

Meal-Prep 3

Vorgehen:

1. Kartoffeln für Knödel kochen und Keksteig zubereiten.
2. Tofurührei zubereiten.
3. Knödel zubereiten und abkühlen lassen.
4. Portionieren und in Gefäße füllen.



Spinat-Tofurührei

3 Portionen

⌚ 15 Min.

1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Paprika • 2 EL Olivenöl • 400 g Tofu (fest) • 1 TL Kurkuma • 1 TL Paprikapulver edelsüß • ½ TL Kreuzkümmel • ½ TL Salz • Pfeffer • 100 g Spinat • 1 EL Hefeflocken • ½ TL Kala Namak • 1 EL gehackte frische Petersilie • 1 Handvoll frische Kresse • 1 EL Sesam • 3 Portionen Vollkornbrot • 1½ Avocados

● Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Min. anschwitzen. Tofu in die Pfanne zerbröseln. Alles würzen. Paprika hinzufügen, umrühren und 5–10 Min. anbraten.

● Spinat grob hacken, untermischen und zusammenfallen lassen. Hefeflocken und Kala Namak einrühren. Das Tofurührei mit Kräutern und Sesam toppen. Mit Brot und Avocados servieren.



Schoko-Keksteig

3 Portionen

🕒 5 Min.

1 Glas Kichererbsen • 2 EL Mandel- oder Haselnussmus • 2 EL Kakao • 2 EL Ahornsirup • 50 ml Pflanzendrink

- Kichererbsen kurz abspülen. Mit Nussmus, Kakao, Ahornsirup und Pflanzendrink in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten und cremigen Masse mixen.



Spinat-/Brennnessel-Knödel

3 Portionen

🕒 35 Min. + 10 Min. Kochzeit

100 g Spinat oder Brennnesseln • 500 g mehligkochende Kartoffeln, gekocht • 80 g glutenfreies Mehl (z. B. Buchweizenmehl) • 30 g Kartoffelstärke • ½ TL Muskatnuss • Salz und Pfeffer • 2 EL vegane Butter • 2 EL glutenfreie Semmelbrösel oder gemahlene Mandeln • 1 EL gehackte frische Petersilie

- Spinat oder Brennnesseln blanchieren, kalt abschrecken, ausdrücken und fein hacken. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

- Spinat, Mehl, Stärke, Muskatnuss, Salz und Pfeffer mit den Kartoffeln zu einem glatten Teig verkneten. Evtl. mehr Mehl einarbeiten. Mit angefeuchteten Händen 12 Knödel formen. Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Knödel darin ca. 8–10 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

- Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel oder Mandeln unter Rühren goldbraun rösten. Knödel gut abtropfen lassen und darin schwenken. Mit Petersilie bestreut servieren.

