

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

2 EL Brat-Olivenöl
 Salz
 1 Msp. Paprika edelsüß
 2 TL Rosmarin
 2 Knoblauchzehen
 1 kg Kartoffeln
 Spargel (Menge nach Bedarf) ☺
 1 Prise Rohrohrzucker
 1 EL Butter
 20 g Pinienkerne
 150 g Frischkäse
 100 g Schmand
 1 TL Honig
 Pfeffer
 Basilikum

Zutaten

4 EL Sojasoße
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Zitronensaft
 1 TL Oregano
 Pfeffer
 400 g Naturtofu
 3 EL Brat-Olivenöl
 200 g Quinoa
 550 ml Gemüsebrühe
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Olivenöl
 1 Schlangengurke
 Salz
 400 g Jog. Griech. Art
 2 Knoblauchzehen
 ½ TL Dill
 1 rote Paprika
 300 g Tomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Handvoll Batavia
 50 g Kalamata-Oliven
 2 EL Olivenöl
 1 EL heller Balsamico

Spargel mit Rosmarinkartoffeln

Öl, 1 TL Salz, Paprikapulver und Rosmarin in eine große Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazu pressen und alles verrühren. Kartoffeln waschen, längs halbieren bzw. größere Exemplare vierteln, zum Würz-Öl geben und gut vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen. Temperatur auf 180°C reduzieren, Kartoffeln wenden und ca. 20-25 Minuten weiterbacken, bis sie goldgelb sind. Inzwischen Spargel schälen und Enden abschneiden. Ca. 3 Liter Wasser mit 2 TL Salz, Zucker und Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spargel zugeben, erneut aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Für den Dip Frischkäse, Schmand, Honig, 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. ¼ der Blättchen zur Seite legen, restliches Basilikum in feine Streifen schneiden und unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel mit Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und verteilen. Dip darauf geben und mit Rosmarinkartoffeln anrichten. Mit Pinienkernen und dem restlichen Basilikum garnieren. ☺

Griechische Bowl – eine Schüssel voller Glück ☺

Für das Tofu-Gyros Sojasoße in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Zitronensaft, Oregano und ¼ TL Pfeffer zufügen und gut verrühren. Tofu quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann in dünne Stifte schneiden. Zur Marinade geben, gut vermischen und ab und zu wenden. Für die Tomatenquinoa: Quinoa nach Packungsanleitung ca. 20 Minuten in Gemüsebrühe garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Tomatenmark und Olivenöl unterrühren, dabei ab und zu umrühren. Für das Zaziki: Gurke waschen, putzen, quer halbieren, eine Hälfte für den Bauernsalat zur Seite legen. Die restliche Hälfte grob in eine Schüssel reiben. Mit ½ TL Salz vermengen und in einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Dill unterrühren. Gurkenraspel mit den Händen kräftig ausdrücken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Bauernsalat Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Die restliche Gurke ca. 1 cm groß würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und Hälften ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Halbringe schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben, Oliven zufügen, alles mit Olivenöl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Für das Tofu-Gyros Brat-Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Marinade zufügen und weitere 2 Minuten braten, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Tomatenquinoa, Tofu-Gyros, Zaziki und Bauernsalat nebeneinander auf 4 Schalen oder tiefe Teller portionieren und genießen! ☺



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter
www.biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html

