

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

400 g Tomaten  
1 Packung Blätterteig  
250 g Mozzarella  
10 Basilikum-Blätter  
1 Ei  
4 EL Olivenöl  
½ TL Rohrohrzucker  
Salz + Pfeffer

## Tomaten-Mozzarella-Tarte

Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
Auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.  
Mit Salz und Zucker würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Mozzarella in Scheiben schneiden.  
Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Tomaten nach der Backzeit aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Ofentemperatur auf 180°C herunterschalten.  
Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig darauf verteilen.  
Tomaten- und Mozzarellascheiben darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Olivenöl beträufeln.  
Das Ei leicht verquirlen und Teigränder damit bepinseln.  
Tarte im Ofen für ca. 15-20 Minuten backen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

## Zutaten

1 Glas Kichererbsen  
200 g Staudensellerie  
1 Apfel  
150 ml Naturjoghurt oder Sojajoghurt  
½ Zitrone  
1 EL Olivenöl  
1 TL Mittelscharfer Senf  
Salz + Pfeffer  
½ Bund Petersilie

## Power-Sellerie-Salat

Staudensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.  
Kichererbsen durch ein Sieb gießen und einmal kalt durchspülen.  
Apfel waschen, ggf. schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.  
Alles in eine Schüssel geben.  
Für das Joghurt-Dressing den Joghurt, Senf, den Saft einer halben Zitrone sowie Olivenöl miteinander glattrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Lasst es euch schmecken!

## Zutaten

30 g Cashewkerne  
1 Zwiebel  
1 Zucchini  
1 gelbe Paprika  
1 Brokkoli  
1 EL Kokosöl  
(alternativ: Brat-Öl)  
1 EL Currypaste grün  
1 TL Koriander  
1 Prise Chilipulver  
200 ml Kokosmilch  
300 ml Wasser  
1 EL Erdnussbutter  
Salz + Pfeffer  
½ Zitrone  
Basmatireis  
½ Bund Petersilie

## Curry mit Zucchini-Brokkoli & gerösteten Cashewkernen

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten, bis sie duften.  
Anschließend zur Seite stellen.  
Zwiebel schälen und klein würfeln. Zucchini, Paprika und Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Minuten anschwitzen.  
Currypaste sowie Gewürze unterrühren. Zucchini und Paprika zugeben und für ca. 5-8 Minuten anbraten.  
Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Brokkoli zugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.  
Erdnussbutter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft unterrühren und abschmecken.  
Das Curry mit Basmatireis, Cashewkernen und kleingehackter Petersilie servieren.  
Einen guten Appetit euch! 😊

