



# Buchweizen-Pasta mit Spitzkohl in cremiger Cashew-Cranberry-Sauce



15 Min. Vorbereitungszeit +  
10 Min. Kochzeit

vegan

## Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Buchweizenspaghetti
- 750 g Spitzkohl
- 1 Stange Lauch
- ½ Zitrone
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 2 EL Cashewmus
- 100 g Cranberries
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 2 EL Bratöl
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp

Die dunklen Spaghetti bestehen zu 100 Prozent aus Bio-Vollkorn-Buchweizen. In der französischen Küche isst man das nussig schmeckende, glutenfreie Pseudogetreide gern auch in Form von Süßspeisen. Daher harmoniert es gut mit der Kombination Cashew-Cranberry.

## Zubereitung

### 1. Pasta kochen, Spitzkohl und Lauch vorbereiten:

Buchweizen-Pasta nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseitestellen. Währenddessen Spitzkohl und Lauch waschen, putzen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Zitrone auspressen.

**2. Gemüse und Kräuter anbraten:** Das Gemüse 5 Min. in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Kräuter in die Pfanne geben und weitere 5 Min. unter regel-

mäßigem Wenden anbraten. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.

### 3. Sauce zubereiten und mit der Pasta servieren:

Herd ausschalten und Cashewmus, Cranberries und Kurkuma in die Sauce rühren. Mit Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz abschmecken und 5 Min. abgedeckt ziehen lassen. Nudeln mit der Sauce vermengen und servieren.





# Apfel-Sellerie-Suppe



 10 Min. Vorbereitungszeit +  
25 Min. Kochzeit

*vegan, laktosefrei*

## Zutaten für 2 Portionen

- 250g Knollensellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 großen Apfel
- 200g Kartoffeln
- 3 EL Bratöl
- 500ml Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 1 EL Gomasio
- ¼ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 125ml Sojasahne
- 100g Taralli

*Tipp*

**Statt Sojasahne können Sie auch herkömmliche Sahne verwenden.**

## Zubereitung

**1. Obst und Gemüse vorbereiten:** Selleriegrün abtrennen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sellerieknolle und Zwiebeln schälen und würfeln. Apfel und Kartoffeln waschen. Apfel entkernen, Kartoffeln schälen und beides fein würfeln. Jeweils die Hälfte der Würfel sowie des Selleriegrüns beiseitestellen.

**2. Zutaten anbraten und aufkochen lassen:** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Selleriewürfel und -grün, Zwiebeln, Apfel und Kartoffeln 5 Min. darin scharf anbraten. Wasser zugeben, aufkochen

lassen, Gemüsebrühepulver einrühren und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**3. Anbraten, abschmecken, pürieren und servieren:** Währenddessen eine Pfanne mit restlichem Öl erhitzen. Übrige Gemüsewürfel sowie Selleriegrün 5–10 Min. anbraten, mit Gomasio, Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasahne zur Suppe geben und mit dem Mixstab sämig pürieren. In 2 Teller füllen, mit den angebratenen Gemüsewürfeln garnieren und Taralli dazu reichen.





# Frischer Apfel-Rettich-Salat mit geräucherten Forellenfilets



 15 Min. Vorbereitungszeit

## Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Rettich
- 1 Apfel
- ½ Bund Dill
- 4 TL körniger Senf
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 2 geräucherte Forellenfilets à 125 g
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

### Tipp

Zum Schneiden von Rettich und Apfel können Sie auch die Küchenmaschine oder einen Spiralschneider verwenden.

## Zubereitung

**1. Rettich, Apfel und Dill vorbereiten:** Rettich und Apfel waschen und mit einer Gemüseribe in sehr feine, kurze Streifen schneiden. Dill ebenfalls waschen und fein hacken.

**2. Alle Zutaten mischen, würzen und anrichten:** Die vorbereiteten Zutaten mit Senf und Condimento in eine Schale geben, salzen und kräftig pfeffern. Alles vermengen und kurz durchziehen lassen, dann mit den Forellenfilets auf 2 Tellern servieren.





# Flammkuchen mit Lauch und Räuchertofu



 20 Min. Vorbereitungszeit +  
15 Min. Kochzeit

vegan

## Zutaten für 2 Stück

- 175 ml Wasser
- 250 g Weizenmehl Type 550
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 175 g Räuchertofu
- 1 EL Bratöl
- 1 EL Sojasauce Shoyu-Art
- ½ Stange Lauch
- 150 g Frischecreme (vegan)
- 1 Spritzer Zitronensaft

### Tipp

Noch herzhafter werden die Tofuwürfel, wenn sie statt mit Sojasauce mit einer rauchigen Gewürzmischung abgeschmeckt werden.

## Zubereitung

**1. Teig zubereiten:** Für den Teig 125 ml Wasser erwärmen, mit Mehl, Olivenöl und Salz in eine große Rührschüssel geben und gut durchkneten. Da keine Hefe verwendet wird, kann der Teig direkt weiterverarbeitet werden. Teig in 2 gleich große Stücke teilen, auf einer glatten, bemehlten Fläche zu runden Böden ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

**2. Belag vorbereiten:** Für den Belag Tofu in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5 cm), in einer Pfanne in

Bratöl scharf anbraten und mit Sojasauce würzen. Bei mittlerer Temperatur weitere 5–7 Min. braten, bis die Würfel schön kross sind. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

**3. Flammkuchen belegen:** Vegane Frischecreme mit 50 ml Wasser glatt rühren, mit Zitronensaft abschmecken und gleichmäßig auf den Teigböden verteilen. Mit Räuchertofu und Lauch belegen.

