



Zutaten

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
450 g Zucchini
500 g Brokkoli
300 g Mangold
2 Prisen Safranfäden
4 EL Brat- & Backöl
200 g Jasminreis
100 g TK-Erbesen
800 ml Gemüsebrühe
2 TL Paprikapulver
½ TL Thymian getr.
300 g Naturtofu
3 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
1 Zitrone (Schale)
1 Schale Kresse

Grüne Paella mit Tofu, Zucchini, Erbsen und Brokkoli

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden.
Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
Mangold waschen, putzen und die Blätter von den Stielen schneiden.
Siele in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und die Blätter grob hacken.
Safranfäden in 3 EL Wasser geben und zur Seite stellen.
2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
Reis, Zucchini, Brokkoli hinzugeben, unterrühren und ca. 5 Minuten mit andünsten.
Erbsen zugeben und mit heißer Brühe auffüllen.
Die eingeweichten Safranfäden (mit dem Wasser), Paprikapulver und Thymian zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, bis die Brühe fast vollständig aufgesogen ist.
Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce, Agavendicksaft vermischen und kurz ziehen lassen.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze Tofu von allen Seiten anbraten.
Mangoldstiele dazugeben, für weitere 3 Minuten braten, dann die Blätter hinzugeben und kurz mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Paella mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Paella auf tiefe Teller anrichten, das Tofu-Mangoldgemüse darüber verteilen, mit Kresse garnieren und servieren.

Guten Appetit! 😊

Zutaten

500 g reife Bananen
1 Zitrone (Saft)
½ Vanilleschote
300 g Dinkelmehl
20 g Backpulver
150 g Rohrohrzucker
40 g Rosinen
40 g Walnüsse gehackt
80 g Sonnenblumenöl
120 g Milch
20 g Honig
1 Ei
Puderzucker

Bananenbrot

Bananen schälen und mit dem Zitronensaft zu einer Masse zerdrücken.
Vanilleschote halbieren, auskratzen und mit Mehl, Backpulver, Zucker, Rosinen und Walnüssen vermischen.
Öl, Milch, Honig und ein Ei miteinander verrühren und den Bananenbrei untermischen.
Die Trockenzutaten unter die Milchmischung einrühren und in eine gefettete Kastenform geben.
Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft ca. 50 Minuten backen.
Garprobe mittels Holzstäbchen machen und gegebenenfalls noch einige Minuten nachbacken.
Auskühlen lassen, stürzen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Tipp: Der Bananenkuchen kann auch nach dem Auskühlen mit Schokoladenglasur überzogen werden. 😊

