



Kleine Küchlein mit Kick

Matchaküchlein mit Avocadodip

2 Portionen

🕒 30 Min.

50 g Hirsemehl, frisch gemahlen • 50 g Buchweizenmehl, frisch gemahlen • 2 EL Kichererbsenmehl • ½ TL Weinstein-Backpulver • 100–150 ml Sojamilch • ¼ TL Kräutersalz • ½ TL Matchapulver • 100 g Avocadofruchtfleisch • 1 EL Limettensaft • 3 EL Mandelmilch • ¼ TL Kardamom, im Mörser zerstoßen • 1 Prise Chiliflocken • 2 EL Öl • 250 g Kirschtomaten

● Mehlsorten mit Backpulver, Sojamilch, Kräutersalz und Matchapulver zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 20 Min. quellen lassen.

● Avocado, Limettensaft und Mandelmilch pürieren und mit Kardamom und Chili würzen. Aus dem Teig kleine Küchlein formen und im Öl goldgelb von beiden Seiten ausbacken. Tomaten waschen und halbieren. Matchaküchlein mit Dip und Tomaten servieren.

👉 Ofen-Süßkartoffel mit grüner Sauce

Grün aus Radieschenblättern

Ofen-Süßkartoffel mit grüner Sauce

2 Portionen

🕒 30 Min.

60 g Cashewkerne • 2 große Süßkartoffeln • 2 EL Olivenöl • 3 EL Sesamsaat • Meersalz • Pfeffer, frisch gemahlen • Chiliflocken • ½ Bund Radieschen mit frischem Grün • 50 g Babyspinat

● Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Cashewkerne in 80 ml Wasser einweichen. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Öl beträufeln, mit Sesam bestreuen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Im Ofen ca. 20 Min backen. Gelegentlich umrühren.

● Radieschen waschen und 1 kleine Handvoll schönes Radieschengrün beiseitelegen. Radieschen in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln. Beides vermengen. Cashewkerne samt Wasser und dem Radieschengrün pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit dem Salat und der grünen Sauce servieren.



Waffeln mit Kräuter-Schmarkel

Möhrenwaffeln mit Kräuterdip

2 Portionen

🕒 30 Min.

30 g Cashewkerne • 1 kleine Möhre • 1 EL Rapsöl • 1 EL Sojamehl • 1 TL Leinsamen, geschrotet • 50 ml Mandelmilch • Kräutertersalz • 25 g Polenta • 25 g Buchweizenmehl • 3 EL Petersilie, gehackt • je ¼ TL Koriander und Kreuzkümmel, gemahlen • 40 ml Wasser • 50 g Sojajoghurt • je 1 EL Petersilie und Basilikum, gehackt • 1 Msp. Zitronenabrieb • 1 TL Zitronensaft • Meersalz • Pfeffer, frisch gemahlen • Paprikapulver

● Cashewkerne in wenig Wasser einweichen. Die Möhre fein raspeln. Öl, Sojamehl, Leinsamen, Milch und Kräutertersalz verquirlen. Polenta und Mehl unterheben. Möhrenraspel, Petersilie und Gewürze zugeben, 15 Min. quellen lassen und zu Waffeln backen.

● Cashewkerne, Sojajoghurt und Kräuter pürieren. Mit Zitronensaft, -abrieb, Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

🍷 Erbsen-Zuckerschoten-Ragout

Mit Erdbeersalsa und Quinoa

Erbsen-Zucker-schoten-Ragout

2 Portionen

🕒 30 Min.

100 g Quinoa • 1 daumengroßes Stück Ingwer • 2 Frühlingszwiebeln • 200 g frische Erbsen • 200 g Zuckerschoten • 3 EL Olivenöl • Meersalz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 TL rosa Pfefferbeeren • 100 g Erdbeeren • ¼ Gurke • 20 Basilikumblättchen, gehackt • 1 EL Limettensaft • 1 TL Agavendicksaft

● Quinoa in der 2½-fachen Menge Salzwasser ca. 15 Min. weich garen. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und Zuckerschoten schräg halbieren. Erbsen aus den Hülsen lösen. Ingwer und Gemüse in 1 EL Öl ca. 7 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und rosa Pfefferbeeren würzen.

