

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

200 g Crème fraîche
150 g Magerquark
1 Knoblauchzehe
½ Bund Schnittlauch
Salz + Pfeffer
2 EL Zitronensaft
400 g Zuckermais
1 Bund Frühlingszwiebeln
130 g Weizenmehl 550
2 Eier
1 TL Backpulver
60 ml Milch
Brat- & Backöl

Corn Fritters mit Sour Cream & Frühlingszwiebeln

Crème fraîche, Quark und 1 EL Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Mit dem Knoblauch zu der Creme geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ein Drittel zum Mais geben und 1 EL Zitronensaft unterrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer mischen und zu der Mais-Mischung geben. Eier verquirlen und zusammen mit der Milch zum Teig geben. Nochmals gut vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und einen großen Eszlöffel des Teigs in die Pfanne geben, vorsichtig andrücken und zu einem Kreis formen. Von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten, bis die Fritters goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln und der Sour Cream servieren. 😊

Zutaten

1 kleiner Wirsing
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
400 g Penne
Salz + Pfeffer
400 g Tofu Rosso
60 g Parmesan
50 g Walnüsse
150 ml Sahne / Soja- oder Hafersahne
1 Msp. Muskat

Wirsing-Nudel-Pfanne mit Tofu & Walnüssen

Wirsing putzen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Wirsing darin ca. 5 Minuten unter häufigem Wenden anbraten. 200 ml Wasser zugeben und ca. 10 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Tofu ca. 1 cm groß würfeln. Übriges Öl in einem Topf erhitzen und Tofu rundum knusprig anbraten und zur Seite stellen. Parmesan fein reiben. Walnüsse grob hacken. Sahne und Tofu zum Wirsing geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln abgießen und zum Wirsing geben. Parmesan und Walnüsse ebenfalls unterrühren und genießen! 😊

Zutaten

400 g Naturtofu
3 EL Brat- & Backöl
4 EL Sojasoße
250 g Jasminreis
Salz
1 Aubergine Graffiti
300 g Buschbohnen
1 Dose Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Currypaste grün
1 TL Rohrohrzucker

Grünes Thai-Curry

Tofu mit Küchenpapier etwas trocken tupfen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in 2x2 cm große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojasoße ablöschen, einköcheln lassen, Tofu herausnehmen und abkühlen lassen. Jasminreis nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten. Aubergine waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Buschbohnen putzen, waschen, die Enden abschneiden und halbieren. In einem großen Topf Kokosmilch mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Currypaste hinzufügen und unter Rühren auflösen. Buschbohnen und Aubergine zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Zucker und Tofu unterrühren und das Curry mit Salz abschmecken. Curry mit Jasminreis servieren. 😊

