



MO

EIERREIS AUS DER PFANNE

mit Erdnüssen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, hacken und in einer großen Pfanne (oder einem Wok) mit 1 EL Olivenöl anschwitzen lassen. Die Erbsen dazugeben und kurz mitdünsten. Den gekochten Reis hineingeben und ca. 10 Minuten mitbraten lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Nach 5 Minuten mit zum Reis geben.
4. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit in die Pfanne geben. Gründlich vermischen, mit Deckel ca. 5 Minuten stocken lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Eierreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Erdnüssen (ohne Schale), Frühlingszwiebeln und frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 400 g Basmati-Reis
- 250 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 30 g Erdnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 Zweige Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Eier
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 374 G)

Brennwert	382 kcal / 1601 kJ
■ Fett	13.5 g
davon ges. Fettsäuren	2.9 g
■ Kohlenhydrate	45.4 g
davon Zucker	13.3 g
■ Eiweiß	15 g
■ Salz	1.8 g



DI

ASIATISCHE NUDELSUPPE

mit Gemüse



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und klein hacken.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, zuerst den Knoblauch darin erhitzen, dann Ingwer und Chili dazugeben. Die Möhren und den Lauch ebenfalls kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe ca. 10 Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
4. Die Champignons und die Mie-Nudeln mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten garen lassen.
5. Die Suppe auf Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen und mit frischem Koriander garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Champignons
- 150 g Mie-Nudeln
- 1400 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Sojasauce
- 1-2 EL Rapsöl
- 2-3 Zweige Koriander
- 1 Stange Lauch/Porree
- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 3 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 491 G)

Brennwert	262 kcal / 1098 kJ
Fett	8.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	34.8 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	7.1 g
Salz	2.9 g

MI



GEMÜSECURRY

mit Tofu



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Tofu in Würfel schneiden, mit Sesamöl oder anderem Öl von allen Seiten knusprig in der Pfanne anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser 3 Minuten blanchieren.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit Öl anbraten, mit Kokosmilch ablöschen, die Möhren und den Brokkoli dazugeben und einköcheln lassen.
5. Die Curry-Thai-Paste einrühren oder mit Curry-, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Agavendicksaft abschmecken. Bei Bedarf 1 TL Speisestärke einrühren. Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und kurz vor Ende den Tofu hinzufügen.
6. Das Gemüsecurry mit frischem Koriander und dem Reis servieren.

ZUTATEN

500 g	Räuchertofu
300 g	Möhren
250 g	Basmati-Reis
435 ml	Kokosnussmilch
2-3 EL	Sesamöl oder Rapsöl
1-2 EL	Currypaste (optional)
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Speisestärke
½ TL	Currypulver
½ TL	Paprikapulver, scharf
1 Stück	Ingwer (1 cm)
1	Brokkoli
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 480 G)

Brennwert	738 kcal / 3070 kJ
Fett	50.5 g
davon ges. Fettsäuren	24.3 g
Kohlenhydrate	36.3 g
davon Zucker	11.6 g
Eiweiß	29.7 g
Salz	1.4 g



DO

ORANGEN-GARNELEN mit Chili



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen. Die Chilischote einritzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Orange die Zesten abziehen und ca. 8 EL Saft auspressen.
2. Die Mandeln in der Pfanne ohne Fett leicht bräunen und beiseitestellen. Das Öl in die Pfanne geben und die Garnelen rundum 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch und die Chilistreifen dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit dem Orangensaft ablöschen und mit Salz abschmecken.
3. Für den Aioli-Dip: Den Knoblauch schälen und in dem Öl mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Eigelb mit dem Senf und 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst) vermischen. Das Öl tröpfchenweise zu dem Dip unter ständigem Rühren zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Orangen-Garnelen mit den Orangenzesten und Mandeln bestreuen und mit der Aioli servieren.

ZUTATEN

Für die Garnelen:

500 g	Riesengarnelenschwänze
50 g	Mandeln, gehobelt
1 EL	Pflanzenöl
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1	Bio-Orange

Für den Aioli-Dip:

200 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	Senf
1	Knoblauchzehe
1	Eigelb
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 235 G)

Brennwert	675 kcal / 2795 kJ
Fett	58.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	6.5 g
davon Zucker	3.3 g
Eiweiß	29.8 g
Salz	1.0 g

FR

KNUSPRIGER SCHWEINEBAUCH AUS DEM WOK



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

(ohne Marinierzeit)

ZUBEREITUNG

1. Den Schweinebauch in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 Liter Wasser erhitzen, den Knoblauch, den Ingwer, den Apfelessig und den Honig zugeben. Den Schweinebauch hineingeben und alles bei geringer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen.
3. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Bohnen waschen und putzen.
4. Den gekochten Schweinebauch aus dem Marinade-Sud nehmen, in einem Wok mit Olivenöl von allen Seiten kross anbraten. Mit Sojasauce, Gewürzpaste (optional), Salz und Pfeffer abschmecken, die Paprika, Bohnen und Lauchzwiebelringe hineingeben und ca. 2 Minuten weiterbraten.

Tipp: Dazu passt Reis.

Tipp: Mit fertig mariniertem Grillbauch noch schneller zubereiten: Das marinierte Fleisch mit Chili und Ingwer verfeinern und ohne Kochen in der Pfanne anbraten.

ZUTATEN

600 g	Schweinebauch (mariniert oder natur)
200 g	Bohnen
2 EL	Olivenöl oder Sesamöl
1 EL	Apfel- oder Weißweinessig
1 EL	Honig
1 EL	Sojasauce
1 TL	Gewürzpaste (optional)
2-3 Zweige	Koriander
1 Stück	Ingwer (1cm)
3	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	Frühlingszwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 334 G)

Brennwert	480 kcal / 1987 kJ
Fett	39.2 g
davon ges. Fettsäuren	12.2 g
Kohlenhydrate	12.2 g
davon Zucker	9.1 g
Eiweiß	16.8 g
Salz	1.1 g