



MO

## UDON-NUDELN MIT TOFU und Erdnuss-Limettensauce



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Udon-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Brokkoli in Röschen schneiden, den Stiel putzen und würfeln. Die Röschen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und kurz zur Seite stellen.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln.
4. Die Hälfte vom Knoblauch mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne dünsten, den Tofu, die Paprika- und Brokkoliwürfel hineingeben und 2-3 Minuten braten. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen. Die Brokkoliröschen dazugeben und nochmals 2-3 Minuten mitbraten. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für die Erdnuss-Limettensauce den restlichen Knoblauch mit 2 EL Sojasauce, 1 EL Agavendicksaft, den Saft 1 Limette und 6 EL Erdnusscreme mit ca. 50 ml Wasser in einen Mixer geben oder sämig pürieren.
6. Die Udon-Nudeln mit in die Gemüsepfanne geben. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden und über die Gemüsepfanne geben. Die Limettensauce dazu servieren. Mit frischen Limettenspalten und Erdnüssen servieren.

### ZUTATEN

400 g	Udon-Nudeln
350 g	Räuchertofu
6 EL	Erdnusscreme
3 EL	Sojasauce
2-3 EL	Erdnüsse ohne Salz
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Olivenöl
2	Bio-Limetten
2	Knoblauchzehen
1	Brokkoli
1	Rote Chilischote
1	Rote Paprika

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 386 G)

Brennwert	748 kcal / 3142 kJ
Fett	27.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.7 g
Kohlenhydrate	91.1 g
davon Zucker	6.6 g
Eiweiß	31.4 g
Salz	1.9 g

DI

# NAAN-GEMÜSEBURGER mit Kichererbsencreme



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffel ungeschält ca. 30 Minuten in Salzwasser kochen.
2. 1 Dose Kichererbsen abtropfen lassen. Den Ingwer und die Schalotte schälen. Den Ingwer reiben. Die Schalotte fein hacken.
3. Die Süßkartoffel kurz abkühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden. Das Brötchen in eine Schüssel zupfen bzw. zerbröseln und mit den Kichererbsen, dem geriebenen Ingwer und der Schalotte gut vermischen. Mit Knoblauchpulver, Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Ist die Konsistenz zu weich, etwas Paniermehl untermengen.
4. Aus der Masse 4 Patties formen, mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank 20–30 Minuten kühl stellen.
5. Währenddessen die Kichererbsencreme zubereiten. Den Knoblauch schälen. Die abgetropften restlichen Kichererbsen mit 2 EL Limettensaft (frisch gepresst) und Sesampaste pürieren. Für die Konsistenz ggf. etwas Kichererbsen-Abtropfwasser zugießen. Den Knoblauch hineinreiben und mit Salz und Paprikapulver abschmecken.
6. Die veganen Patties in der Pfanne von beiden Seiten mit Sesamöl ausbacken. Die Naanbrote in einer weiteren Pfanne (alternativ im Ofen) antoasten.
7. Den Salat und die Paprika waschen und putzen. Die Paprika in feine Streifen schneiden.
8. Die untere Naanbrot-Hälfte mit Kichererbsencreme bestreichen, den Pattie zwischen zwei Salatblättern drauflegen, die Paprikastreifen draufgeben, mit Kichererbsencreme und einem Klecks Siracha abschließen. Mit der Naan-Oberseite schließen.

## ZUTATEN

2 EL	Sesamöl
1 EL	Sesampaste
4 TL	Sriracha-Sauce
½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	Kurkuma
½ TL	Salz
¼ TL	Cayennepfeffer
2 Dosen	Kichererbsen
1 Stück	Ingwer (5 cm)
8	Salatblätter
4	Naan-Brote
1	Brötchen (altbacken)
1	Knoblauchzehe
1	Rote Paprika
1	Süßkartoffel (mittelgroß)
1	Schalotte
½	Bio-Limette
	Paprikapulver
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 267 G)

Brennwert	344 kcal / 1443 kJ
Fett	12.7 g
davon ges. Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrate	42.0 g
davon Zucker	9.0 g
Eiweiß	10.5 g
Salz	1.8 g

MI

## VEGGIE EGG-DROP-SANDWICH mit Avocado



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Brotscheiben darin goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen.
2. Die Eier, die Sahne und die gehackte Petersilie verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und zügig zu einem weichen, fluffigen Rührei braten.
3. Die Mayo, den Ketchup, den Ahornsirup und die Sriracha-Sauce verrühren.
4. Die Avocado schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
5. Die gerösteten Brotscheiben mit der Sauce bestreichen. Je eine Scheibe Cheddar auf das Toast legen und das Rührei oben drauf geben, damit der Käse etwas anschmilzt. Die Avocadoscheiben auflegen, das Sandwich zusammenklappen und sofort genießen.

