat- und Backöl  
1 Stück Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
1 TL Chili  
4 Möhren  
1 Paprika  
1 Spitzkohl  
3 EL Sesam  
2 EL Sojasauce

## Spitzkohl mit Sesam im Wok 😊

Das Öl in einem Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch klein hacken und in dem Öl anbraten. Möhren, Paprika und Spitzkohl kleinschneiden. Das kleingeschnittene Gemüse in den Wok geben. Sobald alles bissfest angedünstet ist, das Gemüse aus dem Wok nehmen. Erneut etwas Öl hineingeben und darin den Sesam anrösten.  
Anschließend das Gemüse wieder hinzugeben und mit Chili und der Sojasauce vermengen.

In einer normalen Pfanne klappt es natürlich auch. 😊

