



# Risotto mit Feldsalat und Birne



20 Min. Vorbereitungszeit +  
25 Min. Kochzeit

vegetarisch, glutenfrei

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Fenchelknolle
- 600 g Feldsalat
- 1 Birne
- 1 l Gemüsebouillon (zubereitet)
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 40 g Süßrahmbutter
- 60 g geriebener Parmesan
- ½ TL Salz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

**Tipp**

Für ein veganes Risotto tauschen Sie den Parmesan gegen Mandel- oder Cashewmus aus. Statt der Butter rühren Sie vegane Butter unter.

## Zubereitung

**1. Zutaten vorbereiten:** Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelknolle waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Feldsalat waschen und putzen. Birne waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Gemüsebrühe aufkochen, 500 g Feldsalat hineingeben und fein pürieren, Brühe beiseitestellen.

**2. Risotto kochen:** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Schalotten und Fenchel darin 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. Ein Fünftel der heißen

Brühe angießen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren so lange Garen, bis die Körner die Flüssigkeit aufgenommen haben. Dann eine weitere Portion Brühe zugeben unditerrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis leicht bissfest ist.


**3. Risotto fertigstellen:** Butter und Parmesan unter das Risotto ziehen. Dann mit Pfeffer und Salz abschmecken, die Birne und den restlichen Feldsalat unterheben und das Risotto sofort servieren.





# Rucola-Toastmuffins mit Feta und Oliven



 25 Min. Vorbereitungszeit +  
20 Min. Kochzeit

*vegetarisch*

## Zutaten für 6 Stück

- 15 g Rucola
- 30 g Kalamata-Oliven ohne Stein
- 90 g Feta
- 6 Scheiben Butters toast
- 2 EL Natives Olivenöl extra
- ½ TL Thymian, gerebelt
- 6 Eier
- 3 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer

*Tipp*

**Statt Oliven, Rucola und Feta können Sie auch anderes Gemüse und andere Käsesorten nach Lust und Laune verwenden.**

## Zubereitung

**1. Zutaten vorbereiten:** Den Rucola waschen und grob zerpflücken. Die Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Den Feta abtropfen lassen und in 6 Würfel schneiden. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden, Toast von beiden Seiten mit dem Olivenöl bepinseln und vorsichtig in die Muffinmulden drücken, sodass es diese ausfüllt.

**2. Toastmuffins befüllen:** Grill auf ca. 200°C indirekte Hitze vorheizen. Die gehackten Oliven auf die Förmchen verteilen und mit dem Thymian bestreuen.

In jede Muffinmulde ein Ei aufschlagen, dabei den Eidotter möglichst intakt lassen. Schließlich ein Stück Feta auf jeden Toast geben. Hier können Sie auch Eier der Größe S verwenden.

**3. Muffins grillen und servieren:** Toastmuffins im heißen Grill 15-20 Min. indirekt grillen, bis das Eiweiß gestockt ist. Die Muffins aus der Form heben mit Pfeffer würzen, mit Rucola bestreuen und warm servieren.





# Würziger Brotsalat mit Radieschen und Rucola



15 Min. Vorbereitungszeit

vegetarisch

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Bund Radieschen
- 80g rote Zwiebeln
- 100g Rucola
- 3 EL Streichcreme Toskana
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Salatkräutermischung
- 4 Fladenbrote
- 100g körniger Frischkäse
- 2 EL Essig
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

**1. Gemüse putzen und schneiden:** Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Rucola waschen und gemeinsam mit Radieschen und Zwiebel in eine Salatschüssel geben.

**2. Dressing zubereiten:** Für das Dressing Brotaufstrich mit Öl, 2 EL Essig, Salatgewürz, 2 TL Zucker

(oder alternatives Süßungsmittel) sowie nach Belieben Salz und Pfeffer vermengen, über den Salat geben und ziehen lassen.

**3. Fladenbrote zerteilen, Salat fertig anrichten:** Die Fladenbrote in mundgerechte Stücke zerteilen, kurz unter den Salat heben und mit einem Klecks körnigem Frischkäse servieren.





# Orientalischer Kichererbsen-Couscous mit Pastinake und Orange



5 Min. Vorbereitungszeit +  
25 Min. Kochzeit

vegetarisch

## Zutaten für 2 Portionen

- 120g Kichererbsen-Couscous
- 2 EL Gewürzmischung Tajine
- 250g Pastinaken
- 160g rote Zwiebeln
- 350g Orangen
- 100g Datteln, entsteint und getrocknet
- 1 Stängel Petersilie
- 100g Cashewkerne
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 250ml Wasser
- 1 EL Bratöl

## Zubereitung

**1. Couscous zubereiten:** Couscous sowie je 1 EL Gewürzmischung und Gemüsebrühepulver in eine große Schale geben und mit 250ml kochendem Wasser übergießen. Kurz verrühren und ziehen lassen.

**2. Gemüse, Obst waschen, putzen, schneiden:** Währenddessen Pastinaken waschen, Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Orange halbieren. Von der einen Hälfte 4 schmale Spalten abschneiden, den Rest schälen und in kleine Stücke schneiden. Die andere Orangenhälfte auspressen. Datteln ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**3. Cashewkerne anrösten:** Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die Cashewkerne 5 Min. bei  $\frac{3}{4}$  Hitze anrösten, sodass sie sich leicht braun färben. Beiseitestellen.

### 4. Pastinakenwürfel, Zwiebelringe mit Gewürzen braten, mit Orangensaft und Wasser ablöschen:

Die Pfanne mit 1 EL Bratöl erneut erhitzen und die Pastinakenwürfel darin scharf anbraten. Nach 5 Min. Zwiebelringe und 1 EL Gewürzmischung hinzufügen und weitere 5 Min. bei  $\frac{3}{4}$  Hitze braten. Mit 150ml Wasser und dem Orangensaft ablöschen und 10 Min. köcheln lassen.

