



Linguine mit Lachs und Gemüse-Dill-Sauce



25 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Zwiebeln
- 5 Stängel Dill
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weizenmehl Type 550
- 700 ml Vollmilch
- 500 g Linguine
- 200 g geräucherter Lachs
- 2 TL körniger Senf
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Rohrohrzucker
- 5 Prisen Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Möhren und Staudensellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Sauce kochen: Olivenöl in einem Topf erwärmen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie zugeben und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Wenden 5–8 Min. bissfest dünsten. Dann Mehl darüber stäuben, gut vermischen und unter Rühren mit Milch aufgießen. Alles einmal aufkochen lassen.

3. Nudeln kochen und Lachs vorbereiten:

Inzwischen die Linguine in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Den Lachs in Streifen schneiden.

4. Sauce fertigstellen und zur Pasta servieren:

Senf, Zitronensaft, Zucker und Dill zur Sauce geben und vermischen. Dann mit Pfeffer und Salz abschmecken, den Lachs zugeben und in der Sauce bei kleiner Hitze erwärmen. Pasta auf Teller verteilen, die Sauce darauf anrichten und servieren.





Pastinaken-Cremesuppe



20 Min. Vorbereitungszeit +
36 Min. Kochzeit

vegetarisch, glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Pastinake
- 1 Zwiebel, gelb
- 1 EL Süßrahmbutter
- 2 EL Gemüsebouillon (Pulver)
- 1 EL heißes Wasser
- 100g Schlagsahne
- ¼ TL Meersalz
- 2 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss

Tipp

Sie haben noch altes Brot zu Hause? Machen Sie daraus Croutons und garnieren Sie die Suppe damit. Einfach Brot in Würfel schneiden und goldbraun in Butter oder Öl anrösten.

Zubereitung

1. Gemüse garen: Pastinake schälen, putzen und waschen. Die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Pastinaken- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. unter gelegentlichem Rühren andünsten. Das Gemüsebrühepulver nach Packungsanweisung mit

dem Wasser zubereiten und das Gemüse damit ablöschen. Dann ca. 30 Min. köcheln lassen.

2. Suppe pürieren und verfeinern: Sahne zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab oder im Standmixer schaumig aufpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





Grapefruit-Chicorée-Salat mit Hähnchenstreifen



15 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Chicorée
- 350 g Grapefruits
- 1 EL Blütenhonig
- 1 Msp. gemahlener Cayennepfeffer
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 200 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Bratöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Chicorée und Grapefruit vorbereiten: Chicorée gegebenenfalls von den äußeren Blättern befreien, in feine Ringe schneiden und waschen. Grapefruit schälen, Fruchtfilets vorsichtig herauslösen und in mundgerechte Stücke teilen. Beides in eine Schale geben und mit Honig, Cayennepfeffer und etwas Salz vermengen.

2. Haselnüsse anrösten: In einer beschichteten Pfanne die Haselnüsse so lange bei $\frac{3}{4}$ Hitze anrösten, bis sie sich bräunlich färben und zu duften beginnen.

3. Hähnchenbrust anbraten: Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in $\frac{1}{2}$ cm dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Streifen darin bei $\frac{3}{4}$ Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Salat anrichten und servieren: Salat auf 2 Teller verteilen, Haselnüsse und Kürbiskernöl darübergeben und die Hähnchenbruststreifen darauf anrichten.





Bandnudeln mit Fenchel-Möhren-Sauce



15 Min. Vorbereitungszeit +
22 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fenchelknollen
- 300 g Möhren
- 2 Zwiebeln, gelb
- 3 EL Natives Olivenöl extra
- 1 ¼ TL Gemüsebouillon (Pulver)
- 300 ml heißes Wasser
- 500 g Vollkorn-Bandnudeln
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 Zitrone (Saft)
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL Weizenmehl Type 550

Tipp

Wer Vollkorn-Bandnudeln nicht mag, kann auch herkömmliche Bandnudeln nehmen.

Zubereitung

1. Gemüse putzen und garen: Fenchel und Möhren putzen, waschen und in dünne Streifen, bzw. Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Das Olivenöl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. andünsten. Das Gemüsebrühepulver nach Packungsanweisung mit Wasser zubereiten und das Gemüse damit ablöschen, dann alles noch ca. 15 Min. köcheln lassen.

