

Maultaschen-Salat

Für 3 Personen

Zutaten

- 400 bis 500g Maultaschen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Pilze
- 1 Packung Pesto
- Rucola

Zubehör

Pfanne, Messer, Schüssel

Zubereitungsdauer

15 Minuten

Kurzbeschreibung

1. Maultaschen in Streifen schneiden und anbraten
2. Kidneybohnen erwärmen
3. Pilze kleinschneiden und wahlweise anbraten
4. Rucola und Pesto in eine Schüssel geben
5. Maultaschen, Bohnen und Pilze hinzugeben und vermengen
6. Mit Salz, Pfeffer und Öl würzen

Gemüsesuppe

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Butternut
- 1 bis 2 Süßkartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 2 große Möhren
- Kichererbsen (Glas)
- Knoblauch
- Ingwer
- Sojasauce
- Gemüsebrühe

Zubehör

Pürierstab, Messer, Topf

Zubereitungsdauer

20 Minuten plus Kochzeit

Kurzbeschreibung

1. Alles klein schneiden
2. Zwiebeln und Lauch anbraten
3. Knoblauch und Ingwer hinzugeben, mit Sojasauce ablöschen
4. Restliches Gemüse und Gemüsebrühe in den Topf geben
5. Alles weich kochen lassen und dann pürieren
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

5 min Lunch

Für 1 bis 2 Personen

Zutaten

- 300g frisches Gemüse, dass nicht garen muss und schnell zerkleinert werden kann (Zucchini, Paprika, Tomate, Spinat...)
- Halbes Glas von einer fertigen Tomatensauce (möglichst ohne Zeug auf der Zutatenlist, dass man erst nachschlagen muss)
- Vorgekochte Pasta oder Reis (wenn nicht vorhanden, einfach Wasser auf Bulgur kippen – das ist sofort fertig)

Zubehör

Messer, Schüssel, Mikrowelle

Zubereitungsdauer

5 Minuten

Kurzbeschreibung

1. Gemüse klein schneiden
2. Nudeln oder Reis kochen oder Bulgur nehmen
3. Alles mischen und für 3 Minuten in die Mikrowelle



Brokkoli-Nuggets

Für 1 bis 2 Personen

Zutaten

- 300g Brokkoli
- 1 Ei
- 3 bis 4 EL Mehl
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- 80g Feta

Zubehör

Schüssel, Backblech, Gabel

Zubereitungsdauer

10 Minuten plus Backzeit

Kurzbeschreibung

1. Brokkoli kochen oder garen
2. Brokkoli matschen und mit restlichen Zutaten vermischen
3. Kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen
4. Das Ganze für 25 bis 30 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen

Kichererbsen Curry

Für drei Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- Je 1 TL Garam Masala, Paprika, gemahlener Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel, Chilipulver
- 1 EL vegane Butter
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose (220g) gekochte Kichererbsen
- 60ml Kokosmilch
- Koriander
- 1 Zitrone
- Reis oder Fladenbrot

Zubehör

Messer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Kurzbeschreibung

1. Zuerst die Zwiebeln anschwitzen, dann Knoblauch und Ingwer hinzugeben
2. Gewürze und vegane Butter hinzufügen
3. 2 bis 3 Minuten braten
4. Tomatenmark, Kichererbsen (mit Wasser), Kokosmilch hinzugeben
5. Mit Salz abschmecken
6. 5 Minuten köcheln lassen
7. Mit Koriander und Zitrone garnieren
8. Mit Fladenbrot oder Reis servieren

Rose Tteokbokki

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Koreanische Reiskuchen (tteok)
- Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 Esslöffel Gochujang (Chilipaste)
- 150ml Sahne
- Wasser
- Ramen Nudeln
- Geriebener Käse

Zubehör

Messer, Topf, Pfanne

Zubereitungsdauer

30 Minuten

Kurzbeschreibung

1. Reiskuchen nach Packungsanleitung kochen
2. Zwiebeln und Knoblauch andünsten
3. Gochujang, Sahne und etwas Wasser hinzugeben
4. Ramen Nudeln in die Pfanne und wenn sie durch sind, Reiskuchen und Frühlingszwiebeln dazugeben
5. Mit Käse bestreuen und warten bis er geschmolzen ist