### 5. Couscous mit Gemüse sowie Orangen und Dattelstücken mischen und servieren:

Das gegarte Gemüse sowie die Orangen und Dattelstücke zum gequollenen Couscous geben und unterheben. Kurz ziehen lassen und dann mit einem Klecks saurer Sahne, Cashews, Orangenspalten und Petersilie garniert servieren.





# Quinoa-Bowl mit Rote Bete und Hanf-Knusper



25 Min. Vorbereitungszeit +  
20 Min. Kochzeit

vegan, laktosefrei, glutenfrei

## Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Brokkoli
- 100 g Bunter Quinoa
- 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 TL Sojasauce
- 10 g Rohrohrzucker
- 40 g Feldsalat
- 35 g Cashewmus
- 80 ml Orangensaft
- 5 Stiele Petersilie
- 125 g weiße Bohnen (Dose)
- 1/3 TL gemahlener Cayennepfeffer
- 200 g Rote Bete (vakuumiert)
- 5 g gepuffter Quinoa
- 15 g geschälte Hanfsamen

**Tipp**

Statt Quinoa können Sie auch Reis, Hirse oder Bulgur nehmen. Mit Couscous geht es besonders schnell.

## Zubereitung

**1. Quinoa kochen und Brokkoli dämpfen:** Vom Brokkoli Röschen abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißen Wasser gründlich abspülen. Mit Wasser und ½ TL Salz in einem Topf aufkochen. Brokkoli in ein Sieb geben und zum Dämpfen darüberhängen, Deckel schließen und 20 Min. auf kleiner Hitze köcheln lassen, anschließend bei ausgeschaltetem Herd 5 Min. quellen lassen.

**2. Gemüse vorbereiten:** Die Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, in eine Schale geben und mit 1 TL Sojasauce, 1 Prise Zucker und 1 Prise Cayennepfeffer vermischen. Feldsalat waschen, putzen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Rote Bete abtropfen lassen, mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln und leicht salzen.

**3. Hanf-Quinoa-Knusper zubereiten:** Restlichen Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze langsam karamellisieren lassen. Den gepufften Quinoa und die Hanfsamen mischen, unter das flüssige Karamell rühren und zügig auf Backpapier austreichen. Die Masse erkalten lassen, dann in Stücke brechen.

**4. Dressing anrühren:** Cashewmus, Orangensaft, restliches Salz, Sojasauce und Cayennepfeffer in einen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Dressing verquirlen. Die Hälfte des Dressings mit der Petersilie unter den Quinoa rühren.

**5. Bowl anrichten und servieren:** Quinoa auf Schüsseln verteilen, Brokkoli, Rote Bete, Salat und Bohnen darauf anrichten und mit Hanf-Knusper bestreuen. Restliches Dressing darüber verteilen und servieren.





# Käse-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch



5 Min. Vorbereitungszeit +  
20 Min. Kochzeit

## Zutaten für 2 Portionen

- 320 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Bratöl
- 3 Stangen Lauch
- 700 ml heißes Wasser
- 4 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 150 g Crème fraîche
- 175 g Schmelzkäse
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

### Tipp

Suppen lassen sich super vorbereiten: Durch das Ziehenlassen nach dem Kochen gewinnen sie oft sogar an Aroma. Einfroren oder im Kühlschrank aufbewahrt, hat man gleich eine Mahlzeit für die nächsten Tage.

## Zubereitung

**1. Lauch putzen und vorbereiten:** Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL des geschnittenen Grüns für die Garnitur beiseitelegen.  
**2. Hackfleisch und Lauch anbraten:** Hackfleisch in einem großen Topf in Öl bei starker Hitze 5–6 Min. anbraten. Lauchringe zum Fleisch geben und für 5 Min. mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Gemüse-

brühepulver unterrühren und aufkochen lassen.


**3. Suppe köcheln lassen und servierfertig würzen:** Hitze reduzieren und Suppe 10 Min. offen köcheln lassen. Dann Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren und erneut aufkochen. Herd ausschalten, etwas Muskat über die Suppe reiben, salzen und pfeffern. Mit Lauchringen garnieren und servieren.





# Saftiger Schokoladenkuchen



 20 Min. Vorbereitungszeit +  
30 Min. Kochzeit

*vegetarisch*

## Zutaten für 1 Kuchen

- 300 g Zartbitter-Schokolade
- 255 g weiche Süßrahmbutter
- 6 Eier Größe M
- 240 g Rohrohrzucker
- 3 EL Weizenmehl Type 405

### Tipp

Schalten Sie den Backofen 5 bis 10 Min. vor Ende der Backzeit aus und sparen Sie Energie. Die Restwärme reicht vollkommen aus, um den Schokoladenkuchen fertig zu backen.

## Zubereitung

**1. Schokolade und Butter schmelzen:** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schokolade grob hacken, mit 250 g Butter in Flöckchen in eine Metallschüssel geben und über dem heißen Wasserbad in ca. 5 Min. unter Rühren schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Schokomischung etwas abkühlen lassen.

**2. Teig zubereiten:** Inzwischen die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelbe und 230 g Zucker in

eine Schüssel geben und in ca. 5 Min. schaumig schlagen. Eine Backform (Ø 26 cm; idealerweise mit Heheboden) mit der restlichen Butter einfetten und mit dem restlichen Zucker austreuen. Eigelb-Zucker-Mischung unter die Schokomischung ziehen. Eischnee und Mehl nacheinander unterheben.

**3. Kuchen backen:** Teig in die Form füllen und ca. 25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form lösen.

