

# VOLLKORNNUDELN, PILZE & GRÜNKOHL

18



## Für 2 Personen

- 5 Petersilienstängel
- 12 Shiitake-Pilze
- Walnussöl
- 2 Grünkohlblätter
- 2 TL Gomasio (japanisches Sesamsalz)
- 1 Stück französischer Schnittkäse aus Schafsmilch (z. B. Ossau-Iraty oder Etorki)
- 2 Feigen
- 200 g Vollkornnudeln, gegart
- 2 EL Walnusskerne, gehackt
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

19



## Rezept

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne die Pilze mit der Petersilie in etwas Walnussöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Kohlblätter unter fließendem kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Die harten Blattrippen heraustrennen, die Blätter in feine Streifen schneiden und mit dem Gomasio nur kurz in der Pilzpfanne andünsten. Den Käse in Scheiben, die Feigen in Spalten schneiden. Die Nudeln mit Pilzen, Kohl, Käse und Feigen auf zwei Tellern anrichten, mit den Nüssen bestreuen, mit Walnussöl beträufeln und servieren.

## POWER-TELLER

am besten  
von Juli bis  
Dezember

22



### Für 2 Personen

- 1 große Zucchini, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 10 Petersilienstängel, die Blätter fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Aubergine, in Scheiben geschnitten
- 200 g Vollkornspaghetti, gegart
- 100 g Spalterbsen, gegart
- 6-8 getrocknete Tomaten
- 1 kleiner Becher Quark (250 g)
- 4 EL Hummus
- 5 Schnittlauchhalme, in Röllchen geschnitten
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

23



### Rezept

Die Zucchini mit dem Knoblauch und der Hälfte der Petersilie in 1 Esslöffel Olivenöl anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Auberginenscheiben im restlichen Öl anbraten, anschließend in Würfel schneiden. Die Spaghetti mit Zucchini, Aubergine, Erbsen, Tomaten, Quark und Hummus auf zwei Tellern anrichten. Den Quark mit der übrigen Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen. Über alles Sonnenblumenkerne geben und servieren.

## KARTOFFELSALAT & GRANATAPFEL

76



### Für 2 Personen

- 4 neue Kartoffeln, gegart
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 Handvoll junge Spinatblätter
- ½ Salatgurke, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in feine Halbringe geschnitten
- 125 g gemischte Getreidekörner, gegart
- 2 EL Ziegenfrischkäse
- 4 EL Chermoula (siehe S. 178)
- 2 TL kleine Kapern
- 2 TL Mandelstifte
- 2 EL Haselnussöl
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

77



### Rezept

Die noch warmen Kartoffeln längs in Spalten schneiden. Mit den Granatapfelkernen, dem Spinat, der Gurke, der Zwiebel, dem Getreide, dem Frischkäse und der Chermoula auf zwei Tellern anrichten. Mit den Kapern und den Mandelstiften bestreuen, mit dem Haselnussöl beträufeln und servieren.

## LINSEN AUF INDISCHE ART

84



*Für 2 Personen*

- 2 kleine Naan-Brote
- 4 kleine Karotten
- 6 EL Erbsen
- Olivenöl
- 3 EL vegane Currysauce
- 100 g gemischte Linsen, gegart
- 2 Handvoll junge Spinatblätter
- ½ Mango, geschält und in Spalten geschnitten
- 4 EL vegane Chermoula (siehe S. 178)
- 2 TL Blaumohn
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

85



*Rezept*

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Naan-Brote 10 Minuten im heißen Ofen aufbacken. Die Karotten in Stücke schneiden, 5 Minuten dämpfen und anschließend mit den Erbsen in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl andünsten. Nach 5 Minuten die Currysauce unterrühren. Die Linsen mit Karotten, Naan, Spinat, Mango und der Chermoula auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Mohn bestreuen und servieren.

## BUCHWEIZEN, KIRSCHEN & RUCOLA

90



### Für 2 Personen

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Olivenöl
- ½ Schalotte, fein gewürfelt
- 110 g Buchweizen, gegart
- 150 g grüne Linsen, gegart
- 2 große Handvoll zarte Rucolablätter
- 1 EL Ricotta
- 12 Kirschen, entkernt
- 3 TL grob gehackte Walnusskerne
- 4 EL Vinaigrette

91



### Rezept

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Brote mit je ½ Esslöffel Balsamico-Essig und ½ Teelöffel Olivenöl beträufeln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 Minuten im heißen Ofen rösten. Die Schalotte unter den Buchweizen mischen. Die Linsen mit Buchweizen, Rucola, Brot, Ricotta und Kirschen auf zwei Tellern anrichten. Mit den Nüssen bestreuen, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

## QUINOA, FETA & GEBRATENER KÜRBIS

138



### Für 2 Personen

½ Hokkaidokürbis  
4 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel, in schmale Spalten geschnitten  
100 g Quinoa, gegart  
100 g Kidneybohnen, gegart  
(oder 200 g abgetropfte Bohnen aus der Dose)  
100 g Feta, zerbröckelt  
1 Handvoll Kürbiskerne  
10 Korianderstängel, Blätter fein geschnitten  
Saft von 1 Zitrone

am besten  
von Oktober  
bis März



139

### Rezept

Den Backofengrill auf 240 °C vorheizen. Die Kürbishälfte entkernen, in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und 10 Minuten unter den Grill schieben. Anschließend die Zwiebspalten dazugeben und alles weitere 10 Minuten grillen. Die Quinoa mit Bohnen, Zwiebel und Kürbis auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Feta, den Kürbiskernen und den Korianderblättern bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

## SOBANUDELN, GEMÜSE & EI

160



### Für 2 Personen

- 300 g grüne Bohnen, gewaschen und abgefädelt
- Sesamöl
- 1 EL dunkle Misopaste (Hatcho-Miso)
- 35 g Edamame (grüne Sojabohnen)
- 2 EL Sojasauce
- 125 g Sobanudeln (japanische Buchweizennudeln), gegart
- 4 Karotten, geschält und quer in Scheiben geschnitten
- 2 Eier, hart gekocht und in Scheiben geschnitten
- 4 EL Guacamole
- 2 TL schwarze Sesamsamen
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

161



### Rezept

Die grünen Bohnen 5 Minuten dämpfen und anschließend in einer Pfanne 5 Minuten in 2 Teelöffeln Sesamöl braten. Das Miso und 1 Esslöffel Wasser einrühren und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Edamame gegebenenfalls aus den Schoten lösen und die Kerne mit der Sojasauce mischen. Die Nudeln mit grünen Bohnen, Karotten, Edamame, den Eiern und der Guacamole auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Sesam und den Frühlingszwiebeln bestreuen, mit etwas Sesamöl beträufeln und servieren.