

# GRÜNKOHL- QUINOA-SALAT MIT APFEL & TOFU



DAUER:  
CA. 25 MIN.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für den Salat

- 800 g frischer Grünkohl
- 2 Äpfel
- 200 g Quinoa
- 1 Räuchertofu (ca. 200 g)
- 2 EL Öl

- 1 TL Salz
- 1,5 TL Honig/Agavendicksaft

### Für die Marinade

- 1 EL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- Handvoll Walnüsse/andere Nüsse/Kerne
- Salz, Pfeffer

## 1. QUINOA KOCHEN, GRÜNKOHL PUTZEN

Quinoa in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Anschließend in der dreifachen Menge Wasser zum Kochen bringen und für ca. 15 Min. köcheln lassen, bis er gar ist. Anschließend abgießen und leicht auskühlen lassen. Währenddessen die Blätter vom Grünkohl putzen, ggf. jeweils den Strunk entfernen, Kleinzupfen und mit 1 TL Salz und Honig in einer großen Schüssel kräftig durchkneten.

## 2. ZERKLEINERN

Äpfel waschen grob raspeln und zum Grünkohl geben. Nüsse fein hacken. Für die Marinade Senf, Apfelessig, Olivenöl und gehackte Nüsse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade mit Grünkohl und Quinoa vermengen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 3. VERFEINERN

Tofu in Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne knusprig goldbraun anbraten. Nun den Grünkohlsalat anrichten, die Tofu-Würfel darüber verteilen und direkt lauwarm servieren.



HIER FINDEST DU DIESE  
VIER REZEPTE ONLINE MIT  
FOTO UND ZUSATZINFOS.



# EINFACHE GEMÜSECREME- SUPPE



DAUER:  
CA. 35 MIN.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Kartoffeln
- 250 g Sellerie
- 3 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 EL Öl
- 1,2 Liter Gemüsebrühe\*, ggf. mehr
- 150 ml Sahne (n.B. vegan)
- Muskat
- Salz, Pfeffer

### Optional:

- Brot zum Servieren

\*Finde zu diesem Produkt Selbermacher-/Zero-Waste-Tipps unter regional-kochen.de/selbermachen

## 1. GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln. Möhren, Pastinake und Lauch waschen, putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

## 2. ANBRATEN & KOCHEN

2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch für etwa 3 Min. andünsten, dann den Lauch für ca. 3 Min. mitbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben, unter Rühren weitere 2 Min. anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und bei geschlossenem Deckel für etwa 20 Min. köcheln lassen.

## 3. PÜRIEREN & VERFEINERN

Sahne hinzugeben, die Suppe (optional) pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer die Suppe gern flüssiger mag, kann noch etwas heißes Wasser oder Gemüsebrühe unterrühren. Auf Teller verteilen und direkt genießen, wahlweise etwas Brot dazuservieren.



# SAFTIGER BURGER MIT ROTE BETE PATTIES UND JOGHURT-SOSSE



DAUER:  
CA. 85 MIN.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Burger-Brötchen  
(alternativ: 4-6 Burger-  
Brötchen):

- 300 g Mehl
- 1 Packung Trockenhefe (oder ½ Würfel frische Hefe)
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 150 g Milch (n.B. vegan)
- 45 g Butter/Margarine
- Prise Salz, Sesam oder Kerne zum Bestreuen

### Rate-Bete-Patties

- 500 g Rote Bete, frisch
- 1 Zitrone
- 200 g Joghurt (n.B. vegan)
- 250 g Haferflocken, fein
- 1 TL Backpulver, gehäuft
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Schwarzkümmel (optional)
- 1 TL Salz
- Pfeffer

### Für die Joghurt-Senf-Saße

- 200 g Joghurt (n.B. vegan)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig/Agavendicksaft
- Spritzer Zitronensaft

### Außerdem:

- 2 Zwiebeln
- 250 g Feldsalat, Postulak oder Salat der Saison
- 2 Möhren
- ½ Glas saure Gurken

## 1. BURGER-BRÖTCHEN

Für die Burger-Brötchen alle trockenen Zutaten in einer Backschüssel mischen. Milch mit der Butter leicht erhitzen und lauwarm darübergießen. Kräftig durchkneten, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem Teig 4 große (oder 6 kleine) Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und erneut ca. 30-40 Min. gehen lassen. Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Ein Schüsselchen Wasser unten in den Ofen stellen (so werden die Brötchen fluffiger). Nach der Geh-Zeit die Brötchen mit etwas Milch bepinseln und wahlweise mit einer Prise Salz, Sesam oder Kerne bestreuen und für ca. 15 Min. goldbraun backen.

## 2. PATTIE-PARTY

Rote Bete waschen, nach Wunsch schälen, mit einer Küchenraspel grob raspeln und die Zitrone (haltet noch ein ganz bisschen Zitronensaft für die Saße zurück) auspressen. Rote Bete-Raspel, Zitronensaft mit den restlichen Pattie-Zutaten verkneten und 15 Min. quellen lassen. Aus dem Teig Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwas flachdrücken (ca. 2 cm hoch, etwas kleiner als die Brötchen, da sie noch aufgehen). Für ca. 30 Min. bei 180 °C Umluft backen. Alle Zutaten für die Joghurt-Saße vermengen und nach Geschmack nachwürzen.

## 3. GEMÜSE SCHNIPPEN

Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Möhren waschen und längs in Streifen und die sauren Gurken in Scheiben schneiden. Nun die Brötchenhälften mit der Joghurt-Saße bestreichen und mit den Patties, dem Salat und dem Gemüse belegen. Wahlweise etwas nachwürzen.

# SPÄTZLE-LAUCH- AUFLAUF MIT CHAMPIGNONS UND RÄUCHERTOFU



DAUER:  
CA. 45 MIN.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 große Stangen Lauch (ca. 650 g)
- 300 g Champignons
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Spätzle (trocken)
- 200 ml Sahne
- 1 TL Gemüsebrühe\*, Paste oder Pulver
- 200 g Käse (z. B. Emmentaler)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Butter/Öl für die Form

\*Finde zu diesem Produkt Selbermacher-/Zero-Waste-Tipps unter regional-kochen.de/selbermachen

## 1. VORBEREITUNG

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Spätzle (falls nicht küchenfertig) nach Packungsanweisung garkochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

## 2. GEMÜSE SCHNIPPEN & BRATEN

Champignons und Lauch putzen und jeweils in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. Den Tofu fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze und Lauch darin für 3-4 Min. unter Rühren anbraten. Dann den Tofu hinzugeben und weitere 1-2 Min. mitbraten. Mit Sahne ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben und die Spätzle unterheben.

## 3. WÜRZEN & BACKEN

Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Auflauf-Form geben. Den Käse reiben und gleichmäßig auf der Spätzle-Lauch-Masse verteilen. Für 25-30 Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen.

