

Bunter Kartoffelsalat mit Radieschen und Frühlingszwiebeln

Personenanzahl: 4 Kochzeit: 35min

Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

1 Kg Kartoffeln
1 Bund Radieschen
4 Frühlingszwiebeln
¼ Bund frische Petersilie (oder andere Kräuter)

Für die Soße:

1 EL Honig (oder Frucht-Gelee)
1 TL Senf
2 TL Kräutersalz
Pfeffer
5 EL Olivenöl
5 EL heller Essig (z.B. Weißweinessig/heller Balsamico)
100-200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln kurz mit Wasser abbrausen und den groben Dreck mit einer Bürste entfernen.

Für etwa 15-20 Minuten in einem Kochtopf vorkochen und anschließend das Wasser abgießen (die Garzeit variiert je nach Kartoffelgröße.)

Die Kartoffeln dürfen ruhig noch bissfest bleiben, sollten aber im Kern nicht mehr hart sein.

2. Gemüse schnibbeln, Dressing zubereiten

Währenddessen die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden (den grünen Strunk dabei natürlich entfernen).

Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie ebenfalls waschen und trocken tupfen. Anschließend den Frühlingslauch in Ringe schneiden und die Petersilie hacken.

100-200 ml Wasser aufkochen und in einem Schälchen mit 1 TL Gemüsebrühe verrühren und die Brühe ziehen lassen.

Für das Dressing in einer separaten Schüssel den Senf mit dem Honig gut verrühren, sodass eine homogene Masse entsteht. Den Essig und das Öl sowie Kräutersalz und Pfeffer unterrühren.

3. Kartoffeln schneiden, alles vermengen

Sind die Kartoffeln gar? Dann könnt ihr sie nun optional schälen (muss aber nicht, denn die Schale ist sehr gesund!), in Ringe oder Stücke schneiden und in eine große Salatschüssel geben.

Die geschnittenen Radieschen, die Frühlingslauch-Ringe, die gehackte Petersilie und das Dressing unter die Kartoffeln rühren (Ein paar Radieschen und Zwiebeln könnt ihr für die Deko beiseite behalten). Je nachdem wie saftig ihr den Kartoffelsalat mögt, 100-200 ml Gemüsebrühe unterrühren.

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Optional mit ein paar Radieschen-Scheiben und Frühlingszwiebel-Ringen dekorieren und servieren.

Lasst's euch schmecken!

Couscoussalat mit gebackenem Wurzelgemüse & Feldsalat

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 25min Kochzeit: 30min
Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

Für den Couscous-Salat

200g Feldsalat
160g Cous Cous
2 Rote Bete
5 Karotten
3 Pastinaken
1 TL Gemüsebrühe (selbstgemacht)
2 TL Kräuter der Provence
½ TL Paprikagewürz
½ TL Kreuzkümmel
Messerspitze Zimt
Salz
Öl

Für das Dressing

1 EL Senf
2 EL Essig
3 EL Öl
2 EL Wasser
Salz / Pfeffer / Zucker
N.B. Sonnenblumenkerne
und Feta

Zubereitung:

1. Ofengemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Rote Bete schälen, die Pastinaken und Karotten waschen und alles in Würfel oder Spalten schneiden.

Das geschnittene Wurzelgemüse mit 2 EL Öl, 2 TL Kräutern der Provence, ½ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Paprikagewürz, 1 TL Salz und einer Messerspitze Zimt vermischen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Im Ofen für etwa 30 Minuten backen.

2. Couscous & Feldsalat

200 ml Wasser aufkochen.

Nebenbei den Couscous in einer Schüssel mit 1 TL selbstgemachter Gemüsebrühe, ¼ TL Paprikagewürz und 1 TL Kräutersalz vermengen, das kochende Wasser drübergießen und quellen lassen.

Währenddessen Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

3. Dressing & Salat mischen

Die Zutaten für das Dressing mischen und abschmecken.

Das Dressing mit Feldsalat und Cous Cous vermischen, den Salat in eine große Schüssel geben und das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen.

Tipp: Den Salat nach Belieben mit gerösteten Sonnenblumenkernen und zerbröseltem Feta bestreuen.

Frühlingstorte mit Spargel und Pilzen

Personenanzahl: 1 Quicheform Zubereitungszeit: 30min Kochzeit: 1h

Quelle: oekofresh.de

Anmerkung: *** Nur Maxi ***



Zutaten:

für den Boden

250 g Mehl

140 g Alsan/Butter

1 TL Salz

Kräuter nach Belieben

1 Schuss kaltes Wasser

für die Füllung

600 g grüner Spargel

300 g Pilze (Champignons und/ oder Kräuterseitlinge)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

2 TL Kräuter der Provence

250 g Ricotta (alternativ: Schmand, Creme fraiche oder Sahne)

3 Eier

Öl

Pfeffer, Kräutersalz

Optional: 3-5 Blätter frischer Bärlauch

Zubereitung:

1. Teig kneten

Alle Zutaten für den Boden mit einem Knethaken oder alternativ mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Falls der Teig sehr trocken sein sollte, gern schluckweise noch etwas kaltes Wasser hinzufügen.

