



Fusilli mit Ricotta, Babyspinat & getrockneten Tomaten



2 Portionen



25 Minuten



Einfach



Vegetarisch

Zutaten

- 250 g Nudeln (z.B. Fusilli)
- 300 g frischer Babyspinat
- 250 g Ricotta
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 1 Brühwürfel
- 75 ml Wasser
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Wasser für die Fusilli zum Kochen bringen. Tomaten abtropfen lassen und das Öl auffangen, Tomaten anschließend in feine Streifen schneiden.
2. In einem großen Topf 2 EL Tomatenöl erhitzen und Tomatenstreifen bei mittlerer Temperatur 2 Minuten anbraten.
3. Fusilli mit 1 EL Salz in das kochende Wasser geben und nach Packungsbeilage bissfest garen.
4. Babyspinat waschen, nach und nach zu den Tomaten in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit 75 ml Wasser ablöschen, Brühwürfel hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
5. Ricotta unterheben und den Topf vom Herd nehmen. Mit einer Prise Salz sowie Pfeffer nach Belieben würzen. Fusilli abgießen und mit der Soße vermengen.
6. Die Fusilli mit der Soße in einem tiefen Teller anrichten und genießen!

Hinweis: Du kannst anstatt der Fusilli auch eine andere Nudelsorte verwenden. Für die ideale Aufnahme der Soße werden jedoch kleine, röhrenförmige oder gerollte Nudeln empfohlen.



Kartoffel-Lauch-Suppe



4 Portionen



25 Minuten



Mittel



Vegan

Zutaten

Für die Suppe:

- 1 EL Olivenöl
- 2 Stangen Lauch
- 700 g geschälte Kartoffeln
- 2 geschälte Karotten
- 720 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Kokosmilch
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zum Garnieren (optional):

- frische, gehackte Petersilie
- 4 EL Soja-Joghurt
- veganer Parmesan
- Baguette- oder Brotbeilage

Zubereitung

1. Zuerst den Lauch schälen und schneiden. Die untere Wurzel mit einem scharfen Messer abschneiden und den Lauch längs halbieren. Die harten äußeren Blätter entfernen und die dicken dunkelgrünen Blätter an der Spitze abschneiden.
2. Den übrigen Lauch (nur hellgrüne und weiße Teile) in Ringe schneiden, in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und die Lauchringe mit den Händen auswaschen. Anschließend den Lauch ausschöpfen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Die geschälten Kartoffeln und Karotten in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
4. In einem großen Schmor- oder Suppentopf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten lang anbraten, bis er anfängt zu bräunen.
5. Die Kartoffeln, Karotten und Gemüsebrühe mit in den Topf zum Lauch geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auf den Topf legen und auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Anschließend die Gemüsebrühe vom Herd ziehen und mit Kokosmilch, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nun die Suppe mit einem Pürierstab glatt und cremig pürieren. Alternativ kannst du mit einem normalen Mixer die Suppe portionsweise pürieren.

8. Den Topf wieder zurück auf den Herd stellen und mit der pürierten Suppe nochmal erwärmen.
9. Die cremige Kartoffel-Lauch-Suppe mit gehackter Petersilie, veganem Parmesan und Brot als Beilage zum Eintunken servieren. Lass es dir schmecken!

Hinweis: Die Suppe kannst du bis zu 5 Tagen in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ kannst du die Reste für bis zu 3 Monaten einfrieren, bei Bedarf im Kühlschrank auftauen und auf dem Herd oder der Mikrowelle erwärmen.




