

## MAISSCHNITTEN MIT STEINPILZSAUCE

### Maisschnitten

1. Gewünschte Menge Mais nach Vorgabe auf der Packung zubereiten. Ich nehme als Flüssigkeit immer halb Milch, halb Wasser.
2. Kuchenblech mit Backtrennpapier belegen, Mais darauf ausstreichen und während ca. 10 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen.

### Steinpilzsauce

1. Gewünschte Menge getrocknete Steinpilze ca. 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Für zwei Säckli Steinpilze eine Zwiebel fein hacken.
3. Zwiebeln im Olivenöl andünsten, dann abgetropfte Steinpilze dazugeben.
4. ½ Esslöffel Mehl beigeben.
5. Mit Weisswein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. 1dl Gemüsebouillon dazugeben und die Sauce während ca. 10 Minuten köcheln lassen.
8. Am Schluss noch ca. ½ dl Rahm beifügen und je nach Bedarf nachwürzen.

Man kann auch nur ganz wenig Bouillon und Rahm beifügen und die Steinpilze so auf die Maisschnitten verteilen.

## COUSCOUS-GEMÜSE CURRY

### ZUTATEN für 2 Portionen:

- 250 g** Brokkoli
- 1** Paprikaschote(n), rot
- 1** Möhre(n)
- 1 Zehe/n** Knoblauch
- 2 EL** Olivenöl
- 100 g** Erbsen
- 1 EL** Currypulver
- 1 EL** Currypaste, rot
- n. B.** Salz und Pfeffer
- 200 ml** Gemüsebrühe
- 100 g** Couscous
- 2** Frühlingszwiebel(n)

### Ein veganes Gericht für den Herbst

Den Brokkoli putzen, den Strunk abschneiden und die Röschen teilen. Den Strunk schälen und in ca 1 cm Würfel schneiden. Die Möhre waschen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Paprika entkernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten gleichzeitig in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten braten. Die Erbsen, Curry, Currypaste und nach Belieben Salz und Pfeffer dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Jetzt den Couscous einrühren und alles kurz aufkochen. Danach zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Nach den 5 Minuten das Couscous-Gemüse-Curry anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

**Arbeitszeit** ca. 25 Minuten

**Koch-/Backzeit** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 40 Minuten

## HIRSESALAT MIT KICHERERBSEN AUF MAROKKANISCHE ART

Ein einfaches und aromatisches Rezept für Hirsesalat mit Kichererbsen auf marokkanische Art mit Karotten, gerösteten Nüssen und einem süsslichen Geschmack der getrockneten Früchte. Der Salat ist auch noch am nächsten Tag perfekt zu genießen. Wenn Ihr es vegan möchtet, könnt Ihr statt dem Honig auch Ahornsirup verwenden.

Glutenfrei, vegetarisch  
Vorb. 15 Minuten  
Kochzeit 25 Minuten  
Gesamt 40 Minuten  
Portionen 4



### ZUTATEN

#### Für den Salat:

- 150 g Hirse (alternativ geht auch Quinoa, Couscous oder Bulgur)
- 2 Mittel große Karotten, geschält und in feine längliche Streifen (3–5 cm lang) (Julienne)
- 4 Lauchzwiebeln, die weißen und die grünen Teile in dünne Scheiben geschnitten
- 1 x 400 g Dose Bio-Kichererbsen, das Wasser abgeschüttet und abgespült
- 45 g Bio-Cranberries, grob gehackt
- 1 Kleiner Bund glatte Petersilie, klein gehackt
- 30-40 g Pinienkerne, leicht geröstet

#### Für das Dressing:

- 5 EL Natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Honig (ich empfehle Akazienhonig)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/2 TL Paprikapulver (süß)
- 1/8 TL Cayenne-Pfeffer
- 1/2 TL Meersalz

### ZUBEREITUNG

1. Die Hirse entsprechend der Packungsanleitung in Wasser kochen. Doppelt soviel Wasser wie Hirse verwenden und die Hirse zugedeckt 15 Minuten köcheln. Danach den Herd ausschalten und den Topf noch 10 Minuten darauf stehen lassen. Die Hirse mit einer Gabel auflockern. Sobald die Hirse fertig gekocht ist, zur Seite stellen und vollständig auskühlen lassen, bevor sie mit dem Rest der Zutaten vermischt werden.

