

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

300 g Basmatireis
 Salz + Pfeffer
 1 Kohlrabi
 600 g Möhren
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer
 3 EL Brat- & Backöl
 1 TL Currypulver
 ½ TL Kreuzkümmel
 400 ml Kokosmilch
 100 ml Gemüsebrühe
 50 g Cashewkerne
 2 EL Zitronensaft
 2 EL Soja-Soße
 1 TL Rohrohrzucker

Kohlrabi-Möhren-Curry mit Basmatireis

Reis in einem Sieb kalt abbrausen, kurz abtropfen lassen, nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und auf ausgeschalteter Herdplatte warmhalten. Inzwischen Kohlrabi schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Möhren schälen, längs vierteln und quer in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabi und Möhren darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit Currypulver, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und Brühe angießen, alles aufkochen und im offenen Wok unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten und eine Prise Salz zugeben. Zitronensaft, Sojasoße und Zucker unter das Curry rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit Cashewkernen bestreuen und genießen! 😊

Schnell gemacht, super einfach und extrem lecker!

Zutaten

150 g Zwiebeln
 2 EL Brat- & Backöl
 60 g Mittelalter Gouda
 150 g Möhren
 ½ TL Thymian, getrocknet
 2 Prisen Muskat
 1 ½ EL Balsamico-Essig
 Salz + Pfeffer
 1 Packung Blätterteig
 ¾ EL Sesam

Blätterteigtaschen mit Balsamico-Gemüse-Füllung

Zwiebeln schälen, halbieren und quer in dünne Halbringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich und gebräunt sind. Inzwischen Käse grob reiben. Möhren schälen, grob reiben und zu den Zwiebeln geben. Thymian und Muskat zufügen, mit Essig ablöschen und kurz einköcheln lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Käse unterheben, alles auf einem flachen Teller verteilen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Die Teigblätter vom Blätterteig mit etwas Wasser bestreichen, auf die eine Hälfte der Blätterteig-Quadrate mittig 2 TL Gemüsemischung geben, die andere Hälfte über die Füllung ziehen und offene Ränder mit einer Gabel gut festdrücken. Die gefüllten Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Die Blätterteigtaschen schmecken auch kalt super – sie eignen sich also perfekt für ein Picknick am Feiertag. 😊

Zutaten

200 g Steinchampignons
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 80 g getr. Tomaten
 ½ Zitrone
 ½ Bund Petersilie
 400 g Spaghetti
 4 EL Brat-Olivenöl
 1 Prise Chili
 2 TL Thymian, getrocknet
 30 g Tomatenmark
 1 Blumenkohl
 700 g Passata
 Salz + Pfeffer

Blumenkohl-Pilz-Bolognese

Champignons putzen und sehr fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Getrocknete Tomaten würfeln oder mit einer Schere in dünne Streifen schneiden. Zitrone waschen und Schale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Beim Abgießen etwas von dem Kochwasser auffangen und zur Seite stellen. Öl in einem Topf erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, eine Prise Chili und Thymian zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Tomatenmark und getrocknete Tomaten hinzugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Blumenkohl putzen, grob reiben oder in einem Mixer zerkleinern, zu den Pilzen geben und ca. 4-5 Minuten mitbraten. Anschließend Passata zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie, Zitronenabrieb, nach Belieben etwas Kochwasser hinzugeben und Sauce mit Spaghetti vermengen.

