

## „Ofen- Süßkartoffeln“ (2 Portionen)

---

### Zutaten:

2 Süßkartoffeln  
4 EL Olivenöl  
60 g Belugalinsen  
300 ml Gemüsebrühe  
Guacamole: 1 Avocado, ½ Zitrone, Salz, Pfeffer  
Thymian  
250 g Champignons

### Zubereitung:

- Backofen auf 175° C vorheizen, Backblech vorbereiten
- Süßkartoffeln waschen – mit der Gabel rundum einstechen, mit 2 EL Öl bepinseln
- Im Ofen ca. 40 min gar backen.
- Belugalinsen in der Gemüsebrühe ca. 30 min. bissfest kochen – in einem Sieb abtropfen lassen
- Avocado halbieren – Kern entfernen – Fruchtfleisch grob würfeln und mit der Gabel zerdrücken; Zitrone untermischen und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Champignon klein schneiden und im restlichen Öl anbraten.
- Süßkartoffel längs einschneiden, Guacamole in die Öffnung geben, Linsen und Pilze darauf verteilen – mit Thymian bestreuen.

## „Kichererbsen- Spinat- Curry“

---

### Zutaten:

200 g gekochte Kichererbsen  
200 g Blattspinat  
1 Stk. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
100 ml Gemüsesuppe  
100 ml (Kokos) Milch  
1 EL Currypulver  
1 Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken und in Öl anbraten
- Kichererbsen und Currypulver hinzufügen und etwas mitbraten – mit Suppe aufgießen
- Den Spinat und die Milch hinzugeben und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Das „Curry“ mit Salz und Pfeffer abschmecken

## „Spinatpfanne mit Champignon und Polentawürfel“

---

### **Zutaten:**

Etw. Schlagobers (od. Kräuter- Frischkäse)

1 EL Öl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Spinat

250 g Champignon

Salz & Pfeffer

### Polenta:

75 g Polenta in 250 ml Suppe einkochen – beliebig würzen

### **Zubereitung:**

- Die Polenta zubereiten, 2-3 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen – anschl. ev. in einer Pfanne mit etw. Öl anbraten
- Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Champignon blättrig schneiden
- In einer Pfann Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, Champignon dazugeben (ggf. mit etw. Wasser dazugeben) und etwas dünsten lassen – bis Flüssigkeit weg ist
- Nun den Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit Schlagobers (od. Kräuter- Frischkäse) verfeinern.
- Gemeinsam mit den Polentawürfeln anrichten

## „Lachs- Couscous- Päckchen“ (4 Personen)

---

*Ein wunderbares Rezept von Lisa Hofinger*

### **Zutaten:**

4 Stück Lachsfilet – gehäutet

1 Karotte

10 cm Lauch (od. 2 Frühlingszwiebeln)

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

75 g Couscous. 1 TL Curry

200 ml Gemüsefond

1 Zitrone – unbehandelt etw. frische Petersilie

4 Stk. Backpapier (ca. 25 x 25 cm groß)

### **Zubereitung:**

- Karotten der Länge nach halbieren, schräg in feine Scheiben, den Lauch in feine Ringe schneiden
- Das Gemüse in etwas Öl anbraten, salzen und pfeffern
- Couscous und Curry dazugeben und kurz mitrösten
- Mit Gemüsefond aufgießen und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten (Flüssigkeitsmenge kontrollieren und ggf. umrühren)
- Lachs salzen und leicht pfeffern, mit 1 TL abgeriebener Zitronenschale sowie fein gehackter Petersilie würzen
- Couscous mit der Gabel lockern und jeweils in die Mitte der Backpapierbögen geben – Lachsstück darauflegen
- Die abgeriebene Zitrone in feine Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Das Backpapier wie ein Bonbon zusammenfalten, mit Spagat fixieren und bei 200 °C O-U-Hitze 25 Min. garen.

Auf einem Teller anrichten und bei Tisch öffnen und genießen!

## „Knäcke Salat“ (1 Portion)

### **Zutaten:**

8 Cocktailtomaten (od. 1 große Tomate)  
1 Frühlingszwiebel  
2 Stängel Basilikum  
½ Salatgurke  
60 g Ziegenkäse oder andere Frischkäsewürfel  
50 g Honigmelone oder Birne

**Dressing:** 2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, Oregano, etw. Paprikapulver,  
Saft ½ Zitrone

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Dressingmischung verschließen.