Ps: Entscheidet euch für die Mehlsorte eurer Wahl- wir haben hier Vollkornmehl verwendet.

Eine runde Quicheform vorbereiten, den Boden mit Backpapier belegen und den Rand mit Butter einfetten.

2. Teig auslegen

Den Teig in eine Quiche-Form drücken und den Rand ca. 2 cm hochziehen. Schön sieht es aus, wenn der Teig am Rand am Ende gleichmäßig hoch ist: Dazu den Rand von oben mit den Fingern auf eine Höhe bringen.

Im Backofen bei 180 °C 10-15 Minuten vorbacken.

3. Spargel kochen, Gemüse schnibbeln

Den Spargel waschen und in gesalzenem Wasser etwas für 10 Minuten köcheln lassen.

Während der Kochzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Pilze putzen und in Scheiben oder längst in schmale Streifen schneiden.

Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, hacken und beiseitestellen.

4. Spargel zuschneiden

Sobald der Spargel gekocht ist, das Wasser abgießen, den Spargel in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz abtropfen lassen und etwa $\frac{1}{3}$ des Spargels aus dem Sieb nehmen. Dieser Spargel ist für die Deko. Von diesen Spargelstangen etwa das untere Drittel der abschneiden und die oberen Teile in eine Schüssel für später beiseitestellen.

Den restlichen Spargel sowie die unteren abgeschnittenen Teile des Spargels nun in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

5. Gemüse andünsten, Füllung zubereiten

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und den Knoblauch, die Zwiebel und die Pilze darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldig braun braten.

Die Spargelstücke, 2 TL Kräuter der Provence und 1 TL Kräutersalz hinzugeben und für weitere 1-2 Minuten auf kleiner Flamme dünsten.

Dann die Pfanne vom Herd nehmen und kurz auskühlen lassen.

Für die Füllung die Eier mit dem Ricotta (alternativ Schmand, Creme fraiche oder Sahne) cremig rühren und anschließend den gehackten Rosmarin, $\frac{1}{2}$ -1 TL Kräutersalz und Pfeffer hinzugeben und gut verquirlen.

6. Dekorieren & Backen

Sobald der Quicheteig vorgebacken ist, das Pilz-Spargel-Gemüse auf den Teig geben und mit der Füllung übergießen.

Für die Ästhetik die restlichen Spargelstangen auf der Quiche dekorativ anordnen.

Nun kann die Quiche in den Ofen! Bei 180 °C braucht sie etwa 40 Minuten und darf leicht goldig braun werden.

Fertig?! Nun könnt ihr sie warm oder kalt pur oder mit einem frischen Salat servieren.

Guten Appetit

Gebratener Pak Choi mit Knuspertofu und Champignons

Personenanzahl: 4 Kochzeit: 25min

Quelle: oekofresh.de

Öko
fresh



Zutaten:

Für die Gemüsepfanne:

600 g Pak Choi

180 g Champignons

2 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

Knuspertofu:

300 g Tofu natur

2-3 EL Speisestärke

3 EL Öl

¼ TL Salz

für die Soße:

3 EL Essig (wir empfehlen

hellen (oder dunklen) Balsamico)

5 EL Sojasoße und 3 EL Öl

2 EL brauner Zucker oder Honig

außerdem:

250 g Reis oder 400 g Nudeln

Optional: Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Vorbereitung

Den Reis/ Nudeln aufsetzen und nach Packungsanweisung gar kochen.

Währenddessen den Pak Choi waschen und trockentupfen. Den Strunk sehr knapp abschneiden und anschließend den Pak Choi der Länge nach in Streifen schneiden (etwa 2-3 cm breit).

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden, dabei das Weiße und das Grüne getrennt voneinander beiseite stellen.

Die Champignons putzen und vierteln oder nach Belieben auch in kleinere Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen und beiseite stellen. Die Chilischote entkernen und fein hacken.

2. Knuspertofu

Den Tofu abtropfen lassen, die Flüssigkeit etwas ausdrücken und gegebenenfalls mit einem Küchenpapier etwas trocken tupfen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.

Die Speisestärke mit etwa ¼ – ½ TL Salz (und optional ¼ TL Paprikapulver) verrühren und die Tofu-Würfel darin wälzen, sodass sie von allen Seiten paniert werden.

Ca. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den panierten Tofu darin für etwa 4-5 Minuten anbraten, dabei immer wieder wenden, sodass die Würfel von allen Seiten knusprig werden können. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Soße zubereiten, Gemüse anbraten

Für die Soße den Essig mit der Sojasauce, 4 EL Wasser und dem Zucker (oder Honig) in einer Schüssel verrühren.

Etwa 3 EL Öl in einer Pfanne/ Wok erhitzen. Den Pak Choi, die Champignons, das Weiße der Frühlingszwiebeln, den gehackten Knoblauch und die Chili für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Ps: Der Pak Choi darf ruhig noch knackig sein, so hat die vegane Asia-Pfanne auch noch etwas Biss..

