

# Bohnenbratlinge

---

## Zutaten für 2 Personen:

1	Knoblauchzehe
eine halbe	Zwiebel (klein)
80 Gramm	Zucchini
120 Gramm	Kidneybohnen (aus der Dose)
1	Ei (klein)
25 Gramm	Haferflocken (zart)
0,5 Teelöffel	Leinsamen (alternativ: Haferkleie)
7 Gramm	Parmesan
15 Gramm	Haferflocken (grob)
1 Teelöffel	Rapsöl (zum anbraten)
	Salz und Pfeffer
	frische Petersilie

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>206 Kilokalorien</b>	<b>862 Kilojoule</b>
Eiweiß	10,9 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	11,0 Gramm	
Fettpunkte	<b>1,5</b>	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

## Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Zucchini raspeln und anschließend zusammen dünsten.
2. Zwei Drittel (40 g) der abgossenen Bohnen zusammen mit Eiern pürieren.
3. Restliche Bohnen mit Zucchini-Mix, zarte Haferflocken, Leinsamen und Parmesan mischen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Etwas ziehen lassen und mit feuchten Händen etwa 4 Bratlinge formen (eventuell noch einmal etwas nachziehen lassen).
5. Bratlinge in den groben Haferflocken wälzen.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten.

### **Allergene/Zusatzstoffe**

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

# Rote-Bete-Dip

---

## Zutaten für 2 Personen:

90 Gramm	Rote Bete (vakuumverpackt)
30 Gramm	Schafskäse
eine halbe	Knoblauchzehe
17 Gramm	Walnüsse
ein halber Teelöffel	Zitronensaft
30 Milliliter	Wasser
	Salz und Pfeffer
	getrockneter Oregano und Dill (frisch)

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>131 Kilokalorien</b>	<b>548 Kilojoule</b>
Eiweiß	4,6 Gramm	
Fett	10,0 Gramm	
Kohlenhydrate	0 Gramm	
Fettpunkte	<b>2</b>	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

## Zubereitung:

1. Rote Bete grob zerschneiden (dabei Einweghandschuhe tragen!), Schafskäse grob zerbröckeln, Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Alles mit Walnüssen, Oregano und Zitronensaft in einen Rührbecher geben und mit den Pürierstab fein pürieren.
3. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser dazu geben.
4. Die Creme mit Salz, Pfeffer und eventuell noch mit etwas Zitronensaft würzen.
5. Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, fein hacken und unter die Creme rühren.

**Tipp:** alternativ kann auch frische Rote-Bete verwendet werden (diese dann in ausreichend Wasser etwa 1 Stunde weich garen; Achtung: Stiel und Wurzel nicht zu nah an der Knolle abschneiden, sonst blutet sie beim Kochen aus)

## **Allergene/Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Nüsse

# Paprika mit Linsen-Walnuss-Füllung

---

## Zutaten für 2 Personen:

1	Zwiebel (klein)
1	Knoblauchzehe
75 Gramm	Linsen (grün, schwarz und/oder rot)
150 Milliliter	Wasser
ein halber Teelöffel	Gemüsebrühe
2	Paprikaschoten
ein halber Esslöffel	Rapsöl
ein halber Esslöffel	Sojasauce
25 Gramm	gehackte Walnüsse
40 Gramm	gemischtes Gemüse (Bsp. Karotten, Lauch und Sellerie)
Etwas	Reibekäse
	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Asia-Gewürzmischung

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>287 Kilokalorien</b>	<b>1200 Kilojoule</b>
Eiweiß	13,1 Gramm	
Fett	15,0 Gramm	
Kohlenhydrate	0 Gramm	
Fettpunkte	<b>3</b>	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und zusammen mit den Linsen in heißes Wasser geben. Zum Kochen bringen und circa 25 Minuten garen (abhängig von der Sorte) Gemüsebrühe erst gegen Ende der Garzeit zugeben.
2. Inzwischen Backofen auf 180°C vorheizen.
3. Paprika waschen, halbieren, putzen und in eine Auflaufform setzten.
4. Rapsöl mit Sojasauce vermengen und Paprika damit innen und außen bestreichen. (wenn man die Paprika eher weicher möchte, kann man sie 10 Minuten im Backofen vorgaren).
5. Linsenmischungen in ein Sieb abgießen und 5-10 Minuten ausquellen lassen. Masse in eine Schüssel geben, mit den gehackten Walnüssen und der Petersilie vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.
6. Masse in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen und mit geriebenen Käse bestreuen. Für etwa 10 Minuten in den Backofen schieben.