**4. Backen:** Flammkuchen bei 180°C Ober-/Unterhitze 12–15 Min. backen, bis der Rand schön knusprig ist.





# Cremiges Hühnerfrikassee auf Basmatireis



15 Min. Vorbereitungszeit +  
55 Min. Kochzeit

*laktosefrei, glutenfrei*

## Zutaten für 2 Portionen

- 2 Hähnchenschenkel à 500g
- 150g Basmatireis
- 2 Möhren
- 100g braune Champignons
- ½ Bund Petersilie
- 150g Erbsen, tiefgekühlt
- 200g Mandelcreme Cuisine
- 1 EL Zitronensaft
- 650ml Wasser
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 ¼ TL Salz

**Tipp**

Für eine schnelle, pflanzliche Frikassee-Alternative eignet sich die Jackfrucht, die eine fleischähnliche Konsistenz hat und Hühnerfleisch sehr nahekommt.

## Zubereitung

**1. Hähnchen und Reis garen:** 600 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Hähnchenschenkel ins Wasser geben, Deckel drauf und 45 Min. bei niedriger Hitze garen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

**2. Gemüse vorbereiten und dünsten:** Möhren schälen und klein würfeln. Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. 50ml Wasser in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Champignons und Erbsen hinzuge-

ben und 10Min. zugedeckt bei kleiner Hitze dünsten.

**3. Hähnchenkeulen auslösen:** Hähnchenschenkel nach Ende der Garzeit aus dem Topf nehmen, Haut vorsichtig abziehen. Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Diese zusammen mit der Mandelcreme Cuisine zum Gemüse geben und unterheben.

**4. Abschmecken und servieren:** Das Hühnerfrikassee mit Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Basmatireis servieren.





# Orientalischer Linseneintopf mit Walnüssen und Granatapfel



**Tipp**

Dazu passt Basmatireis. Zusätzlich zum Koriander runden frische Granatapfelkerne das Gericht perfekt ab.



10 Min. Vorbereitungszeit +  
30 Min. Kochzeit

vegan

## Zutaten für 2 Portionen

- 220 ml Granatapfelsaft
- 2 Zwiebeln
- 150 g Walnuskerne
- ½ Bund Koriander
- 120 g gelbe Linsen
- 2 EL Gewürzmischung für Kürbis
- 1 EL Reissirup
- 2 EL Bratöl
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

**1. Granatapfelsaft einkochen:** Granatapfelsaft in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze 20 Min. einkochen, bis er dickflüssig wird, dann beiseitestellen.

**2. Walnüsse rösten, Zwiebeln und Koriander vorbereiten:** In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein mahlen. Korianderblätter von den Stängeln zupfen, zur Seite stellen.

**3. Zwiebeln, Linsen und Gewürze andünsten, Gemüsebrühe kochen:** In einem weiteren Topf 2 EL Bratöl erhitzen. Darin Zwiebeln, Linsen und Gewürz bei geringerer Hitze 5 Min. unter Rühren andünsten.

Aus 1 TL Gemüsebrühepulver und 300 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Gemüsebrühe zubereiten und die Linsen damit ablöschen. 10 Min. köcheln lassen.

**4. Granatapfeldicksaft, Walnüsse und Reissirup hinzufügen:** Granatapfeldicksaft, gemahlene Walnüsse und Reissirup hinzufügen. Weitere 10 Min. köcheln lassen, bis der Eintopf eine sämige Konsistenz hat.

**5. Eintopf abschmecken und servieren:** Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Korianderblättern sowie Granatapfelsaft garniert servieren.





# Zitronen-Mandelkuchen



25 Min. Vorbereitungszeit +  
90 Min. Kochzeit

vegetarisch, glutenfrei

## Zutaten für 12 Stücke

- 3 ½ Zitronen
- 1 ½ TL Süßrahmbutter
- 6 Eier
- 1 Prise Meersalz
- 250g Rohrohrzucker
- 1 TL Reinweinstein-Backpulver
- 50g Pinienkerne
- 300g Mandeln

**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 Zitronen-Mandelkuchen fertig zu backen.

## Zubereitung

**1. Zitronen vorbereiten:** Zitronen gründlich waschen, 3 Stück in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze in ca. 45 Min. sehr weich garen. Danach aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und halbieren. Alle Kerne entfernen und die Zitronen in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer fein pürieren.

**2. Teig zubereiten:** Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kuchen- oder Springform (28cm Durchmesser) mit der Butter einfetten und mit 40g gemahlenden Mandeln ausstreuen. Eier tren-

nen. Eiweiß mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe in einer anderen Schüssel mit dem Zucker ebenfalls mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 6Min. hellcremig aufschlagen. Das Backpulver mit den restlichen Mandeln vermischen und mit dem Zitronenpüree unter die Eigelbcreme ziehen. Eischnee vorsichtig unterheben und den Teig in die Form füllen.

**3. Teig belegen und backen:** Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Pinienkernen auf dem Teig verteilen. Den Kuchen ca. 45 Min. backen.

