



MO



## SCHARFE SOBA-BROKKOLI-BOWL



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und hacken. Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote putzen, die Kerne lösen und in Ringe schneiden.
2. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die grünen Bohnen waschen und putzen.
3. Knoblauch und Zwiebeln in einer großen und tiefen Pfanne mit Pflanzenöl anbraten. Den Ingwer und die Chilischote dazugeben. Die Misopaste einrühren. Den Brokkoli, die Bohnen und Paprika kurz mit anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit die Soba-Nudeln zubereiten. Anschließend mit in die Pfanne geben.
5. Die Soba-Nudeln mit dem Gemüse in kleinen Schüsseln anrichten.

### ZUTATEN

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| <b>300 g</b>   | Soba-Nudeln (Buchweizennudeln) |
| <b>300 g</b>   | Grüne Bohnen                   |
| <b>100 ml</b>  | Gemüsebrühe                    |
| <b>3 EL</b>    | Pflanzenöl                     |
| <b>2 EL</b>    | Misopaste                      |
| <b>1 Stück</b> | Ingwer (5 cm)                  |
| <b>2</b>       | Knoblauchzehen                 |
| <b>2</b>       | Grüne Paprika                  |
| <b>1</b>       | Rote Zwiebel                   |
| <b>1</b>       | Rote Chilischote               |
| <b>1</b>       | Brokkoli                       |

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 353 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 394 kcal / 1644 kJ |
| Fett                  | 9.7 g              |
| davon ges. Fettsäuren | 1.2 g              |
| Kohlenhydrate         | 24.5 g             |
| davon Zucker          | 7.1 g              |
| Eiweiß                | 14.1 g             |
| Salz                  | 1.3 g              |



DI

## RAMENSUPPE mit Tofu und Ei



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Beides klein hacken. Die Champignons putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Die Möhren putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch und den Ingwer in einem großen Topf in Pflanzenöl anbraten. Den Spinat hineingeben, anbraten bis er zerfällt und anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
3. Die Champignons und die Möhren in der Pfanne kurz mitrösten. Die Misopaste und Erdnusscreme einrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Eier wachsw weich kochen, pellen und halbieren.
5. Die Udon-Nudeln 5–6 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben, den Spinat und den Tofu ebenfalls hineingeben.
6. Die Ramensuppe in Schüsseln geben, und je zwei halbierte Eier und ein paar Frühlingszwiebeln hineingeben.

### ZUTATEN

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 500 g   | Spinat                              |
| 300 g   | Udon-Nudeln (fertig in 5–6 Minuten) |
| 200 g   | Champignons                         |
| 200 g   | Tofu                                |
| 1,5 l   | Gemüsebrühe                         |
| 4 EL    | Misopaste                           |
| 2 EL    | Pflanzenöl                          |
| 2 EL    | Erdnusscreme                        |
| 1 Stück | Ingwer (5 cm)                       |
| 4       | Eier                                |
| 3       | Möhren                              |
| 2       | Frühlingszwiebeln                   |
| 2       | Knoblauchzehen                      |

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 628 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 576 kcal / 2416 kJ |
| Fett                  | 21.3 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 3.1 g              |
| Kohlenhydrate         | 66.4 g             |
| davon Zucker          | 8.6 g              |
| Eiweiß                | 25.6 g             |
| Salz                  | 2.4 g              |

MI

## GEGRILLTER SPITZKOHL mit Miso-Butter



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Spitzkohl waschen, putzen und längs vierteln. Die angeschnittenen Seiten mit Pflanzenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spitzkohl in einer Grillpfanne auf jeder Seite ca. 4–6 Minuten grillen.
4. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Misopaste einrühren und den Knoblauch hineinpresse. Mit etwas Salz würzen.
5. Den Spitzkohl auf dem Reis anrichten und die weiche Miso-Butter darüberlaufen lassen.