Gebratener Reis mit Gemüse

 4 Portionen

 25 Minuten

 Einfach

 Vegetarisch / Vegan

Zutaten

- 3 Eier
- 1/2 TL Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 Karotte, geschält und in Streifen geschnitten
- 1 kleine Dose abgetropfter Mais
- 225 g geschnittene Champignons
- 1-2 rote Paprika(s), in Scheiben geschnitten
- 225 g gefrorene Erbsen
- ca. 360 g gekochter Reis der Vortage
- 2 EL Chilisoße
- 1 EL Sojasoße

Zubereitung

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen verrühren. Danach eine leicht geölte Pfanne auf niedriger Flamme erhitzen und die Eimischung hineingießen. Warten, bis das Ei fest wird, bevor es vorsichtig aufgerollt wird. Anschließend das fertige Ei aus der Pfanne nehmen und die Eierrolle in dünne Scheiben schneiden – beiseite stellen.
2. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Mais und Pilze hinzufügen. Das Gemüse 2 Minuten lang anbraten, bevor die Paprika, Erbsen und der Reis hinzugefügt werden. Das Gemüse weiter unter Rühren anbraten, bis es gerade gar ist.
3. Die Soja- und Chilisoße verrühren, sie dann mit der Reismischung vermischen. Den Reis jeweils mit einer in Scheiben geschnittenen Eierrolle anrichten. Guten Appetit!

Hinweis: Dieses Gericht ist eine gute Möglichkeit, um übrig gebliebenen Reis von den Vortagen zu verwenden. Du kannst deinen gebratenen Reis auch mit anderen Gemüsesorten und Zutaten kombinieren. Um eine vegane Version zu erhalten, kannst du einfach das Ei weglassen.



Getoastete Burritos nach mexikanischer Art



6 Portionen



15 Minuten



Einfach



Vegetarisch / Vegan

Zutaten

- 1 EL Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 große Dose Mais
- 1 TL Kreuzkümmel
- 300 g schwarze Bohnen aus der Dose (abgetropft & abgespült)
- 30-50 g Koriander
- 1 EL Limettensaft
- ca. 225g gekochter Reis der Vortage
- 60 g fettarmer geriebener Käse
- 60 g leichte saure Sahne
- 100 g stückige Salsa
- 6 große Tortillas

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Paprika und Mais hinzugeben. Das Gemüse anbraten, bis es weich ist.
2. Kreuzkümmelsamen hinzufügen und alles 1 Minute lang anbraten.
3. Die Bohnen, den Koriander und den Limettensaft unterrühren. Alles gut durchziehen lassen.
4. Eine Tortilla auf einem Brett oder einer anderen Unterlage ablegen. Dann ein paar Löffel der Bohnenmischung, Reis sowie je 1 EL Käse, saure Sahne und Salsa darauf geben.
5. Die Enden einklappen und die Tortilla aufrollen. Diesen Vorgang mit allen 6 Tortillas wiederholen.
6. Einen Sandwich-Maker erhitzen und die Burritos 2 Minuten lang darin rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Guten Appetit!

Hinweis: Als vegane Option kannst du einfach die saure Sahne und den Käse durch Guacamole ersetzen. Solltest du keinen Sandwich-Maker haben, so kannst du auch eine beschichtete Pfanne nutzen, um darin die Burritos kurz zu erhitzen



In der Pfanne gebratener Halloumi mit Rotkohl



4 Portionen



15 Minuten



Einfach



Vegetarisch

Zutaten

- 4 TL Olivenöl
- 100 g Halloumi-Käse, abgespült & in Scheiben geschnitten
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer
- 1/4 gewürfelter Rotkohlkopf
- 1 Bund Brokkoli (oder 180 g Brokkoli-Röschen)
- 125 g Baby-Maiskolben
- 4 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 1 EL süße Chilisoße (optional)
- Saft einer ausgepressten Limette

Zubereitung

1. 2 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Halloumi-Käse hinzufügen und 1 Minute auf jeder Seite oder goldbraun braten. Herausnehmen und warm halten (z.B. in einem abgedeckten Behälter).
2. Weiteres Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer 1 Minute lang anbraten. Rotkohl, Brokkoli, Mais und Schalotten hinzugeben. Unter Rühren 5 Minuten lang braten, bis das Gemüse weich ist.
3. Das gebratene Gemüse auf Tellern oder in Schalen anrichten. Anschließend mit Käse belegen und mit süßer Chilisoße und Limettensaft beträufeln. Guten Appetit!