

## Blumenkohlreis

### mit Bohnen-Frikadellen



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Blumenkohl, Salz, 1 TL Butter, Pfeffer; für die Frikadellen: 1 Glas Kidneybohnen, 1 TL Hefeflocken, 1/2 Bund Petersilie, 1 Ei, 150 g Schafkäse, 2 EL zarte Haferflocken, 2 TL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver, Salz, Öl zum Anbraten  
**Zubereitung:** Den Blumenkohl kleinschneiden, die Röschen waschen und in einem Mixer hacken. Mit Butter und Gewürzen in einer Pfanne 10 Min dünsten. Besonders gut schmeckt der Blumenkohlreis, wenn er ein paar Röstaromen abbekommen hat. Für die Frikadellen die Bohnen abgießen und mit den übrigen Zutaten in einem Mixer zu einer groben Masse mischen. Anschließend mit angefeuchteten Fingern zu Frikadellen formen und von beiden Seiten mit Öl in einer Pfanne anbraten. Die vegetarischen Frikadellen hinterher mit dem Blumenkohlreis und etwas Senf servieren.

## Gefüllte Zucchini

### mit Mozzarella und Sonnenblumenkernen



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Zucchini, 100 g Sonnenblumenkerne, 2 Tomaten, 1 Bund frisches Basilikum, 1 Mozzarella, 1 TL getrockneter Oregano, 1 EL Öl, 2 TL Honig, Salz und Pfeffer  
**Zubereitung:** Die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Zucchini leicht einölen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Mozzarella abgießen und würfeln. Die Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Die Sonnenblumenkerne, die Gewürze, das Innere der Zucchini mit der Tomate und dem Käse mischen, würzen und damit die Zucchinihälften befüllen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 40 Min knusprig backen.

## Fenchel-Salat

### mit Kichererbsen und Pfirsichen



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Fenchelknollen, 1 Glas Kichererbsen, 3 Pfirsiche, 1 Handvoll Salat, 1 TL Curry, Salz; für das Dressing: 1 Avocado, Salz, 1/2 Zitrone, 1 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie  
**Zubereitung:** Für das Dressing die Avocado mit dem Zitronensaft, der Petersilie, dem Agavendicksaft und den Gewürzen in einen Mixer geben und zu einer cremigen Soße pürieren. Den Fenchel waschen und fein würfeln. Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in kleine Spalten schneiden. Alles mit den Kichererbsen und dem gewaschenen Salat mischen und die Soße darüber geben. Dazu krosses Brot oder Grissini (Art.-Nr. 673425) reichen.

## Buschbohnen einmachen



**Zutaten für 1 kg Bohnen:** 1 kg Bohnen, 2 EL Salz, 2 1/2 Liter Wasser, Bohnen, 3 Zweige Bohnenkraut  
**Zubereitung:** Die Bohnen waschen, Wasser mit Salz aufkochen und die Bohnen für 5 Min sprudelnd kochen lassen. Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Bohnen abgießen und abhühlen lassen, dabei das Kochwasser auffangen und nochmals aufkochen lassen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut vorsichtig in Gläser schichten und das kochende Bohnenwasser darüber geben. Mit dem Deckel fest verschließen. Eine ofenfeste Form mit heißem Wasser füllen und die Gläser hinein stellen. Darin kommen die Bohnen jetzt für 60 Min in den Ofen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

### Gebackener Kofu

#### auf grünem Gemüsebett



**Zutaten für 2 Personen:** für den Kofu: 100 g Kichererbsenmehl, 300 ml Wasser, Smokey Salz (Art.-Nr. 39402), 2 TL Kurkuma, 2 TL getrockneter Rosmarin, 1 TL Hefeflocken;  
Für das Gemüsebett: 400 g Dicke Bohnen in Schoten (oder andere Bohnen wie Stangenbohnen), 200 g Erbsen in Schoten, 1 TL Natron, 1 Kohlrabi, 1 Bund glatte Petersilie; für das Dressing: 1 Zitrone, 4 EL Sesampaste (Tahin), 2 TL Sojasoße, 3 EL Wasser, heller Sesam

**Zubereitung:** Für den Kofu das Kichererbsenmehl und alle trockenen Zutaten mischen und mit der Hälfte des Wassers verrühren. Die zweite Hälfte Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und den Teig hineinrühren. 4-5 Min unter ständigem Rühren köcheln lassen. Eine flache Schale (10 x 10) fetten und die Kichererbsen-Masse hineingeben. Mindestens 30 Min kalt stellen. Inzwischen Erbsen und Dicke Bohnen aus den Schoten lösen, Salzwasser mit Natron zum Kochen bringen und Hülsenfrüchte 2 Min kochen. Anschließend abgießen und kalt abspülen. Natron und das kalte Wasser sorgen dafür, dass das Gemüse seine Farbe nicht verliert und nicht weiter gart. Die Petersilie waschen und einen Teil hacken. Den Kohlrabi schälen und raspeln. Das grüne Gemüse und die Petersilie mit etwas Zitronensaft und Salz anmachen. Den Kofu stürzen, in Würfel schneiden und diese kurz im Ofen backen, um die Aromen richtig rauszubringen (Schritt ist optional). Danach in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Zuletzt die Soße anrühren. Das Gemüse auf Teller geben, den Kofu und die Soße darüber verteilen und mit Sesam und gehackter Petersilie garnieren.



Foto: Kim Liza