



Linsen-Couscous- Bällchen mit Möhrenjoghurt

ZUTATEN für 25 Linsen-Couscous-Bällchen

- › 250g rote Linsen
- › 200g Vollkorn-Couscous
- › 50g Tomatenmark
- › 3 EL Olivenöl
- › Zitronensaft, frisch gepresst
- › Jodsalz
- › Kreuzkümmel, gemahlen
- › Petersilie, gehackt

ZUTATEN Möhrenjoghurt

- › 500g Sojajoghurt
- › 4 große Möhren
- › 6 Walnusskerne
- › 3 EL Olivenöl
- › Jodsalz
- › Knoblauch
- › Zitronensaft, frisch gepresst

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten · Quellen: 30 Minuten

Die Linsen in 750 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten garen. Dann den Couscous und das Tomatenmark dazugeben und die Masse mindestens 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Mit Öl, Zitronensaft, Gewürzen und Petersilie fein abschmecken. Aus der Masse pflaumengroße Bällchen formen und kühl stellen.

Tipp: Die Bällchen kann man kalt, warm oder gebraten genießen.

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten · Abtropfen: 12 Stunden

400g des Sojajoghurts in einem Kaffeefilter mindestens 12 Stunden abtropfen lassen (ergibt ca. 200 g).

Die Möhren waschen, in wenig Wasser im Ganzen bissfest dünsten oder dämpfen, mit kaltem Wasser abschrecken und grob raspeln.

Die Walnüsse hacken.

Den abgetropften Joghurt mit dem übrigen Joghurt sowie dem Olivenöl und den gehackten Walnüssen verrühren und unter die geraspelten Möhren heben. Mit Salz, Knoblauch und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Der Möhrenjoghurt eignet sich auch zum Dippen von Gemüse, als Brotaufstrich oder einfach zu Pellkartoffeln.

Aus:







Mini-Pizzen aus dem Raclettegerät

ZUTATEN

Grundrezept Hefeteig - für 1 Blech

- > 1/2 Würfel Hefe (20 g)
- > 1 TL Jodsalz
- > 350 g Dinkelvollkornmehl
- > Gewürze (z.B. Rosmarin, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Knoblauch)
- > 2 EL Olivenöl

Für die Tomatensauce:

- > 100g Tomatenmark
- > 2 EL Olivenöl
- > 1 TL Kräutersalz
- > 1 TL Oregano
- > 2 Tomaten

Für den Belag:

- > z.B. Paprika, Mais, Pilze, Spinat, Brokkoli, Feta oder veganer Reibekäse, Tofuwurstchen, veganer Aufschnitt

ZUBEREITUNG - Zubereitungszeit: 1 Stunde

Die Hefe und das Salz in 230 ml lauwarmem Wasser auflösen.

Das Mehl mit den Gewürzen dazugeben und verrühren.

Zum Schluss das Öl dazugeben.

1-2 Minuten kneten, Feuchtigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen und weitere 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Teig dünn ausrollen, mit einem Glas, dessen Durchmesser dem des Raclette-Pfännchens entspricht, ausstechen, mit der Gabel zweimal einstechen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen.

Die Pizzaböden ca. 5 Minuten vorbacken und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für die Tomatensauce das Tomatenmark mit dem Olivenöl und den Gewürzen glatt rühren. Tomaten in 1/2 cm große Würfel schneiden und in die Tomatensauce geben.

Für den Belag das Gemüse klein schneiden und evtl. vorgaren. Tofuwurstchen und veganen Aufschnitt in Streifen schneiden.

Am Esstisch die Pizzen mit Tomatensauce bestreichen und individuell belegen lassen. Im Raclettegerät knusprig backen.

Tipp: Vorgebackene und nicht belegte Böden lassen sich drei Tage in einem Gefrierbeutel aufbewahren bzw. einfrieren.

Aus:







Die Frühstücksdose

Tipps und Tricks

Das Pausenbrot sollte...

- gut schmecken,
- gut aussehen und riechen,
- sättigen, aber nicht müde machen,
- sich gut transportieren lassen,
- nicht kleckern
- und Energie liefern.

In die Dose gehören...

- Frisches Gemüse und/oder Obst,
- »Vollkörniges« wie Vollkornbrot, -knäckebrötchen, -zwieback oder -cracker,
- Aufstriche, alternative Würstchen, Tofu,
- je nach Alter Nüsse,
- ab und zu eine kleine Überraschung wie Fruchtgummis, ein Muffin oder ein Haferkeks.

Gemüse und Obst - Fingerfood für die Pause

Darauf sollten Sie achten:

- handlich schneiden,
- separat verpacken, damit nichts verschmiert, trocken oder braun wird
- oder mit dem Sparschäler flache Streifen schneiden und aufs Brot legen.

Variationsideen für die Frühstücksdose

- Knäcke, Gemüse
- Spieße mit kleinen Brotstücken, Gemüse, Obst, Tofu
- Pizza-Muffins
- Trinkmüsli, Bananen-Schoko-Trunk
- Brot variieren, Brötchen, Bananenbrot

Das Brot in Papier verpacken und einen lieben Gruß darauf schreiben oder ein Herzchen malen!

Rezept Frischcreme

ZUTATEN

- > 400g Sojajoghurt
- > 1-2 EL Leinöl mit DHA
- > Zitronensaft, frisch gepresst
- > 1 Prise Jodsalz

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 5 Minuten · Abtropfen: 12 Stunden

Den Joghurt auf einem Kaffeefilter mindestens 12 Stunden abtropfen lassen (ergibt 200g), dann mit den restlichen Zutaten verrühren.

Frischcreme hat viele Pluspunkte und eignet sich bestens für das Pausenbrot, denn

- Margarine kann eingespart werden,
- sie klebt gut - Salatblätter oder Gurkenscheiben rutschen nicht heraus,
- sie ist sehr variabel.

Aus:

Peppen Sie sie auf mit Tomatenmark, Senf, Kräutern, geraspelten Möhren, kleinen Olivenstücken oder Curry.



