

Glutenfreie Wochenrezepte

Broccoli-Buchweizenpfanne

mit Satesoße



Zutaten für 2 Personen: 400 g Broccoli, 1 rote Paprika, 250 g Buchweizennudeln (Art.-Nr. 649010); für die Soße: 100 g geröstete Erdnüsse, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer, 1/2 TL Chilipulver, 2 TL Currypulver, 1 TL Cumin-Gewürzmischung (Art.-Nr. 390160), 400 ml Kokosmilch, 3 EL brauner Zucker, 1 EL Zitronensaft, etwas Pfeffer, etwas Meersalz

Zubereitung: Für die Soße die Erdnüsse in einer Küchenmaschine fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und bei mäßiger Hitze 5 Min glasig dünsten. Den feingeriebenen Ingwer, Chili, Curry und Cumin dazugeben. Die Kokosmilch, den Zucker und die Erdnüsse zugeben. Die Sauce bei geringer Hitze 5 Min köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Nudeln nach Anleitung kochen, den Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen, Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in der Soße ca. 10 Min mit garen. Zuletzt die Nudeln in die Soße geben und servieren.

Süßkartoffel-Toast: Krosser Brotersatz

mit Couscous & Hummus



Zutaten für 2 Personen: 600 g Süßkartoffeln (2 kleine Süßkartoffeln), 50 g Buchweizen-Bulgur (Art.-Nr. 251042), 1 Tomate, 1 Paprika, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Kichererbsen aus dem Glas, 1 EL Tahini, 1 EL Curry, Zitronensaft, Cumin-Gewürzmischung (Art.-Nr. 390160), 1 Handvoll gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Süßkartoffel schälen oder gut waschen, anschließend in etwa 4–6 Scheiben schneiden. Die Scheiben

im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft etwa 8–10 Min backen. Währenddessen den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Min quellen lassen. Tomate und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Alles zusammen mit 1 EL Olivenöl unter den Bulgur heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Für den Hummus die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit dem restlichem Öl, Tahini, Zitronensaft, Cumin-Gewürzmischung und der Hälfte der Petersilie mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Hummus bestreichen und darauf Gemüsebulgur geben. Mit Petersilie bestreut servieren. Auch lecker als süße Variante: Hierfür die Süßkartoffelscheibe mit einer Mischung aus Banane, Erdnussmus und Zimt bestreichen.

Rosmarin Steckrübe aus der Pfanne mit Kräuterquark



Zutaten für 2 Personen: für die Steckrübe: 1 Steckrübe (450 g), 1–2 Rosmarinzwige, frischer Pfeffer, Salz, Olivenöl; 300 g Magerquark, 1 Schuss Mineralwasser medium, 1 TL Curry, 2 TL Ahornsirup, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Die Steckrübe schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, eine ganze Knoblauchzehe und die Rosmarinzwige darin schwenken und die Steckrüben-Scheiben mit etwas Salz und Pfeffer anbraten. Den Quark mit einem Schuss Mineralwasser cremig rühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die knusprigen Steckrüben-Scheiben mit Quark servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Radicchio-Brotsalat mit Gorgonzola



Zutaten für 4 Personen:

2 Radicchio, 1 Packung glutenfreies Brot (Art.-Nr. 90455), 80 g Gorgonzola, 1 ½ EL Essig, 1/2 Knoblauchzehe, Olivenöl für die Pfanne, 3 TL mittelscharfer Senf, 3 EL Walnussöl, 2 TL Honig, 2 Handvoll Haselnusskerne, 1 Zitrone, frische Kresse, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Radicchio waschen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die Haselnusskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und anschließend herausnehmen. Öl in die Pfanne geben, Brotscheiben mit Öl beträufeln, mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben und in der Pfanne mit etwas Salz knusprig rösten. Brot herausnehmen und anschließend den Radicchio kurz scharf anbraten. Das Brot in mundgerechte Stücke brechen, anschließend Brot und Radicchio mit Senf, Walnussöl, etwas Zitronensaft, Honig, Essig und die grob gehackten Haselnusskernen in einer Schale vermengen. Salzen und pfeffern und den Salat auf Teller geben. Mit frischer Kresse und Stücken vom Gorgonzola garnieren.



Foto: Kim Liza