*Sehr gut zum Mitnehmen geeignet!*

## „Rotkohl- Salat“ (2 Portionen)

### **Zutaten:**

80 g Walnüsse  
500 g Rotkohl/ Blaukraut  
4 EL Apfelessig  
1 Prise Zimt  
5 EL Walnussöl (alternativ: Leinöl)  
Salz & Pfeffer  
Je 1 Prise Kurkuma, Cayennepfeffer, Thymian  
125 g getrocknete Feigen  
1 Birne

### **Zubereitung:**

- Walnüsse rösten, grob hacken
- Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit den Händen etwas weich kneten
- Essig, Zimt, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, mit Rotkohl mischen
- Mindestens eine Stunde ziehen lassen
- Kurkuma, Cayennepfeffer, Thymian mit dem Rotkohl mischen
- Feigen klein schneiden, Birne in Spalten schneiden und beides zum Rotkohl geben.

## „Quinoa- Chia- Brot“

---

### **Zutaten:**

300 g Quinoa  
60 g Chiasamen  
60 ml Olivenöl  
Je ½ TL Natron und Salz  
Kl. Prise Kurkuma  
Saft einer ½ Limette od. Zitrone

### **Anwendung:**

- Quinoa in 600 ml Wasser und Chiasamen in 350 ml Wasser über Nacht quellen lassen
- Quinoa abspülen und abtropfen lassen
- mit allen anderen Zutaten ca. 5 min. in einer Küchenmaschine oder etwas länger mit der Hand zu einer homogenen Masse vermischen

Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig hineingeben.  
Bei 160°C ca. 90 min. backen

## „Buchweizen- Kastanienbrot“

### **Zutaten:**

220 g Buchweizenmehl  
130 g Kastanienmehl  
50 g Kürbiskerne  
50 g Buchweizen – ganz  
80 g Leinsamen  
50 g ungeschälte Hanfsamen  
3 EL Chiasamen  
5 EL Flohsamenschalen  
1 EL Salz  
1 EL Brotgewürz  
1 Pkg. BP  
400 ml Mineralwasser  
2 mittelgroße rohe Kartoffeln  
3 EL (Kokos) Öl

### **Zubereitung:**

- Alle trockenen Zutaten vermengen
- Öl, Mineralwasser und die Kartoffeln dazugeben
- Mit den Händen oder der Küchenmaschine gut durchkneten
- Den Teig zu zwei Broten formen und diese mind. 1 h (besser noch über Nacht) ruhen lassen
- Backofen auf 175° C vorheizen und die Brote ca. 50 Min. backen

## „Sweet Potatoe- Brownie“

### Zutaten:

2 EL geschroteter Leinsamen  
350 g Süßkartoffeln  
5 Datteln  
1 TL Zimt, 1 Prise Salz  
60 g geriebene Haselnüsse  
50 g Reismehl  
3 EL Kakaopulver  
30 g gehackte Walnüsse



### Zubereitung:

- Den Leinsamen in einer Schüssel mit 4 EL Wasser verrühren – abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen
- Süßkartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Wasser ca. 14 Minuten garen, anschließend abgießen
- Den Backofen auf 175°C O-U-Hitze vorheizen und eine kleine Backform (ich verwende einen flexiblen Tortenring!) mit Backpapier auslegen.
- Süßkartoffeln mit entsteinten Datteln, Zimt und Leinsamen fein pürieren
- Mehl, Kakaopulver, Walnüsse vermischen und den gleichmäßig in der Form verteilen
- 30 Minuten backen, abkühlen lassen

***Dazu passt sehr gut selbstgemachtes Fruchtsorbet in einem leistungsfähigen Mixer zubereitet:***

4 Stk. fein gehackte Datteln, 200 g gefrorene Beeren mit 1 EL Mandelmus und ca. 60 g (Kokos) Milch oder Joghurt „kurz“ mixen!  
Gericht mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

## „Süßkartoffelkuchen“

### Zutaten:

6 Datteln  
1 große Süßkartoffel  
200 g gemahlene Mandeln  
1 EL Backpulver  
Je 1 Prise Salz und Zimt  
Eine kl. Prise Kurkuma und Cayennepfeffer  
Etw. Butter und Dinkelmehl für die Form

### Zubereitung:

- Datteln ca. 10 Minuten in 300 ml Wasser einweichen
- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Süßkartoffel schälen und fein raspeln
- Mandeln mit BP, Salz und Gewürzen vermischen
- Süßkartoffelraspeln unterrühren
- Datteln mit dem Wasser fein mixen und unter die Mischung heben, so dass ein Teig entsteht
- Tortenform befetten und bemehlen, Teig hineingeben und glattstreichen – 30 Minuten backen
- Datteln für den Guss grob mit einer Gabel zerdrücken und in 30 ml Wasser und Zitronensaft eine halbe Stunde einweichen, danach fein mixen

Den Kuchen nach der Garzeit mit dem Guss bestreichen und mit gerösteten Mandelblättchen toppen.