● Für die Salsa Erdbeeren und Gurke in kleine Würfel schneiden. Basilikum zugeben und mischen. 2 EL Öl, Limettensaft und Dicksaft zugeben. Salsa auf dem Gemüse zum Quinoa servieren.



Grüner Power-Crumble

Linsen-Lauch-Nuss-Crumble

2 Portionen

🕒 50 Min.

50 g grüne Linsen • ¼ TL Kreuzkümmel • 1 Stange Lauch • 1 EL Olivenöl • 3 EL Mandelmus • 1 TL Aceto balsamico • Meersalz • Pfeffer, frisch gemahlen • Majoran • 1 rote Zwiebel • 25 g Nüsse, gemahlen • 25 g Margarine • 25 g Buchweizenmehl

● Linsen in der 2 ½-fachen Menge Wasser mit Kreuzkümmel 30 Min. kochen. Lauch waschen, in Stücke schneiden und in 1 EL Öl ca. 5 Min. andünsten. Mandelmus und 100 ml Wasser zugeben und kurz weitergaren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Erst Linsen und dann Lauch samt Sauce in eine Auflaufform geben.

● Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Nüssen, Margarine, Mehl, Salz und Pfeffer verkneten. Teig über den Lauch zerbröseln und im 200 Grad heißen Ofen 10–15 Min. backen.

◀ Linsen-Lauch-Nuss-Crumble

Folsäurereicher Ofentraum

Mangold-Lauch-Süßkartoffel-Auflauf

2 Portionen

🕒 35 Min.

1 Stange Lauch • 1 kleiner Mangold • 1 Süßkartoffel • 1 Frühlingszwiebel • 3 cm Ingwer • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • je ½ TL Koriander und Kreuzkümmel, frisch gemahlen • 1 EL Sesam • 400 ml Mandelmilch • Meersalz • Pfeffer, frisch gemahlen • je 10 g Kürbis- und Pistazienkerne, grob gehackt

● Lauch, Mangold, Frühlingszwiebel und Süßkartoffel putzen bzw. schälen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Ingwer, Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL Öl andünsten. Süßkartoffel zugeben und ca. 5 Min. andünsten. Lauch, Mangold, Frühlingszwiebel, Gewürze und Sesam zugeben und kurz mit andünsten. Mandelmilch hinzufügen und 8–10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

● Alles in eine Auflaufform füllen. Mit Kernen bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 10 Min. backen.



Viel Kalzium, Eisen und Ballaststoffe

Greenie-Mini-Pizza

2 Portionen

☺ 40 Min.+ 1 Std. Quellzeit

- 2 EL Chia-Samen
- 200 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Meersalz
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Kräuter der Provence
- ½ kleine Zucchini
- 6 Okraschoten
- 200 g Kirschtomaten
- 20 g Pistazienkerne
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Basilikum

● Chia-Samen in 8 EL Wasser ca. 1 Std. quellen lassen, währenddessen immer mal wieder umrühren. Mandeln, Petersilie und Öl zugeben, mit Salz würzen und zu einem Teig verkneten. Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen. Den Teig zu 4 Kugeln formen, auf Backpapier ausrollen und ca. 7 Min. im Ofen backen.

● Frühlingszwiebel putzen, Knoblauch abziehen und beides klein schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Öl anbraten, getrocknete Tomaten und Tomatenmark zugeben und mit 50 ml Wasser ablöschen. 7 Min. köcheln lassen und

würzen. Zucchini halbieren. Zucchini und Okraschoten in dünne Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren.

● Backblech mit den Pizzaböden aus dem Ofen nehmen, mit der Tomatensauce bestreichen und dem Gemüse belegen. Rosmarinnadeln und Pistazien hacken und über die Pizzen streuen. Im Ofen 7–10 Min. backen. Vor dem Servieren die Pizzen mit Basilikumblättern belegen.

Variante Hier können Sie sich beim Belag austoben. Lauch, Mangold, Spinat und Brokkoli sind ebenfalls geeignet.