**Tip:** Damit Hirse sein nussiges Aroma behält, könnt Ihr die fertig gekochte Hirse in einer Pfanne auf mittlerer bis niedriger Stufe rösten (ca. 4-5 Minuten), bevor Ihr damit weiter kocht.

2. Während die Hirse kocht, röstet Ihr die Pinienkerne und bereitet die restlichen Zutaten für den Salat vor.
3. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Honig, den Knoblauch, die Gewürze und das Salz gut vermischen.
4. Nun die abgekühlte Hirse zusammen mit den Karotten, den Lauchzwiebeln, den Kichererbsen, den Cranberries und der Petersilie in eine Servierschüssel geben.
5. Jetzt das Dressing über den Salat verteilen und gut vermischen. Zum Schluß die Pinienkerne darüber geben und den Salat sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren, damit Ihr ihn später genießen könnt.

## **Tipps**

Dieser Hirsesalat mit Kichererbsen auf marokkanische Art eignet sich sehr gut als Reste-Essen am nächsten Tag. Evtl auch noch klein geschnittene Avocado dazu geben.

Dieses Rezept könnt Ihr einfach zu einem veganen Gericht machen, in dem Ihr den Honig mit Ahornsirup ersetzt.

Anstatt der Cranberries auch getrocknete Früchte wie klein gehackte Datteln, Aprikosen oder auch Rosinen verwenden.

Die Pinienkerne können mit Mandelsplitter ersetzt werden.

Wenn möglich Meersalz verwenden.

## QUINUA-GRATIN für 4 Personen

250 Quinoa gut waschen und mit doppelter Menge Wasser aufkochen,  
5 Minuten köcheln lassen. Wasser abgiessen

In Pfanne 1 Essl. Olivenoel erhitzen

1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe mit dem Quinoa andämpfen mit 5 dl kräftige  
Bouillon ablöschen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen (quellen)

Gehackter Spinat beifügen (Fertig-Spinat aus dem Beutel), Quantum nach Belieben

Ca. 150g gehackter Schinken beifügen

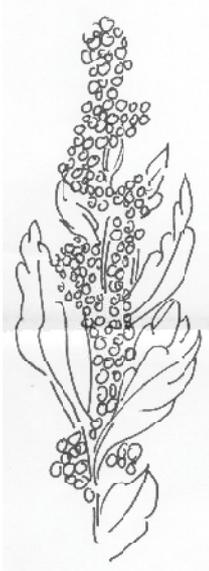
5 Essl. geriebener Käse (Sprinz)

1 Becher saurer Halbrahm (180g)

Alles mit Quinoa mischen und in eine gefettete Gratinform füllen.

2 Essl. Käse darüber streuen.

Gratinieren: 10 Minuten in der Ofenmitte bei 200°



## LINSENSUPPE mit saisonalem Gemüse

### ZUTATEN

200 g Linsen, grün  
100 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl, hitzebeständig

300 g Kartoffeln  
150 g Kürbis  
130 g Lauch  
1 Liter Gemüsebrühe  
2 Stück Lorbeerblätter

5 Stück getrocknete Tomaten  
2 EL Tamari (Sojasauce)  
1-2 EL Aceto Bianco  
Salz und Pfeffer

### Topping

1/2 Bund frische Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Die Linsen optional über Nacht einweichen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm Würfeln schneiden. Den Kürbis ebenfalls würfeln und den Lauch in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken.
3. In einem grossen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 4 Min. anbraten, dann den Knoblauch, Kartoffel- und Kürbiswürfel dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Dann die Lauchringe, die Gemüsebrühe, die Lorbeerblätter, die getrockneten Tomaten und die abgetropften oder frisch gewaschenen Linsen dazugeben und einmal aufkochen.
4. Danach die Hitze reduzieren und während 25-30 Min. garkochen.
5. Mit Tamari, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

