

Bohnen-Zwiebel-Salat mit Curry-Dressing

500g Stangenbohnen
500g Gemüsezwiebel
2 EL Öl
2 TL Curry
25g Rohrzucker
60ml Balsamico Bianco



Bohnen waschen, putzen und in 3cm große Stücke schneiden. In etwas Salzwasser etwa 20 Minuten garen und dann abgießen. Währenddessen Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und im Öl glasig anbraten. Danach Curry darüber stäuben, unterrühren und kurz mitbraten. Die Zwiebeln zu den heißen Bohnen geben, mit Zucker und 60ml heißem Wasser vermischen und wieder zum Kochen bringen. Zum Schluss den Essig unter den Salat mischen und abkühlen lassen.

Hokkaido Chips

Zutaten (für etwa 4 Portionen)
360g Hokkaidofleisch
Salz, Pfeffer, Olivenöl



Kürbisfleisch in dünne Chips schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und etwas Öl darüber träufeln. Das Blech auf mittlerer Schiene in den auf 120°C vorgeheizten Ofen geben. Nach 50 Minuten die Chips in eine Schale füllen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, mischen und genießen.

Spaghetti mit Rucola

Zutaten (für etwa 4 Portionen):
500g Kamut Spaghetti
6 Knoblauchzehen
12 EL Olivenöl
300g Rucola

300g Cocktail-Tomaten
180g Schaf Feta
Basilikum



Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
Knoblauch schälen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Rucola und Tomaten waschen. Das Knoböl unter die fertigen Spaghetti mischen. Zum Schluss den Rucola und die halbierten Tomaten unter die Spaghetti mischen. Mit gewürfeltem Schafkäse und frischem Basilikum servieren.

Vegane Tomaten-Möhren-Suppe

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g Möhren
300g Tomate
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, 2 TL Basilikum, 1 TL Rohrzucker, Salz, Pfeffer
Soja Cuisine



Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Die Möhren dazu geben und mit anschwitzen. Gehackten Tomaten und Basilikum dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit 500ml Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe im Mixer oder mit einem Mixstab pürieren. Wieder erhitzen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Soja Cuisine servieren.

Trauben-Polenta

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

100g Maisgrieß Polenta
2 Pck. Vanillezucker
200ml Milch
400g Trauben weiß
Zimt, Rohrzucker



Maisgrieß mit 400 ml Wasser, Milch und dem Vanillezucker 2 Min. unter ständigem Rühren aufkochen. Ca. 5 Min. bei geringer Hitze weiterkochen und rühren, bis ein sämiger Maisbrei entsteht. Den Maisbrei mit mehrmaligem Rühren abkühlen lassen. Die Trauben waschen und halbieren.

In Dessertgläser erst ein Paar Trauben, dann Polenta, dann wieder Trauben und zum Schluss Polenta einfüllen. Mit einigen Traubenhälften garnieren und mit Zimt und Zucker bestreuen.

KW35-38 Toscana Wochen bei Gesund & Munter: Verschiedene Pecorino Käse im Angebot und wechselnd in den Käse-Sortimenten