

Rezeptideen: Möhren, Schnittsalat, Pak Choy, Paprika

Gebackene Ananas

mit Naturjoghurt



Zutaten für 4 Personen: Für den Ausbackteig: 3 Eier, 150 g Mehl, 2 EL Kokosflocken, 3 EL Pflanzenöl, 1 EL Kokossirup, ½ Mark einer Vanilleschote, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Prise Salz, 2 EL Zucker; 2 EL Kokosflocken, Puderzucker zum Bestäuben, 1 reife Ananas, 1 Becher Joghurt

Zubereitung: Die Eier trennen und das Mehl mit 150 ml Wasser, dem Öl, dem Kokossirup, dem Eigelb, **Vanillemark** und dem Zitronenabrieb verrühren. Das Eiweiß mit Salz und 2 EL Zucker steif schlagen und unter den Teig heben. Die **Ananas** an beiden Seiten anschneiden und schälen. Den harten Innenkern mit einem Ananasausstecher entfernen und die Frucht in fingerdicke Scheiben schneiden. Das Öl in der Fritteuse oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Ananasringe in dem Teig wenden und portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Ananascheiben mit Puderzucker bestäubt sofort servieren.

Lauwarmer Salat

mit Pak Choy



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Schnittsalat, 2 Pak Choy, 1 Salatgurke, 3 EL Sesamöl, 1 EL Essig, 1 TL Zucker, 1 Chili, Blütensalz (Art.-Nr. 1200180), frischer Pfeffer

Zubereitung: Das Dressing aus Öl, Zucker, Essig, der klein geschnittenen Chili und dem Blütensalz herstellen. Den **Pak Choy** kurz von beiden Seiten einer Pfanne mit etwas Öl wenden. Den Salat waschen und auf Tellern verteilen. Die **Gurke** in feine Streifen schneiden und über dem Salat verteilen und zuletzt den Pak Choy, sowie das Dressing darüber geben. Ein paar gehackte, geröstete Sonnenblumenkerne über den Salat streuen und genießen.

Beschwipste Möhren

mit Kokosreis



Zutaten für 2 Personen: 1 kg Möhren, 1 Bund Petersilie glatt, 100 ml PINKUS Piils (Art.-Nr. 51507), 2 EL Agavendicksaft, Salz, 3 EL Sonnenblumenöl, 200 g Basmatireis, 400 ml Kokosmilch

Zubereitung: Den Reis mit der Kokosmilch aufkochen und die Dose der Kokosmilch erneut mit heißem Wasser befüllen. Das Wasser zu dem Reis geben und kochen lassen bis die Flüssigkeit komplett eingekocht ist. Mit Salz abschmecken.

Die **Möhren** waschen und halbieren. Dann kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend unter haltem Wasser abschrecken. Öl und Honig in einer Pfanne erhitzen, die Möhren darin glasieren und mit dem Bier ablöschen. Die **Petersilie** waschen, fein hacken und unter das Möhrengemüse geben.

Gefüllte Paprika

mit Topinambur



Zutaten für 2 Personen: 2 rote Paprika, 300 g Topinambur, 1 Becher Sahne, 150 g Parmesan, 1 Ei, Schinkenwürfel, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Topinambur waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Topinambur-Scheiben anschließend bei 200 °C Umluft im Ofen garen. Anschließend mit der Sahne und dem geriebenen Parmesan zu einem Brei verarbeiten. Die Schinkenwürfel anbraten und unter den Brei geben. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist das Ei darunter heben und die Paprika längs halbieren. Die Kerne der Paprika entfernen und die Hälften mit Brei befüllen. etwas Parmesan darüber hobeln und für 20 Min bei 180 °C im Ofen backen.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Rezept der Woche:

Spring-Bowl

mit Pak Choi und frischen Erbsen



Zutaten für 2 Personen: 200 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 2 EL Weißweinessig, Salz, 2 kleine Pak Choy, 200 g frische Erbsen, 2 Möhren, 1 Salatgurke, 1 Bund Schnittlauch;

Für die Erdnuss-Soße: 4 EL Erdnussmus, 1 Limette, 1 Stück frischer Ingwer, 2 EL Sojasoße, 100 ml Kokosmilch, 2 EL Thai Paste (Art.-Nr. 110854), 1 Chili Schote, 2 TL Zucker, Schwarzer Sesam

Zubereitung: Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit Reisweinessig und Salz kochen. Das Gemüse waschen. Den Pak Choy halbieren, die Erbsen aus der Schote lösen, die Möhren und die Gurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Leicht gesalzenes Wasser in einer Pfanne aufkochen und darin den Pak Choy und Erbsen blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Soße aus dem Erdnussmus, der Kokosmilch, dem Saft einer halben Limette, Zucker, Sojasoße, Thai Paste, geriebenem Ingwer nach Belieben, einer frischen Chili Schote (ohne Kerne) herstellen. Alle Zutaten der Soße in einem Topf miteinander verrühren, kurz erwärmen und abschmecken. Den Reis auf Tellern verteilen, das gegarte sowie das Rohkostgemüse darauf geben, mit der Soße verfeinern und mit Schnittlauch und Sesam garnieren.



Foto: Kim Liza