

BIRYANI – VEGANES REISGERICHT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Reis gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhren und den Ingwer schälen. Den Ingwer fein hacken, den Rest würfeln. Die Peperoni abtropfen lassen und kleinschneiden.
3. Garam Masala, Koriander, Kurkuma und Muskat mischen.
4. Die Zwiebel in dem Kokosöl anschwitzen, den Ingwer, die Peperoni und den Knoblauch dazugeben und leicht anbraten. Die Gewürze einstreuen und kurz mitbraten.
5. Den Reis und die Rosinen dazugeben, alles gut vermischen und leicht anrösten. 800 ml heißes Salzwasser angießen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Möhren und die Erbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange garen, bis das Gemüse durch und der Reis gar ist. Die Zitrone auspressen und den Saft dazugeben, mit Salz abschmecken. Das Biryani mit den Cashewkernen, der gehackten Petersilie und der Minze garniert servieren.

ZUTATEN

400 g	Basmati Reis	2 Msp.	Muskatnuss, gerieben
1	rote Zwiebel	15 g	Sultaninen (1 Handvoll)
1	Knoblauchzehe	120 g	Erbsen (tiefgekühlt)
2	Möhren	1/2	Zitrone
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)	70 g	Cashewkerne, ungesalzen
1	Peperoni aus dem Glas	1/2 Topf	Petersilie
2 TL	Garam Masala	1/2 Topf	Minze
1/2 TL	Korianderpulver		
1 TL	Kurkumapulver		
1 EL	Kokosöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 241 g)

Brennwert 2090 kJ /
494 kcal

■ Fett	6,6 g	
davon ges. Fettsäuren	1,3 g	
■ Kohlenhydrate	92,9 g	
davon Zucker	10,5 g	
■ Eiweiß	12,3 g	
■ Salz	1,3 g	

BUNTER HERBSTSALAT MIT RINDERFILETSTREIFEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Walnüsse grob hacken und ohne Fett anrösten. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 1 gekochte Rote Bete würfeln.

2. Das Olivenöl mit dem Balsamico und dem Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Steaks in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steakstreifen bei starker Hitze auf jeder Seite 1 Min. braten, salzen und pfeffern.

4. Den Salat, die Zwiebeln, die Birnen und die Rote Bete auf vier Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Den bunten Herbstsalat mit den Steakstreifen und den Walnüssen belegt servieren.

ZUTATEN

150 g	Salat (z.B. Rucola)	3 EL	Balsamico Essig
		1 TL	Honig, flüssig
1	rote Zwiebel		Salz
4 EL	Walnusskerne		Pfeffer
2	Birnen	2	Rumpsteaks (à 300 g)
1	Rote Bete (gekocht)	2 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 315 g)

Brennwert	1868 kJ / 447 kcal	
Fett	24,3 g	
davon ges. Fettsäuren	4,6 g	
Kohlenhydrate	21,5 g	
davon Zucker	16,5 g	
Eiweiß	33,3 g	
Salz	1,4 g	

SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen, die Möhren schälen, den Staudensellerie und den Porree putzen. Die Zwiebeln und die Karotten in kleine Würfel, den Staudensellerie in dünne Scheiben und den Porree in dünne Ringe schneiden.

2. Das Gemüse in dem Olivenöl andünsten, das Tomatenmark und 1 TL Zucker zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

3. Die Linsen, die Gemüsebrühe und die gehackten Tomaten zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit der Linsen-Bolognese anrichten. Nach Geschmack mit frischen Kräutern garnieren.

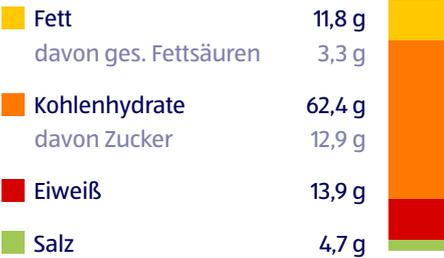
ZUTATEN

2	Zwiebeln	500 ml	Gemüsebrühe
2	Möhren	1 Dose	gehackte Tomaten, Sorte: Knoblauch-Oregano
1 Stangen	Staudensellerie		Salz
1 Stange	Porree		Pfeffer
3 EL	Olivenöl		Zucker
2 EL	Tomatenmark		Spaghetti
100 ml	trockener Rotwein	500 g	
150 g	Berglinsen	1/2 Topf	Petersilie

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 473,8 g)

Brennwert 1872 kJ / 445,5 kcal



CHAMPIGNONPFANNE MIT FOLIENKARTOFFELN UND DIP



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, längs einschneiden, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 175 °C) ca. 1-1,5 Stunden backen.
2. Die Champignons putzen und evtl. halbieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides 4-5 Minuten in heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken und unter die Pilze mischen.
4. Die Zitrone auspressen und 1 EL davon mit dem Schmand verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Alufolie der fertig gebackenen Kartoffeln leicht öffnen, die Kartoffeln mit einer Gabel etwas auseinanderdrücken und mit dem Dip garnieren. Die Champignon-Pfanne mit Folienkartoffeln und Dip anrichten.

ZUTATEN

4	große Kartoffeln	1/2 Topf	Petersilie oder Schnittlauch, evtl. einige Blättchen Thymian
500 g	Champignons		
2	Zwiebeln		
3 EL	Sonnenblumenöl	150 g	Schmand
	Salz	1/2	Zitrone
	Pfeffer		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 319,5 g)

Brennwert 1115,8 kJ /
267 kcal

■ Fett	15,5 g	
davon ges. Fettsäuren	5,4 g	
■ Kohlenhydrate	22 g	
davon Zucker	4,6 g	
■ Eiweiß	7,3 g	
■ Salz	3,9 g	

FRISCHE ERBSENSUPPE MIT MINZE UND GARNELEN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln darin anschwitzen und mit dem Zucker kurz karamellisieren.
2. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Erbsen dazugeben und 10 Minuten in der Brühe garen. 1/4 der Erbsen herausnehmen und warm stellen.
3. Die Minze waschen und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit der Hälfte der Minze und dem Frischkäse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die aufgetauten Garnelen 2 Minuten darin braten.
5. Die frische Erbsensuppe in Suppentassen geben, die restlichen Erbsen und die Garnelen darauf anrichten. Mit der restlichen Minze garnieren.

ZUTATEN

1 Bund	Lauchzwiebeln	100 g	Frischkäse
1 EL	Butter		Salz
1/2 TL	Zucker	1/2 Topf	Minze
750 ml	Gemüsebrühe	250 g	Garnelen (TK)
750 g	Erbsen (TK)	1 EL	Olivenöl

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 348,1 g)

Brennwert 1591,3 kJ /
380 kcal

■ Fett	14,5 g	
davon ges. Fettsäuren	6,1 g	
■ Kohlenhydrate	29,2 g	
davon Zucker	20,2 g	
■ Eiweiß	27,6 g	
■ Salz	3 g	