### **Allergene/Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Nüsse, Soja und Sojaerzeugnisse, Sellerie und Sellerieerzeugnisse

# Bohnen-Schmalz-Brotaufstrich

---

## Zutaten für etwa 5 Portionen:

1	Dose weiße Bohnen (200 g Abtropfgewicht)
1	Zwiebel
3	Trockenpflaumen
ein halber Esslöffel	Rapsöl
1	Lorbeerblatt
1	Nelke ganz
ein halber Teelöffel	Piment
ein halber Teelöffel	Majoran
2 Teelöffel	Sojasauce
	Salz und Pfeffer

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>86 Kilokalorien</b>	<b>360 Kilojoule</b>
Eiweiß	4,4 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	3,0 Gramm	
Fettpunkte	<b>0,25</b>	
Broteinheiten	0,25	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

## Zubereitung:

1. Die Bohnen abgießen. Zwiebel und Pflaumen fein schneiden.
2. In einem kleinen Topf Ölerhitzen und Zwiebeln, Pflaumen, Lorbeerblatt und Nelke leicht bräunen. 1 EL Wasser zugeben und kurz durchziehen lassen.
3. Lorbeerblatt und Nelke entfernen.
4. Die weichen Bohnen zusammen mit den Gewürzen fein pürieren. Zwiebel-Pflaumenwürfelmischung kurz mit den Bohnen mitpürieren. Sie sollten noch stückig bleiben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** alternativ können auch getrocknete Bohnen verwendet werden: 70 g getrocknete Bohnen mit ca. 400 ml Wasser mindestens 12 h einweichen. Einweichwasser wegschütten und mit frischem Wasser weichkochen (ca. 30 Minuten), abgießen.

## **Allergene/Zusatzstoffe**

Soja und Sojaerzeugnisse

# Penne mit mediterranem Gemüse

---

## Zutaten für 2 Personen:

150 Gramm	Nudeln (Penne)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel (klein)
50 Gramm	Babyspinat (fisch)
eine halbe Dose	Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
ein halber Teelöffel	Kreuzkümmel
ein halber Esslöffel	Öl
ein halber Teelöffel	Honig
100 Milliliter	Gemüsebrühe
ein halber Teelöffel	Chiliflocken (alternativ Cayenne-Pfeffer)
25 Gramm	schwarze Oliven
10 Gramm	Kapern
25 Gramm	getrocknete Tomaten
120 Gramm	Zucchini
100 Gramm	Paprika
	Salz und Pfeffer
	Petersilie und Minze

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>539 Kilokalorien</b>	<b>2250 Kilojoule</b>
Eiweiß	22,5 Gramm	
Fett	10,0 Gramm	
Kohlenhydrate	52,0 Gramm	
Fettpunkte	<b>2</b>	
Broteinheiten	4	
Kohlenhydrateinheiten	5	

## Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen, beides fein hacken. Zucchini und Paprika würfeln.
3. Spinat waschen und trocken schütteln.
4. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.
5. Kreuzkümmel in eine Pfanne ohne Fett rösten. Öl zugeben, Knoblauch und Zwiebeln darin dünsten. Zucchini und Paprika hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten lassen.
6. passierte Tomaten, Honig, Gemüsebrühe, Chiliflocken und Kichererbsen zugeben und unter Rühren ca. 8 Minuten sämig einköcheln lassen
7. Nudeln abgießen und tropfnass unter die Sauce mischen.

8. Kräuter und Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend mit Oliven, getrockneten Tomaten und Kapern anrichten.

