

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

500 g Grünkohl
 2 Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 500 g Süßkartoffeln
 3 EL Brat- & Backöl
 1 Prise Chili
 Salz + Pfeffer
 1 TL Kreuzkümmel
 50 g Tomatenmark
 800 ml Gemüsebrühe
 680 ml Passata
 2 TL Oregano
 3 Lorbeerblätter
 1 Glas Kidneybohnen
 200 g Feta

Wärmender Grünkohl-Eintopf mit Süßkartoffeln

Grünkohl putzen, waschen, Blätter von den dicken Blattrippen schneiden und grob hacken. In kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren, abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und eine Prise Chili ca. 3 Minuten darin andünsten. Knoblauch dazupressen. 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute anbraten. Mit Gemüsebrühe und Passata ablöschen und aufkochen. Oregano, Lorbeerblätter und Süßkartoffeln zugeben. Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und nach 15 Minuten zum Eintopf geben. Lorbeerblätter entfernen. Grünkohl unterheben, aufkochen und kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zerbröseltem Feta garnieren und genießen! (Schmeckt aber auch ohne wunderbar)

Genau das Richtige bei dunklen, kalten Tagen! 😊

Zutaten

200 g Basmatireis
 2 Zwiebeln
 500 g Möhren
 2 EL Brat- & Backöl
 2 Knoblauchzehen
 2 TL Currypulver
 1 TL Paprika edelsüß
 1 TL Koriander
 300 ml Gemüsebrühe
 200 g (Hafer-)sahne
 1 Glas Kichererbsen
 50 g Rosinen
 Salz + Pfeffer

Schnelle Reispfanne mit Möhren

Reis in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung al dente garen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Curry- und Paprikapulver sowie Koriander bestreuen. Möhren zugeben. Gemüsebrühe und Sahne unterrühren. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen, zusammen mit Rosinen zufügen und ca. 2 Minuten mit erwärmen. Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig! 😊

Zutaten

3 Schalotten
 1 Zitrone
 2 Kaki
 Rohrohrzucker
 Salz + Pfeffer
 4 EL Olivenöl
 1 Prise Chili
 100 g Bergkäse
 200 g Tortilla-Chips
 100 g Feldsalat
 3 EL Balsamico-Essig

Gratinierter Taco-Chips mit Kaki-Salsa

Schalotten schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Kaki waschen, schälen und fein würfeln. Zitronensaft, 2 EL Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Olivenöl unterrühren. Schalotten, Kaki, Zitronenschale und eine Prise Chili untermengen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen, dabei mehrmals umrühren. Käse fein reiben. Chips und Käse zu 4 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 8-10 Minuten backen. Feldsalat putzen und waschen. Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und das restliche Olivenöl verrühren. Salat mit dem Dressing vermischen und auf vier Tellern anrichten. Je eine Portion Chips daraufsetzen und mit etwas Salsa garnieren. Die restliche Salsa dazu reichen und als Snack auf dem Sofa genießen! 😊

