

Zutaten

1 Blumenkohl
300 g Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Brat- und Backöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
680 g Passata
Salz & Pfeffer
500 g Makkaroni
12 Blätter Basilikum
Dattelsirup

Optional:
Parmesan

Makkaroni mit Möhren-Blumenkohl Bolognese

Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen, mit einem Gemüsezerkleinerer (oder mit einem Messer) klein schneiden, bis er ungefähr so klein ist wie Reiskörner. Möhren schälen, Enden abschneiden, und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Knoblauch, dazugeben und kurz mitbraten. Dann Tomatenmark, Oregano hineingeben und ebenfalls etwas anbraten. Zerkleinerten Blumenkohl, Möhrenwürfel dazugeben, mit Passata auffüllen, würzen mit Salz und Pfeffer und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Makkaroni nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser kochen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Sauce abschmecken mit Dattelsirup, Salz, Pfeffer und mit dem Basilikum garnieren. Nudeln abgießen und zusammen mit der Bolognese servieren. Schnell, fruchtig, einfach, lecker. 😊

Info: Nach belieben mit Parmesan oder einer veganen Alternative bestreuen.

Zutaten

100 g Asiasalat
200 g Tomaten
Olivenöl
Pfeffer, Meersalz
Limette
125g Burrata
1 Schale Krauz
Rotkohlkeimlinge

Optional:
Ciabatta /
Baguette

Schneller Asiasalat mit Tomaten und Burrata

Asiasalat gegebenenfalls waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, diese dann auf einen größeren Teller / Platte fächerartig legen. Mit etwas Olivenöl, Pfeffer und Meersalz würzen. Limetten waschen, trockenreiben, Schale abreiben und auspressen. Asiasalat mit etwas Olivenöl, Meersalz, Limettenschale und etwas Limettensaft abschmecken und auf den Tomatenscheiben verteilen. Burrata in kleinere Stückchen zupfen und über den Salat geben, mit Rotkohlkeimlingen garnieren und servieren.

Info: Ein frisch gebackenes Brot wie z.B. ein Ciabatta oder Baguette schmecken hervorragend dazu.

Zutaten

3 Mango ca. 350 g
4 Bananen
5 Pflaumen
Gelierzucker 3:1

Mango — Bananen — Pflaumen Konfitüre

Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Pflaumen halbieren, entsteinen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles zusammen mit einem Mixer fein pürieren in einen Topf geben und nach Packungsanleitung des Gelierzuckers die Konfitüre herstellen. In die vorbereiteten Gläser füllen und genießen.

Info: Wenn die gewünschte Menge von 1500 g Frucht nicht erreicht wird (Größe der Obstsorten können variieren), dann die Fruchtmenge anpassen.