**Allergene/Zusatzstoffe**

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

# Gemüse-Brat-Reis mit Erdnusssauce

---

## Zutaten für 2 Personen:

200 Gramm	Basmatireis
1	Knoblauchzehen
ein halber Bund	Frühlingszwiebeln
2	Möhren (mittelgroß)
200 Gramm	Tiefkühlerbsen
5 Gramm	Ingwer
50 Gramm	Tofu
ein halber Esslöffel	Rapsöl oder Sesamöl
ein viertel Teelöffel	gemahlene Koriandersamen
22 Gramm	Erdnuskerne
ein halber Esslöffel	Erdnussmus
1 Esslöffel	Sojasauce
1-2 Esslöffel	Limettensaft (alternativ Zitronensaft)
1 Teelöffel	Sesam
eine halbe	rote Chilischote (klein)
	Salz und Pfeffer
	Petersilie und/oder Koriander (frisch)

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>568 Kilokalorien</b>	<b>2377 Kilojoule</b>
Eiweiß	28,8 Gramm	
Fett	15,0 Gramm	
Kohlenhydrate	35,0 Gramm	
Fettpunkte	<b>3</b>	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

## Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.
2. Möhren putzen, gegebenenfalls schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen in kochendem Wasser 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nebenbei Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.
3. Öl in Pfanne erhitzen, darin Ingwer, Knoblauch und Möhren 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Frühlingszwiebeln, Erbsen und Reis zugeben und weitere 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nebenher Tofu in Würfel schneiden, restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin bei starker Hitze 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

5. Für die Sauce Erdnuskerne hacken. Erdnussmus mit Sojasauce, Limettensaft und 1,5 EL Wasser verquirlen. Mit der Hälfte der gehackten Erdnüsse und Sesamsamen mischen. Mit Pfeffer abschmecken.

6. Chilischote waschen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Gemüse-Brat-Reis auf Teller anrichten, mit der Sauce beträufeln und den restlichen Nüssen, Chili und Koriander bestreuen.

**Allergene/Zusatzstoffe**

Soja und Sojaerzeugnisse, Erdnüsse, Sesam

# Möhren-Aprikosen-Curry mit Couscous

---

## Zutaten für 2 Personen:

300 Gramm	Couscous (alternativ 200 Gramm Reis)
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel (klein)
2	Möhren (mittelgroß)
1	Paprika
80 Gramm	Brokkoli
100 Gramm	Tofu
25 Gramm	getrocknete Aprikosen
120 Milliliter	Gemüsebrühe
ein Teelöffel	Rapsöl
50 Milliliter	Kokosmilch
ein halber Teelöffel	Chiliflocken
2,5 Gramm	Ingwer
2 Esslöffel	Fruchtsaft (Bsp. Multivitamin-Saft)
	Abrieb einer Zitrone
	Salz, Pfeffer und Currypulver
	Petersilie (frisch)

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>296 Kilokalorien</b>	<b>1238 Kilojoule</b>
Eiweiß	14,0 Gramm	
Fett	5,0 Gramm	
Kohlenhydrate	47,0 Gramm	
Fettpunkte	<b>1</b>	
Broteinheiten	4	
Kohlenhydrateinheiten	5	

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Möhren gegebenenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Brokkoli vom Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Röschen schneiden (auch TK-Brokkoli möglich). Tofu in große Würfel schneiden. Getrocknete Aprikosen waschen und vierteln. Gemüsebrühe mit dem Wasser anrühren. Petersilie waschen und hacken.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in die Pfanne geben und andünsten. Möhrenscheiben, Paprikawürfel und Currypulver dazugeben und ebenfalls einige Minuten in der Pfanne anrösten. Dann den Gemüse-Mix mit Gemüsebrühe ablöschen.

4. Aprikosenwürfel, Kokosmilch und Fruchtsaft zu der Mischung geben. Mit Pfeffer, Salz und Abrieb einer Zitrone abschmecken. Ingwer hobeln und ebenfalls hinzugeben. Gemüse-Kokos-Mix ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Je nach Bedarf kann noch etwas Stärke in kaltem Wasser angerührt und hinzugegeben werden, um das Curry anzudicken.
5. in der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Zum Schluss Tofu unter die Gemüsemischung heben und alles ca. 5 Minuten durchziehen lassen. Das Möhren-Aprikosen-Curry mit dem Couscous auf einem Teller anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

**Allergene/Zusatzstoffe**

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Soja und Sojaerzeugnisse