

MINI-CRUNCH-PANCAKES MIT HIMBEER-JOGHURT-EIS

ZUTATEN für 2 Personen (6 Stück)

Für die Pancakes

60 g Vollkornmehl
140 ml Sojamilch
20 g Agavendicksaft
1 gestr. TL Backpulver
1 Prise jodiertes Meersalz
½ TL gemahlene Vanille
30 g gepopptes Amaranth

Für das Himbeer-Joghurt-Eis

150 g TK-Himbeeren
30 g Agavendicksaft
80 g Sojajoghurt Natur

Außerdem

etwas Walnussöl
2 Bananen
200 g Himbeeren
etwas Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Alle **Zutaten** für den Teig, bis auf das Amaranth, mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig vermengen. **Amaranth** unterheben. Küchenpapier mit **Walnussöl** beträufeln. Eine beschichtete Pfanne damit ausstreichen und erhitzen. Pro Pancake ca. 1–2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, vorsichtig wenden und dann weitere 4 Minuten braten.

Alle **Zutaten** für das Eis in einem Mixer oder mit dem Pürierstab gut durchmischen.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. **Himbeeren** verlesen. Pancakes mit Himbeeren und Bananenscheiben schichten, mit Himbeer-Joghurt-Eis und **Agavendicksaft** toppen.

AH! Pancakes gehen superschnell und geben dir die Power für den Tag. Für das Eis brauchst du eigentlich nur einen Pürierstab und Bio-TK-Himbeeren, das geht wunderbar fix und ist für die Hektik am Morgen gerade richtig. Frisches Obst, Vollkorn, Amaranth und Eis – so kann der Tag beginnen.



KÜRBISPOMMES MIT 2 DIPS



AH! Die Pommes nicht zu dick schneiden und kurz bevor sie anbrennen, aus dem Ofen nehmen, dann werden sie schön kross.

ZUTATEN für 2 Personen

Für die Kürbispommes

750 g Hokkaido-Kürbis
1 gestr. TL frisch gehackte Rosmarinnadeln
3 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver
1 gestr. TL Grill- und Pfannengewürz
1 gestr. TL jodiertes Meersalz

Für den Erbsen-Joghurt-Dip

200 g TK-Erbesen
jodiertes Meersalz
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
abgeriebene Schale von ½ Biozitrone
150 g Sojajoghurt Natur

Für den Basilikum-Ketchup

1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350 g Kirschtomaten
½ Bund Basilikum
2 getrocknete Tomaten in Öl
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
2 gehäufte EL Tomatenmark
1 gestr. TL jodiertes Meersalz
1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne herauslösen. Kürbis vierteln und mit einem scharfen Messer zu Pommes schneiden. Kürbis mit den anderen **Zutaten** mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gleichmäßig darauf verteilen. Im Backofen auf der obersten Schiene ca. 15–17 Minuten backen, bis die Pommes leicht gebräunt sind. Die Hokkaido-Pommes in Brotpapiertüten mit Dip servieren.

ZUBEREITUNG JE DIP ca. 15 Minuten

Erbsen-Joghurt-Dip

Für den Erbsen-Joghurt-Dip die **Erbsen** in kochendem **Salzwasser** ca. 3 Minuten garen, abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. In einer Pfanne **Olivenöl** erhitzen, Zwiebel mit **Currypulver** darin 3 Minuten anbraten. $\frac{3}{4}$ der Erbsen mit der **Zitronenschale** in einem schmalen, hohen Gefäß grob pürieren. **Sojajoghurt**, restliche Erbsen und Curry-Zwiebeln unterrühren und **salzen**.

Basilikum-Ketchup

Für den Ketchup **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter fein schneiden. **Getrocknete Tomaten** etwas abtropfen lassen und fein hacken. Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten. Kirschtomaten hinzufügen und ca. 6 Minuten unter Rühren kochen lassen. Dann vom Herd nehmen, mit **Essig**, **Tomatenmark**, **Salz** und **Agavendicksaft** pürieren und eventuell nachwürzen. Basilikum und getrocknete Tomaten unterheben und kühl stellen.

