

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

250 g Cocktailtomaten  
300 g Dicke Bohnen  
2 Knoblauchzehen  
80 g Oliven ohne Stein  
400 g Tagliatelle  
Salz + Pfeffer  
2 EL Brat- & Backöl  
2 TL Rohrohrzucker  
150 ml Gemüsebrühe  
100 g Parmesan  
1 Salat

## Tagliatelle mit Schmortomaten & Buschbohnen

Cocktailtomaten waschen und trocknen.  
Die Schoten der dicken Bohnen aufbrechen und die Bohnen aus der Schale holen.  
In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven grob hacken.  
Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Tomaten darin ca. 3-4 Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis sie leicht aufplatzen - Achtung, es kann ganz schön spritzen. 😊  
Knoblauch und Bohnen zufügen und 1 Minute mitdünsten.  
Zucker und Oliven unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.  
In der offenen Pfanne ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben.  
Mit Tomaten-Bohnen-Oliven-Sud vermischen und mit geriebenem Parmesan servieren.

Dazu passt ein frischer Salat!

Schmeckt total nach Sommer! 😊 Lasst es euch schmecken!

## Zutaten

500g Fenchel  
350 ml Gemüsebrühe  
1 Prise Chili  
Salz + Pfeffer  
30 g Parmesan  
2 EL Semmelbrösel  
3 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
1 Baguette

## Im Ofen gebackener Fenchel

Fenchel waschen, das Grün abschneiden, fein hacken und zur Seite legen.  
Fenchel der Länge nach in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden.  
Fenchel in eine große beschichtete Pfanne legen und mit der Gemüsebrühe übergießen.  
Bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten vorgaren. Dann aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Gemüsebrühe anschließend über den Fenchel träufeln. Parmesan feinreiben und mit Semmelbröseln, einer Prise Chili, Salz und Pfeffer vermischen. Diese Mischung über den Fenchel verteilen und das feingehackte Fenchelgrün darüber geben. Knoblauch schälen, etwas platt drück und im Ganzen zwischen dem Fenchel verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 25-30 Minuten gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.

Dazu passt ein leckeres Baguette! 😊

## Zutaten

250 g Basmati-Reis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
1 kleiner Blumenkohl  
2-3 EL Kokosöl  
1 Prise Zimt  
2 TL Currypulver  
1 TL Paprika edelsüß  
2 TL Agavendicksaft  
200 ml Kokosmilch  
400 ml Passierte Tom.  
1 Glas Kichererbsen  
1 Apfel Marnica  
1 rote Zwiebel

## Blumenkohl-Curry mit Apfel

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.  
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln.  
Blumenkohl waschen, die Röschen abtrennen und jedes Röschen vierteln.  
Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Zimt, Currypulver, Paprikapulver und Agavendicksaft hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Kokosmilch und passierten Tomaten aufgießen und die Soße pürieren. Die Blumenkohl-Röschen im Anschluss hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun die Kichererbsen zugeben und weitere 5 Minuten garen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln.  
Apfel waschen und klein raspeln. Das Curry mit Reis, Zwiebelwürfeln und geraspelttem Apfel garnieren und genießen! 😊

Die Kombination mit dem Apfel ist wirklich lecker! 😊