Anschließend den Tofu mit in die Pfanne geben, um ihn kurz zu erwärmen.

Alles mit der Sojasauce ablöschen und für ein paar Minuten einkochen lassen.

4. Letzte Schritte

Optional könnt ihr in einer separaten Pfanne etwas Sesam anrösten: Den Sesam waschen, abtropfen lassen und fettfrei bei mittlerer Hitze unter Rühren goldig rösten.

Das gebratene Gemüse mit den Tofu-Würfel auf dem Reis oder den Nudeln servieren und optional mit Sesam bestreuen.

Pasta mit karamellisierten Möhren

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 35min - 40min

Quelle: oekofresh.de

Anmerkung: *** Nur Maxi ***

Öko
fresh



Zutaten:

Ca 4-5 Möhren
1 Zwiebel
200ml Sahne (oder vegane Alternative)
500 g Bandnudeln
50 g Walnüsse
ca. 50 g Parmesan zum Bestreuen
1 TL Currypulver
1 TL Honig / Agavendicksaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Vorbereiten & Schnibbeln

Die Nudeln wie üblich in Salzwasser kochen. Das Nudelwasser später nicht einfach wegkippen. Es eignet sich aufgrund der enthaltenen Stärke ideal zum Abwaschen.

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Das Grün der Möhren entfernen und für spätere Zwecke (Möhrengrünpesto) aufbewahren. Eigentlich reicht bei Bio-Möhren dann ja das Abschrubben. Manche Kinder vertragen Möhren anscheinend nur geschält (am Geschrei zu beurteilen). Ihr könnt das gewiss gut abschätzen.

Der Trick ist nun, die Möhren mit einem Sparschäler in dünne Streifen zu schneiden. So sehen sie fast aus wie die Bandnudeln.

2. Ab in die Pfanne

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Möhrenstreifen mit den Zwiebelringen andünsten. Den Honig / Kokosblütenzucker dazu.

Ein bisschen Wasser hinzugeben und köcheln lassen, bis die Möhren gar sind (dauert nur ein paar Minuten). Die Nudeln zu den Möhren geben, vermengen und mit Curry würzen.

3. Abschmecken & Garnieren

Etwa 200 ml (vegane) Sahne hinzugeben und rühren, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben. Nach Wunsch mit Salz & Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne die Walnüsse unter Rühren fettfrei anrösten, auf die Nudeln geben und das Gericht mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!

Spinat-Pizza mit Pilzen & Knoblauch

Personenanzahl: 1 großes Blech Zubereitungszeit: 30min

Kochzeit: 15min

Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

Für den Teig:

350 g Mehl	1 TL Salz
170 g Wasser, lauwarm	1 TL Zucker
25 g Olivenöl	½ Würfel frische- oder 1 Päckchen Trockenhefe

Für den Belag:

400 g Spinat	150 g geriebenen Käse (n.B. vegan)
3 Knoblauchzehen	300 g Pilze
Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
150 g Frischkäse (n.B. vegan) oder Schmand	

Zubereitung:

1. Teig kneten

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel verrühren und eine Mulde hineindrücken.

Das lauwarme (!) Wasser in eine Schüssel geben und mit einem kleinen Holzkochlöffel unter Rühren die Hefe und den Zucker in der lauwarmen Flüssigkeit auflösen.

Das Hefewasser in die Mulde füllen und zunächst mit einem Holzkochlöffel/Spatel und später mit den Händen (oder einer Knetmaschine) alles zu einem Teig verrühren. Für etwa 5 Minuten kräftig kneten.

2. Teig auslegen

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden und den Teig mit den Händen oder einem Nudelholz hineindrücken oder ausrollen. Mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, während ihr den Belag vorbereitet.

Ps: Habt ihr vielleicht noch Blattgrün von Kohlrabi, Roter Bete oder Blumenkohl übrig?! Optimal! Die könnt ihr im nächsten Schritt genau wie den Spinat verwenden.

3. Spinat-Belag

Den Spinat waschen, trocken tupfen (oder schleudern) und bereitstellen.

Den Knoblauch schälen und pressen (oder sehr fein hacken).

Den gewaschenen Spinat und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwa 2 EL Öl für etwa 5 Minuten andünsten, bis der Spinat in sich zusammenfällt (ggf. dafür den Topfdeckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze dünsten).

(Sollte das Gemüse anbrennen, einfach einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen).

Die Pfanne von der Platte nehmen, den Frischkäse zur Spinatmasse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Backen & Backzeit nutzen

Die Spinatmasse gleichmäßig auf dem Pizzaboden verteilen, mit Käse bestreuen und für etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Ringe schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin für etwa 6 Minuten unter Rühren von allen Seiten goldig braun braten.

5. Dekorieren & Servieren

Sobald der Käse geschmolzen ist, die Pizza aus dem Ofen nehmen und die gebratenen Pilze gleichmäßig darauf verteilen.