

Cremiger Tofu-Erbsen-Aufstrich mit Crackern

2 Portionen

☼ 25 Min. + 18 Min. Backzeit + 1 Std. Kühlzeit

Für die Cracker:

- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 40 g Haferflocken
- 60 g Buchweizenmehl
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver edelsüß

- ¼ TL Knoblauchpulver oder getrocknete Kräuter nach Wahl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sesam oder Schwarzkümmel

Für den Aufstrich:

- 200 g TK-Erbsen
- 200 g Seidentofu
- Salz und Pfeffer
- Kerne, Samen und Cranberrys zum Bestreuen (optional)

● Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Leinsamen mit 2 EL Wasser vermischen und 5 Min. quellen lassen.

● Haferflocken im Mixer mahlen. Buchweizenmehl, Hafermehl, Salz, Paprika- und Knoblauchpulver oder getrocknete Kräuter vermengen. Leinsamen-Ei und Öl sowie nach und nach 30 ml Wasser hinzufügen, bis ein nicht klebriger Teig entsteht.

● Den Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ca. 2–3 mm dünn ausrollen. Oberfläche mit Wasser bepinseln und Sesam oder Schwarz-

kümmel darüberstreuen. In Rechtecke oder Dreiecke schneiden, auf dem Backblech in 15–18 Min. goldbraun backen.

● Für den Aufstrich Erbsen auftauen und mit Seidentofu im Mixer in 3–4 Min. zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel füllen und vor dem Servieren in mind. 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

● Den Aufstrich zusammen mit den Crackern servieren. Nach Belieben mit Kernen, Samen und Cranberrys bestreuen.





Curry-Blumenkohl auf Joghurtsauce

2 Portionen

🕒 10 Min. + 30 Min. Backzeit

Für den Blumenkohl: • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 1 TL Currypulver • Abrieb von ½ Bio-Zitrone • Salz und Pfeffer • 1 großer Blumenkohl • **Für die Sauce:** • 300 g Sojajoghurt • Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone • Salz • **Zum Servieren:** • 2 EL Petersilie • 2 EL Dill • Zitronenspalten

- Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Knoblauch reiben und mit Olivenöl, Currypulver, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mischen. Blumenkohl in große Röschen teilen und mit der Ölmischung marinieren, auf einem Backblech verteilen und 30 Min. backen.

- Joghurt mit Zitronensaft und -abrieb sowie Salz mischen. Auf einem Teller verteilen, Blumenkohl und frische Kräuter daraufgeben. Mit Zitronenspalten servieren.

Das passt dazu Pellkartoffeln, Kartoffelspalten oder Reis

Schnelle Pasta Primavera

2 Portionen

🕒 20 Min.

1 große Zwiebel • 750 ml ungesüßter Erbsendrink (alternativ Sojadrink) • 200 g Vollkornspaghetti • 1 TL Gemüsebrühpulver • Salz und Pfeffer • 200 g grüner Spargel • 200 g TK-Erbesen • 2 EL Mandelsplitter

- Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Erbsendrink, Zwiebelstreifen, Spaghetti, Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

- Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit gefrorenen Erbsen in den Topf geben und alles 5 Min. kochen, bis die Nudeln al dente sind und den Erbsendrink zum Großteil aufgenommen haben.

- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mandelsplittern garnieren.

Okonomiyaki – pikante Weißkohl-Pfannkuchen

2 Portionen

⌚ 30 Min.

280 g Weißkohl • 1 Möhre • 2 Frühlingszwiebeln • 300 g Buchweizenmehl • 1 TL Salz • 1 TL Chiliflocken • 1 TL Knoblauchpulver • 3 TL Backpulver • 1 EL Erdnussmus • 1 EL Zitronensaft • 1 TL Sojasauce • 1 TL Agavendicksaft

- **Weißkohl in feine Streifen schneiden.** Möhre grob raspeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mehl, Salz, Chiliflocken, Knoblauch- und Backpulver vermengen. Nach und nach 400 ml Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Gemüse gut unterheben.

- **Eine beschichtete Pfanne erhitzen,** je 1 Portion Teig hineingeben und leicht flach drücken, in 3–4 Min. von jeder Seite goldbraun und knusprig anbraten.

- **Erdnussmus, Zitronensaft, Sojasauce und Agavendicksaft** glatt rühren. Die Weißkohl-Pfannkuchen mit der Erdnusssauce servieren. Nach Belieben mit zusätzlichen Toppings wie frischen Kräutern, Sesam oder Sprossen garnieren.

Tipp Das Rezept eignet sich auch hervorragend für ein herzhaftes Frühstück.

Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce

2 Portionen

⌚ 10 Min. + 1 Std. Backzeit

2 große Süßkartoffeln • 70 g TK-Erbsen • ½ Paprika • ¼ Zucchini • 1 Avocado • 200 g pflanzlicher Joghurt • Salz und Pfeffer • ½ TL Knoblauchpulver • 1 Limette • 2 EL Olivenöl • ½ TL geräuchertes Paprikapulver • 50 g Mais (aus dem Glas) • 50 g Kidneybohnen (aus dem Glas) • 2 EL gehackte Petersilie

- **Süßkartoffeln mit einer Gabel** mehrmals einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) 1 Std. backen.

- **ErbSEN auftauen lassen.** Paprika, Zucchini und Avocado würfeln. Joghurt mit ½ TL Salz, Knoblauchpulver und dem Saft der halben Limette mischen.

- **Wenn die Süßkartoffel weich ist,** aus dem Ofen nehmen und mittig aufschneiden. Das Innere mit einer Gabel auflockern und mit je 1 EL Olivenöl, nach Belieben Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen. Mit Mais, Kidneybohnen, Erbsen, Avocado, Zucchini und Paprika befüllen.

- **Joghurtsauce und Petersilie darüber** verteilen. Mit Limettenspalten servieren.

➤ Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce

