



Mediterrane Gemüse-Pfanne mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Vollkornreis, 360 ml Gemüsebrühe, 2 Schalotten, 1 Zehe Knoblauch, 150 g Aubergine, 200 g Brokkoli, 150 g Zucchini, 80 g Stangensellerie, alternativ: Knollensellerie, 100 g Cherrytomaten, 2 TL Olivenöl, Rosmarin, Oregano

Vollkornreis in der Gemüsebrühe garkochen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Übriges Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (Sellerie am besten in 5 mm dicke Scheiben) Tomaten halbieren.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst die Schalotten und den Knoblauch glasig anschwitzen, dann alles Gemüse dazugeben und circa 3-4 Minuten garen. Rosmarin und Oregano hinzugeben und noch 2 Minuten weitergaren. Anschließend den gekochten Reis dazugeben und alles miteinander vermengen.

Tipp: Das Rezept ist empfehlenswert im Rahmen eines Reistags und schmeckt auch sehr lecker mit etwas Kokosmilch.

Nährwerte (pro Portion:) 345 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 15 g Fett, 5 g Ballaststoffe, 3,6 BE

Linsensuppe mit Koriander

Zutaten (für 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen):

1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Rapsöl, 250 g rote Linsen, 750 ml Gemüsebrühe, 500 g passierte Tomaten, 2 TL Curry, 2 TL gemahlener Koriander, 1 TL gemahlener Kümmel, Pfeffer, Salz, Saft von 1 Zitrone, nach Belieben 2-3 frische Korianderstängel

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Rapsöl leicht andünsten, bis sie goldgelb sind. Die roten Linsen dazugeben, umrühren und 1 Minute mitdünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Anschließend 15 Minuten leise köcheln lassen. Passierte Tomaten hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen. Mit Curry, gemahlenem Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer sowie mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Suppe fein pürieren.

Nach Belieben mit gehacktem frischem Koriander bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

216 kcal, 12,8 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 27,6 g Kohlenhydrate, 6,8 g Ballaststoffe



Cremige Erbsensuppe

Zutaten (für 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen):

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Rapsöl, weißer Pfeffer, 750 - 900 g (TK oder frisch) Erbsen, 450 – 500 ml Gemüsebrühe (hefefrei-Bio), 1/2 (Bio-) Limette, ½ Avocado, Meersalz, Pfeffer, Koriander, Ingwer, Kümmel, Schuss Sahne, 3-4 Minzblätter

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauch halbieren (dabei Keim entfernen) und hacken. Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. $\frac{3}{4}$ der Erbsen dazugeben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Leicht mit Pfeffer würzen, einen Deckel aufsetzen und die Suppe 5-8 Minuten köcheln lassen. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale raspeln und den Saft auspressen. Die $\frac{1}{2}$ Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Stifte oder Würfel schneiden. Mit Limettensaft, etwas Minze und Salz vermengen.

Ein wenig Wasser zum Kochen bringen, die restlichen Erbsen darin 1 Minute blanchieren und sofort abgießen.

2 Suppenteller vorwärmen. Limettenschale und die gehackte Minze zur Erbsensuppe geben und die Suppe fein pürieren. Die Avocadostifte mittig in die vorgewärmten Suppenteller setzen, die Erbsensuppe vorsichtig drumherum gießen, die blanchierten Erbsen darüber geben und die Suppe mit den beiseitegelegten Minzblättchen dekoriert servieren.

Nährwerte pro Portion: 298 kcal, 17 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe

Rote Beete Salat mit Apfel und Orangenfilets

Zutaten (für 4 Person oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen):

400 g Rote Beete (Bio und vorgekocht), 1 Apfel (Bio), 1 Zwiebel (Bio), 1 Zitrone (Bio), Salz, Pfeffer, Zimt, Gartenkräuter (frisch oder gefroren), Korianderpulver, Ahornsirup, Kürbiskernöl, Olivenöl

Vorgekochte Rote Beete schälen, erst in Schreiben und dann in Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden, Apfel schälen, entkernen und mit der Streifenreibe reiben. Alles mit dem Öl, Zitronensaft und Gewürzen würzen, abschmecken und im Kühlschrank ca. 1 h ziehen lassen.

Passt sehr gut zu einem Ziegenkäse oder auch zu Pellkartoffeln.



Gemuese-Orama

Obst- Smoothie mit Ingwer und Kurkuma

Zutaten (für 4 Gläser):

30 g Petersilie, 1 Orange, 1 Mango, 1 Apfel, 100 ml Wasser, 1 TL Leinöl oder Hanföl, 1 TL Weizenkeimöl, ca. 5 g Ingwer frisch (Bio), Kurkuma-Pulver, Chili, Zimt

Petersilie gut waschen. Apfel waschen und würfeln. Mango und Organe schälen das Fruchtfleisch lösen.

Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Nährwerte (pro Glas):

240 kcal, 5 g Eiweiß, 6 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Zucchini-Kartoffel-Puffer

Zutaten (für 4 Personen oder 2 Mahlzeiten):

400 g Zucchini, 700 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 Eier, 80 g Dinkelmehl, Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Koriander, Fett zum Braten

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm große Ringe schneiden. Kartoffel schälen und auch in 5 cm große Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen.

Alles in der Küchenmaschine zerkleinern und mit den Eiern, dem Mehl und den Gewürzen vermischen. Fett in der Pfanne erhitzen und kleine Puffer darin braten.

Hierzu schmeckt ein leckerer Quinoa-Salat, ein grüner Salat aber auch Apfelmus oder ein Dill-Joghurt Dip!

Nährwerte pro 100 g:

175 kcal, 8,7 g Eiweiß, 8 g Fett, 11,7 g Kohlenhydrate,

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Sylvia Schattschneider

E-Mail: gemuese.orama@web.de

Web: <https://www.gemuese-orama.de>