GEMÜSELASAGNE MIT TOMATENSAUCE UND MANDELCREME

ZUTATEN für 2 Personen

1 Aubergine (brutto ca. 200 g)
 1 Zucchini (brutto 160 g)
 ½ rote Paprikaschote (brutto ca. 120 g)
 1 rote Zwiebel
 3 EL Olivenöl
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 6 Lasagneplatten
Für die Tomatensauce
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 600 g Tomaten
 3 EL Olivenöl
 1 TL getrockneter Oregano
 40 g Tomatenmark
 ½ EL Agavendicksaft
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Bund Basilikum
Für die Mandelcreme
 50 g weißes Mandelmus
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AH! Du hast hier vier Komponenten: Du brätst das Gemüse an, machst eine schnelle Tomatensauce, bereitest die Mandelcreme zu und schichtest die Platten. Es liest sich kompliziert, aber es ist ein überschaubares Rezept. Mach am besten eine größere Portion. Lasagne kannst du super am nächsten Tag essen und auch gut mitnehmen.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten plus ca.

60 Minuten Backzeit

Aubergine, Zucchini und **Paprika** waschen. Aubergine in Scheiben und die Scheiben in Viertel schneiden. Zucchini längs halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und in grobe Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

Für die Tomatensauce **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und beides fein hacken. Die **Tomaten** waschen und in kleine Stücke schneiden. Das **Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Tomaten und **Oregano** dazugeben und 4 Minuten kochen. Anschließend **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** dazugeben, gut umrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basilikum** waschen, Blättchen abzupfen, grob hacken und vorsichtig unter die Sauce heben.

Für die Mandelcreme das **Mandelmus** mit 40 ml Wasser vermengen und kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Etwas Tomatensauce in eine kleine Auflaufform geben, 2 **Nudelplatten** darauflegen, dann Gemüse darauf verteilen und danach etwas Sauce. Wieder 2 **Platten** auflegen und den ganzen Vorgang zweimal wiederholen. Mit Alufolie abdecken und 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, die Mandelcreme gleichmäßig auf der Lasagne verteilen und ca. 10 Minuten weiterbacken, bis die Mandelcreme leicht Farbe annimmt. Etwas abkühlen lassen und servieren.



SAFTIGE SEITANBULETTEN MIT CASHEW-SENF-DIP

ZUTATEN für 5–6 Buletten

2 große Zwiebeln (brutto ca. 240 g)
 40 g Champignons (1–2 mittelgroße)
 2 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
 2 ½ EL Biomargarine
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 200 g Seitan (fertig gekocht)
 40 g Senf
 1 TL Johannisbrotkernmehl (13 g)
 2 EL gehackte Petersilie
 ½ TL getrockneter Majoran
 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder rosenscharf)
 50 g feine Semmelbrösel (Paniermehl)
 2 Rosmarinzwige

Für den Cashew-Senf-Dip

1 Handvoll frische Petersilienblättchen
 110 g mittelscharfer Senf
 70 g Cashewmus
 30 g Reissirup
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zum Servieren

ein paar Vollkornbrot-scheiben
 Biomargarine
 1 EL Schnittlauchröllchen
 ein paar Radieschen

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Zwiebeln schälen und fein hacken. **Champignons** putzen und fein hacken. **Getrocknete Tomaten** ebenfalls fein hacken.

1 EL **Margarine** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Champignons dazugeben und weitere 5 Minuten braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Den **Seitan** durch den Fleischwolf drehen oder mit einem Mixer fein zerkleinern. Mit **Senf, Johannisbrotkernmehl, Petersilie, Majoran, Paprika**, 70 ml Wasser, **Semmelbröseln**, Tomaten, Champignons und Zwiebeln in eine Schüssel geben, gut durchmischen und kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend mit den Händen kräftig durchkneten und 5–6 Buletten formen.

Die restliche **Margarine** in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Buletten mit den **Rosmarinzwiegen** auf jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, dann auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abkühlen lassen.

Für den Dip die **Petersilie** waschen, trocken tupfen und fein hacken. **Senf** mit **Cashewmus** und **Reissirup** cremig rühren. Petersilie unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Dazu **Margarinebrot** mit **Schnittlauch** und **Radieschen** servieren.

AH! Diese Buletten werden viele fleischfressende Pflanzen geschmacklich überzeugen. Achte darauf, dass du den Teig richtig gut durchknetest, dann halten die Buletten auch in der Pfanne zusammen. Lass sie nach dem Braten für eine festere Textur noch etwas abkühlen.

