

Gefüllte Aubergine mit Joghurt

MONTAG

Zutaten für 1 Portion

- 1 kleine Aubergine
- 1/2 rote
- Spitzpaprikaschote
- Stiele Petersilie
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer, Harissa

- 30 g geriebener Emmentaler
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 g Bio-Salatgurke
- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 75 g Seidentofu

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Aubergine putzen, waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel so auslösen, dass rundum ein ca. 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Die Spitzpaprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

2. Das Auberginenfruchtfleisch in Stücke schneiden und mit Pinienkernen und Seidentofu im Blitzhacker pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen und die Paprikawürfel und die Petersilie untermischen. Die Masse in die Auberginenhälften füllen und den Käse darüberstreuen.

3. Die Aubergine in eine kleine Auflaufform setzen, die Brühe angießen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Min. garen. Inzwischen die Gurke waschen und grob raspeln. Mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Zitronensaft würzen. Zur Aubergine servieren.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Feta mit Haferflocken-Panade

DIENSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 200 g grüne Bohnen
- 2 EL Rapsöl
- 80 g zarte Haferflocken

- 25 g Mandelblättchen
- 1 Ei (M)
- 250 g Feta
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

1. Die Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Hälften waschen und in Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden, abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse in die Pfanne geben und mit Oregano, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. dünsten.

3. Haferflocken und Mandelblättchen in einem tiefen Teller vermischen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Feta trocken tupfen, in Scheiben schneiden. Erst im Ei wenden, danach in der Mandelmischung. Feta im restlichen erhitzten Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten. Mit dem Gemüse anrichten.



Schwierigkeitsgrad

30 min.

Zubereitungszeit

Linsen-Chili mit Grünkohl

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- 1 große rote Spitzpaprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 75 g Tellerlinsen
- 75 g ganzer Grünkern
- Salz, Pfeffer
- 250 g Grünkohl (aus dem Glas)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschote längs vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in einem großem Topf im Olivenöl andünsten.

2. Tomatenstücke, Brühe, 1/4 l Wasser, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel und 1 kräftige Prise Cayennepfeffer dazugeben und umrühren. Dann die Linsen und den Grünkern unterrühren, alles zum Kochen bringen und das Chili bei schwacher Hitze 35 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Grünkohl aus dem Glas hinzufügen und 5 weitere Minuten mitköcheln lassen, bis alles heiß ist. Das Chili abschmecken und servieren.



Schwierigkeitsgrad

55 min.

Zubereitungszeit

Überbackener Chicorée mit Schinken

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Chicoréestauden
- Salz
- Saft von ½ Zitrone
- 4 Scheiben Kochschinken
- 150 g Gouda

- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Schmand
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- Pfeffer

1. Den Chicorée abbrausen, putzen, je nach Dicke längs halbieren. In kochendem Salzwasser mit dem Zitronensaft ca. 5 Min. blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit je einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine mittelgroße Auflaufform legen.

2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Käse reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3. Den Schmand mit der Milch verquirlen. Die Hälfte des Käses mit dem Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Chicorée gießen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.



Schwierigkeitsgrad

40 min.

Zubereitungszeit

Gebackene Avocado mit Ei

FREITAG

Zutaten für 2 Portionen

- reife Bio Avocados
- 2 Bio Eier (Größe M)
- etwas Parmesan oder Käseersatz zum Bestreuen (optional)

- ein wenig Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken (optional)
- Olivenöl

1. Den Backofen auf 180° Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

2. Eine kleine Auflaufform (ca. 15 cm) mit etwas Olivenöl einfetten. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und vorsichtig die Schale abziehen. Sollte Ihnen dies nicht gelingen, können Sie die Schale auch dran lassen.

3. Die Avocados in die Auflaufform legen, sodass das Loch nach oben zeigt. Nun vorsichtig ein rohes Ei in die Mulde gleiten lassen.

4. Die Hälften der Avocados mit ein wenig geriebenem Parmesan oder veganem Käseersatz bestreuen. Die Avocados für 15-20 im Ofen backen.

5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, abtrocknen und hacken.

6. Die gebackene Avocado aus dem Ofen nehmen, sobald der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist. Auf dem Teller platzieren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und frischer Petersilie bestreuen.



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Blumenkohl-Curry

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Blumenkohl
- 2 Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Bund Koriandergrün

- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- Salz
- 4 kleine Naan-Brote (Fertigprodukt)
- 4 EL Joghurt

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Den Koriander abrausen und samt der Stängel grob hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma dazu geben und verrühren. Bei mittlerer Hitze 2 Min. rösten, Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und verrühren. Die Tomaten und 1 TL Salz dazu geben, verrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 30 min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Naan-Brot nach Packungsangabe aufwärmen. Das Curry mit Koriander bestreuen, mit Naan-Brot und je 1 EL Joghurt garniert servieren.



Schwierigkeitsgrad

30 min.

Zubereitungszeit

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Paprikaschoten
- 70 g Vollkornreis
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 500 g passierte Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1/4 L heiße Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 1 Ei
- 2 EL Tomatenmark

1. Den Reis zuerst mit kaltem Wasser waschen, danach in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Ofen auf 180° Grad vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und abtrocknen. An den Stielenden der Paprikaschoten je einen Deckel abschneiden. Die weißen Trennwände und Kerne entfernen.
3. Den Knoblauch und eine Zwiebel schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
4. Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Reis, Ei und 1 EL Tomatenmark verkneten und den gepressten Knoblauch dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikaschoten füllen.
5. Die übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken. Die heiße Brühe, passierte Tomaten und die Zwiebel in einem Bräter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Rosmarinzweig dazugeben.
6. Die Paprikaschoten ohne Deckel auf die passierten Tomaten in den Bräter setzen und zugedeckt im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 1 Stunde garen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikadeckel auf die Schoten setzen und diese im offenen Bräter fertig garen. Zum Schluss den Rosmarin herausnehmen und die Tomatensauce nochmals abschmecken.



Schwierigkeitsgrad

90 min.

Zubereitungszeit