

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

75 g Braune Tellerlinsen
 100 g Schalotten
 5 EL Olivenöl
 1 EL Zucker
 4 EL Weißweinessig
 Salz + Pfeffer
 ½ TL Piment
 500 g Fenchel
 1 TL Dill, getrocknet
 75 g Parmesan
 6 Eier
 Salz + Pfeffer + Muskat
 3 EL Brat-Ölivenöl

Fenchel-Frittata mit Linsen-Vinaigrette

Für die Linsen-Vinaigrette Linsen in ca. 300 ml Wasser ca. 25 Minuten bissfest garen. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in kleiner Pfanne erhitzen und Schalotten darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Übriges Olivenöl unterrühren und mit Linsen vermischen. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen.
 Für die Fenchel-Frittata Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen, Hälften waschen und quer in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Parmesan fein reiben. Fenchel abgießen und etwas abkühlen lassen. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Muskat würzen. Parmesan und Dill unterheben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier-Fenchel-Masse hineingießen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Anschließend einen Deckel auflegen, vom Herd ziehen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Ränder mit einer Gabel vorsichtig lösen und mit Hilfe eines großen Tellers wenden. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten fertig braten. Frittata in Stücke schneiden und mit Linsen-Vinaigrette servieren.

Zutaten

100 g Cashewkerne
 1 Blumenkohl
 300 g Kartoffeln
 2 rote Zwiebeln
 1 Stück Ingwer
 3 Knoblauchzehen
 4 EL Rapsöl
 1 ½ EL Garam Masala
 ½ TL Kurkuma
 1 TL Koriander
 680 g Passata
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Salz
 5 EL Naturjoghurt
 150 g Kichererbsen
 Basmati-Reis
 1 Zitrone

Blumenkohl-Curry

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffeln würfeln. 1 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein hacken. 2 EL Öl in einem heißen Topf geben, Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten scharf anbraten. Blumenkohl hinzugeben und weitere 5 Minuten braten, dabei häufig umrühren. Gemüse aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebelwürfel, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Gewürze zufügen und ca. 30 Sekunden anrösten. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen und mit Salz würzen. Blumenkohl, Kartoffelwürfel, Joghurt und 80 ml Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen zum Curry geben und ca. 5 Minuten ohne Deckel weiterschmoren. Die restliche Zwiebel in feine Ringe schneiden. Mit Basmatireis, Cashewkernen, rohen Zwiebelstreifen und Zitronenspalten servieren. Guten Appetit! 😊

Zutaten

500 g Süßkartoffeln
 2 EL Kokosöl
 ½ TL Kreuzkümmel
 ¾ TL Paprikapulver
 1 ½ TL Salz
 ½ TL Pfeffer

Süßkartoffel-Pommes

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln waschen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Stifte in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und ca. 5-10 Minuten beiseitestellen. Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen. Süßkartoffelstifte abgießen, gut abtropfen lassen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Mit Kokosöl und Gewürzen gut vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Ca. 30 Minuten backen, nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren. 😊

