

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

½ Spitzkohl
1 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 EL Kokosöl
1 Prise Chili
1 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Currypulver
400 ml Kokosmilch
1 Glas Kichererbsen

Würzige Kichererbsen-Pfanne mit knusprigem Spitzkohl

Spitzkohl halbieren, vierteln und Strunk entfernen. Anschließend waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
Kohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Bratöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C Umluft ca. 12-15 Minuten rösten, bis der Spitzkohl goldbraun und knusprig ist. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Kokosöl ca. 2 Minuten anbraten.
Anschließend Chili, Garam Masala, Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypulver zufügen und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze mitdünsten. Mit Kokosmilch ablöschen. Abgetropfte Kichererbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz abschmecken.

Mit knusprigem Spitzkohl servieren und genießen. 😊

Zutaten

4 Möhren
100 g Cheddar
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
150 g Crème fraîche
2 Eier
Salz + Pfeffer
2 EL Brat-Olivenöl
30 g Weizenmehl 405

Möhren-Käse-Puffer

Möhren schälen und grob reiben. Käse reiben.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Crème fraîche und Eier miteinander verrühren.
Gemüse und Käse in eine Schale geben. Crème fraîche-Mischung und Mehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer von beiden Seiten ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Dazu passt ein leckerer Joghurt-Dip.

Zutaten

90 g Haferflocken
40 g Walnüsse
2 Bananen
2 Eier
70 ml Vollmilch
½ TL Backpulver
½ TL Zimt
1 EL Honig
Salz
1 EL Kokosöl
1 Birne
80 g griech. Joghurt
Ahornsirup

Bananen-Zimt-Pancakes

Haferflocken und Walnüsse in einen Mixer geben und zerkleinern.
Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
Haferflocken, Walnüsse, Bananen, Eier, Milch, Backpulver, Zimt, Honig und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
Mit einem großen Löffel 3-4 Portionen Teig in die Pfanne geben und Pancakes ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun backen.
Birne waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

Pancakes mit Joghurt, Birne und Ahornsirup servieren.