### ZUTATEN

<b>100 g</b>	Schlagsahne
<b>80 g</b>	Butter
<b>4 EL</b>	Mayonnaise
<b>2 EL</b>	Ketchup
<b>1 TL</b>	Ahornsirup
<b>1 TL</b>	Sriracha Sauce
<b>8 Scheiben</b>	Buttertoast
<b>4 Scheiben</b>	Cheddar
<b>2-3 Zweige</b>	Petersilie
<b>6</b>	Eier
<b>1</b>	Avocado

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 221 G)

Brennwert	659 kcal / 2724 kJ
Fett	58.3 g
davon ges. Fettsäuren	22.2 g
Kohlenhydrate	17.6 g
davon Zucker	6.3 g
Eiweiß	13.8 g
Salz	0.9 g

DO

## SCHNELLES FISCH-CURRY mit Süßkartoffel



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Süßkartoffel ebenso schälen und würfeln.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer in der Pfanne mit 1–2 EL Öl anbraten. Die Süßkartoffelwürfel dazugeben. Mit der Kokosmilch und den gehackten Tomaten ablöschen und 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Fisch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitgaren. Die Limette halbieren. Von der Hälfte den Saft in das Curry pressen.
6. Das Fisch-Curry mit dem Reis und der restlichen Limette in Scheiben oder Spalten geschnitten servieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Kabeljau
<b>250 g</b>	Basmati-Reis
<b>400 ml</b>	Kokosnussmilch
<b>1-2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Currypulver
<b>1 Stück</b>	Ingwer (ca. 5 cm)
<b>1 Dose</b>	Gehackte Tomaten
<b>1</b>	Bio-Limette
<b>1</b>	Rote Zwiebel
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	Süßkartoffel
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 446 G)

Brennwert	611 kcal / 2551 kJ
Fett	34.2 g
davon ges. Fettsäuren	22.3 g
Kohlenhydrate	41.9 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	31.4 g
Salz	1.7 g

FR

# HÄHNCHENSPIESSE mit Avocado-Mango-Salsa



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
2. Die Sojasauce und dem Sesamöl mit 3 TL Honig und je einer Prise Cayennepfeffer und Currypulver in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenstreifen zugeben und zugedeckt 1 Stunde marinieren.
3. Das marinierte Fleisch auf Holzspieße stecken und 5–6 Minuten von beiden Seiten grillen oder rundherum in der Pfanne anbraten.
4. Die Chilischote waschen, halbieren, den Stiel und die Kerne entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und schälen. Alles in feine Würfel schneiden.
5. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette auspressen. Den Limettensaft mit dem restlichen Honig und dem Ingwer verrühren. Die vorbereiteten Zutaten dazugeben und die Salsa 30 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Minze waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl unterrühren und die Minze unterheben. Zusammen mit den Spießern servieren.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Hähnchenfilet
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Sesamöl
<b>1 EL</b>	Sojasauce
<b>5 TL</b>	Honig (flüssig)
<b>5 Zweige</b>	Minze
<b>1 Stück</b>	Ingwer (2 cm)
<b>1</b>	Avocado
<b>1</b>	Bio-Limette
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Mango
<b>1</b>	Rote Chilischote
<b>1</b>	Rote Zwiebel
	Cayennepfeffer
	Currypulver
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 276 G)

Brennwert 479 kcal / 1992 kJ

	Fett	33.3 g	
	davon ges. Fettsäuren	4.6 g	
	Kohlenhydrate	19.1 g	
	davon Zucker	18.1 g	
	Eiweiß	23.2 g	
	Salz	1.0 g	