2. Sauce fertigstellen und Nudeln garen: Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung in

Salzwasser bissfest garen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Zitronensaft dazugeben. Das Gemüse mit der Brühe zusammen pürieren, Sahne (bis auf 2 EL) unterrühren. Das Mehl mit der restlichen Sahne (2 EL) verrühren und in die Sauce rühren, diese einmal aufkochen lassen und noch ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.





Rote Kartoffelpfanne mit Haselnuss-Karotten-Creme



Tipp



10 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Birne
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Gewürzmischung Kartoffeln
- 3 EL Bratöl
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Möhre
- ½ Bund Dill
- 70 g Haselnusskerne
- 150 g Soja-Joghurtalternative

Gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig? Kein Problem: Erst Zwiebel, dann Tofu- und Birnenwürfel in die Pfanne geben, 10 Min. anbraten und die Kartoffeln mitsamt dem Gewürz dazugeben. Weitere 5 Min. braten lassen, fertig!

Zubereitung

- 1. Kartoffeln, Zwiebel, Birne und Tofu vorbereiten:** Kartoffeln waschen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2. Kartoffelscheiben anbraten:** Kartoffelscheiben in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Nach 5 Min. mit Wasser ablöschen und 10 Min. köcheln lassen.
- 3. Haselnuss-Karotten-Creme zubereiten**
In der Zwischenzeit Möhre waschen und fein reiben,

Dill waschen und hacken. Haselnusskerne im Blitzhacker zerkleinern und zu der geriebenen Möhre geben. Mit veganer Joghurtalternative Soja Natur vermengen, Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffelpfanne fertig stellen

Birne, Zwiebel und Tofu zu dem Kartoffeln in die Pfanne geben, restliches Öl hinzufügen und 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Gewürzmischung abschmecken, nach Belieben salzen und pfeffern und mit dem Dip servieren.





Indisches Curry



25 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gelb
- 1 Stange Lauch
- 3 Kartoffeln, festkochend
- 1 große Aubergine
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 4 EL Rapsöl nativ
- 100 g Cashewkerne
- 2 TL Curry mittelscharf
- 2 Dosen Tomatenstücke Natur (à 800 g)
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 300 ml Kokosmilch

Tipp

Dazu passt Basmatireis.

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und waschen.

Aubergine putzen und waschen. Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein hacken.

2. Gemüse garen: Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Lauch, Kartoffel- und Auberginenwürfel sowie Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min.

unter gelegentlichem Rühren anbraten. Knoblauch, Ingwer und Currypulver zugeben und kurz anrösten. Alles mit den Tomatenstücken ablöschen und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Curry verfeinern: Aprikosen fein würfeln und mit der Kokosmilch zum Curry geben, alles noch ca. 5 Min. garen. Mit Salz abschmecken.





Blaubeer-Pancakes mit Buttermilch



 10 Min. Vorbereitungszeit +
30 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 250g Weizenmehl Type 550
- 2 TL Reinweinstein-Backpulver
- 2 EL Rohrohrzucker
- 2 Eier
- 350ml Frische Vollmilch
- 100ml Buttermilch
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 1 TL Bratöl
- 4EL Ahornsirup

Tipp

Statt mit Ahornsirup schmecken die Pfannkuchen auch mit geschmolzener, gebräunter Butter.

Zubereitung

1. Teig vorbereiten: Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, Rohrohrzucker zufügen und gründlich vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Milch und Buttermilch unter Rühren zufügen und gut verquirlen.

2. Teig zubereiten: Die Zucker-Mehl-Masse unter die Eiermilch rühren und den Teig 10Min. ruhen lassen. Die Heidelbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen und unterheben.

3. Pancakes braten und servieren: Bratöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Mit einer Schöpfkelle kleine Teigkreise mit Abstand nebeneinander in die Pfanne setzen. Die Pfannkuchen sollen etwa 10cm groß sein. Sobald sich Blasen an der Teigoberfläche zeigen, die Pfannkuchen wenden und in ca. 5Min. fertig braten. Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