Mie Nudeln mit Kokos, Erdnusssauce und Gemüse

Für 6 Personen

Zutaten:

- 400 g Mie Noldes (Mie Nudeln) von ALB-GOLD Teigwaren
- 9 Möhren
- 3 kleine Brokkoli
- 3 rote Paprika
- 900 ml Gemüsebrühe
- 750 ml cremige Kokosmilch
- 4 Eßlöffel Erdnussmus oder Erdnusssbutter
- 3 EL Tomatenmark
- 4 EL Currypaste gelb oder rot
- 6 TL Salz
- Etwas Zitrone, Salz, Pfeffer, Chilliepulver

Zubehör:

Auflaufform, Messer

Zubereitungsdauer:

20 Minuten plus Backzeit

Kurzbeschreibung:

1. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. Den Strunk vom Brokkoli wenn möglich verwenden und kleinschneiden und den Brokkoli in kleine Röschen teilen.
3. Die Paprika in kleine Würfel schneiden.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
5. Die Gemüsebrühe mit der Kokosmilch, Currypaste, Tomatenmark, Erdnussmus, dem Salz und den weiteren Gewürzen gut verrühren.
6. Die Mie Nudeln in die Mitte einer mittelgroßen Auflaufform legen.
7. Das Gemüse um die Nudeln herum verteilen.
8. Anschließend die Sauce über die Mie Nudeln und das Gemüse geben.
9. Im Backofen ca. 20–30 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis die Mie Nudeln und das Gemüse gar sind.
10. Nach der Hälfte der Zeit, die Mie Nudeln etwas umrühren.
11. Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und mit 2 Gabeln alles gut vermischen.

Thermoskannen-Reis mit Gemüse

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 Tasse ungekochten Reis
- 1 Tasse klein geschnittene Möhren
- 1 Hand voll klein geschnittene Tomaten
- 1 Hand voll Bohnen
- Salz nach Geschmack
- 1 Teelöffel Currypulver
- Eine Prise Pfeffer
- Eine Prise Chilipulver (nach Geschmack)
- Gewünschte zusätzliche Gewürze (z.B. Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma)

Zubehör

1 Liter Thermosflasche, langer Löffel oder Schüssel, Wasserkocher

Zubereitungsdauer

5min plus 3 bis 4 Stunden Garzeit

Kurzbeschreibung

1. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen
2. In die Thermosflasche alle gewünschten Zutaten packen
3. Kochendes Wasser über die Zutaten in der Thermosflasche gießen, so dass der Reis ausreichend Flüssigkeit zum Quellen hat
4. Die Thermosflasche sofort verschließen und 3 bis 4 Stunden warten
5. Nach der Wartezeit die Thermosflasche öffnen und den Inhalt auskippen oder mit einem langen Löffel herausnehmen

Tipps:

- Experimentiert mit verschiedenen Gemüsesorten wie Paprika, Erbsen, Zucchini oder Spinat
- Verwendet Gemüsebrühe anstelle von Wasser für mehr Geschmack
- Wenn ihr Angst habt, dass der Reis nicht richtig durch wird, könnt ihr einen Schal um die Thermoskanne wickeln oder nach der Hälfte der Zeit nochmal kochendes Wasser nachgießen

Variationen

1. Curry-Reis: Fügt eine Prise Garam Masala hinzu und garniert mit frischem Koriander
2. Mediterrane Version: Verwendet mediterrane Gewürze wie Oregano und Basilikum, fügt getrocknete Tomaten hinzu und garniert mit Oliven oder Artischockenherzen
3. Mexikanische Note: Ersetzt Curry durch Taco-Gewürzmischung, fügt Mais, schwarze Bohnen und Avocado hinzu. Serviert mit Koriander und Limettenspalten.
4. Asiatische Fusion: Fügt Sojasauce, Ingwer und Knoblauch hinzu. Gemüse wie Brokkoli, Karotten und Wasserkastanien passen gut dazu.