### ZUTATEN

|              |               |
|--------------|---------------|
| <b>500 g</b> | Basmatireis   |
| <b>100 g</b> | Butter        |
| <b>2 EL</b>  | Pflanzenöl    |
| <b>1 TL</b>  | Misopaste     |
| <b>2</b>     | Spitzkohl     |
| <b>1</b>     | Knoblauchzehe |
|              | Pfeffer       |
|              | Salz          |

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 259 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 730 kcal / 3067 kJ |
| Fett                  | 27.2 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 13.3 g             |
| Kohlenhydrate         | 97.4 g             |
| davon Zucker          | 3.2 g              |
| Eiweiß                | 21.2 g             |
| Salz                  | 0.4 g              |

DO



## SOMMERROLLEN mit Garnelen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke waschen, halbieren und in feine Schnitze schneiden. Die Paprika putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Eisbergsalat waschen und trocken tupfen. Den Koriander und die Minze waschen, abtrocknen und grob hacken.
2. Die Garnelen auftauen lassen. In der Pfanne mit Pflanzenöl von allen Seiten anbraten.
3. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, 2–3 Minuten ziehen lassen.
4. Das Reispapier kurz in Wasser tauchen, mit der rauen Seite nach oben legen und mit 1–2 Salatblättern, etwas Gurke, Möhre, Paprika und den Glasnudeln belegen. 2 Garnelen hineinlegen und mit Koriander und Minze toppen. Mit Limettensaft beträufeln.
5. Die Seiten des Reispapiers nach innen falten, den unteren Rand des Papiers über die Füllung stülpen und fest aufrollen.
6. Zu den Sommerrollen die Saté-Sauce servieren.

### ZUTATEN

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| <b>400 g</b>      | Garnelen (tiefgekühlt) |
| <b>200 g</b>      | Glasnudeln             |
| <b>100 g</b>      | Saté-Sauce             |
| <b>8–10 Stück</b> | Reispapier             |
| <b>½ Topf</b>     | Koriander (optional)   |
| <b>½ Topf</b>     | Minze                  |
| <b>2</b>          | Möhren                 |
| <b>1</b>          | Rote Paprika           |
| <b>1</b>          | Bio-Limette            |
| <b>½</b>          | Gurke                  |
| <b>½</b>          | Eisbergsalat           |

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 368 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 548 kcal / 2308 kJ |
| Fett                  | 15.3 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 3.0 g              |
| Kohlenhydrate         | 71.0 g             |
| davon Zucker          | 7.2 g              |
| Eiweiß                | 28.6 g             |
| Salz                  | 0.85 g             |

FR



## GLASNUDELSALAT mit BBQ-Hack



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser aufgießen. 2–3 Minuten ziehen lassen.
2. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Den Koriander abbrausen und grob hacken.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chili in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und durchbraten.
4. Die Paprika in einer weiteren Pfanne mit etwas Öl anbraten.
5. Glasnudeln, Hackfleisch und Paprika in einer Schüssel mit der BBQ-Sauce vermischen, mit Limettensaft beträufeln und mit Koriander garniert servieren.

### ZUTATEN

|        |                  |
|--------|------------------|
| 400 g  | Hackfleisch      |
| 200 g  | Glasnudeln       |
| 100 ml | BBQ Soja-Sauce   |
| 3 EL   | Pflanzenöl       |
| ½ Topf | Koriander        |
| 1      | Rote Paprika     |
| 1      | Grüne Paprika    |
| 1      | Rote Zwiebel     |
| 1      | Knoblauchzehe    |
| 1      | Rote Chilischote |
| 1      | Bio-Limette      |
|        | Pfeffer          |
|        | Salz             |

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 298 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 529 kcal / 2218 kJ |
| Fett                  | 23.9 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 3.8 g              |
| Kohlenhydrate         | 57.7 g             |
| davon Zucker          | 12.7 g             |
| Eiweiß                | 18.6 g             |
| Salz                  | 1.0 g              |