

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1,5 kg Ofenkartoffeln
4 + 1 EL Olivenöl
6 + 2 Knoblauchzehen
500 g Naturjoghurt oder
Soja-Joghurt
1 Gurke
Salz + Pfeffer

Knoblauch-Ofenkartoffeln mit Zaziki

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
6 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Beides mit 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten knusprig backen.
In der Zwischenzeit für das Zaziki Gurke klein raspeln, salzen und beiseitestellen.
Restlichen Knoblauch schälen, fein hacken und mit Joghurt und 1 EL Olivenöl vermischen.
Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Knoblauch-Kartoffeln mit Zaziki genießen. 😊

Zutaten

1 Pak Choi
2 Möhren
1 Zucchini
1 Stück Ingwer
1 Zitrone
400 ml Kokosmilch
40 ml Sojasoße
1 Prise Chili
2 Knoblauchzehen
50 g Erdnussbutter
50 g Cashewkerne
Salz + Pfeffer
1 EL Kokosöl
Zucker
Weißweinessig
Jasminreis

Wok-Pfanne mit Pak Choi

Pak Choi waschen und vierteln. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Saft einer Zitrone auspressen.
Für die Soße: In einer Schüssel Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer, Erdnussbutter, Sojasoße, 1 TL Essig, 1 EL Wasser, 1 TL Zucker und eine Prise Chili mit einem Schneebesen glatt rühren.
Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten bis sie duften.
Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann grob hacken.
Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen.
Möhre und Zucchini zugeben und ca. 3 Minuten anbraten.
Pak Choi zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und kurz weiterdünsten. Mit der Kokosmilch-Soße ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen.
Mit Reis und Cashewkernen servieren!
Super lecker! 😊

Zutaten

500 g bunte Möhren
500 g Apfel Jonagored
3 EL Zitronensaft
Ca. 400 ml Apfelsaft
1 Vanilleschote
375 g Gelierzucker 2:1

Apfel-Möhren-Konfitüre

Möhren schälen und in feine Stifte hobeln oder in sehr feine Würfel schneiden.
Mit 250 ml Apfelsaft und einer (ausgekratzten – das Mark für andere Gerichte verwenden) Vanilleschote in einen großen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Die Äpfel schälen, vierteln und klein würfeln.
Mit 3 EL Zitronensaft mischen, nach 20 Minuten zu den Möhren geben und für weitere 10 Minuten garen. Vanilleschote entfernen und alles mit dem Stabmixer pürieren.
Die Masse nochmals abwägen, mit dem restlichen Apfelsaft auf 750 g auffüllen, zurück in den Topf geben und mit dem Gelierzucker mischen.
Aufkochen lassen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
Anschließend in saubere Gläser füllen und diese für 5 Minuten auf den Kopf stellen. 😊

