



Tempeh-Brokkoli-Pfanne

Tempeh, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird, ist leicht verdaulich und unglaublich proteinreich. Schon eine Portion dieses Rezepts enthält 20 Gramm Protein. Der Brokkoli liefert darüber hinaus noch leicht absorbierbares Kalzium - und das ganze Gericht ist schon in wenigen Minuten zubereitet.

Außer auf warmem Couscous können Sie dieses Gericht auch auf Naturreis oder Ihrem Lieblingsgetreide servieren.

ZUTATEN für 4 Portionen

280 g Tempeh
60 ml Gemüsebrühe
2 Brokkoliköpfe oder 2 Tüten (je 450 g)
gefrorene Brokkoliröschen
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 EL Knoblauch, fein gehackt oder zerdrückt
1 EL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt, oder 1 TL Ingwerpulver
1 EL Sojasoße
400 g gekochter Couscous, warm gehalten

ZUBEREITUNG

1. Tempeh in 1 cm große Würfel schneiden und 10 Minuten dünsten.
2. Gemüsebrühe in einer großen Pfanne erhitzen. Tempeh, Brokkoli, Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Ingwer hineingeben. Auf mittlerer bis hoher Flamme schmoren, bis der Tempeh leicht gebräunt und das Gemüse bissfest ist.
3. Sojasoße kurz vor dem Servieren einrühren. Auf warmem Couscous servieren.
4. Reste halten sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

PRO PORTION:

285 Kalorien; 8,1 g Fett; 1,7 g gesättigte Fette; 25,5 % Kalorien aus Fett; 0 mg Cholesterin; 20,2 g Protein; 37,2 g Kohlenhydrate; 5,8 g Zucker; 7,1 g Ballaststoffe; 312 mg Natrium; 127 mg Kalzium; 3,1 mg Eisen; 86,4 mg Vitamin C; 1,3 mg Beta-Carotin; 2,3 mg Vitamin E

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid





Schnelle Lasagne

Die Zeiten komplizierter, fettreicher und zeitaufwändiger Lasagnen gehören der Vergangenheit an. Diese Variante verwendet fertige Pastaplaten und lässt sich daher besonders einfach zubereiten. Mit dieser cholesterin- und fettarmen Lasagne, die voller gesunder Ballaststoffe und krebsbekämpfender Nährstoffe steckt, können Sie sich richtig verwöhnen. Bestreuen Sie sie für noch mehr B-Vitamine und eine angenehme käseähnliche Note gern noch mit reichlich Hefeflocken.

ZUTATEN für 8 Portionen

- 1,4 kg frischer Spinat, gründlich gewaschen und gehackt
oder 1 Tüte (450 g) gehackter Tiefkühlspinat, aufgetaut
- 450 g fester Tofu, zerkrümelt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
oder zerdrückt
- 1 TL Salz
- 2 große Dosen (je 800 g) Tomatensoße
- 450 g Vollkorn-Lasagneplatten
- 10 kleine feste Champignons in Scheiben geschnitten
oder 3 große Handvoll gehacktes Gemüse Ihrer Wahl
- 10 frische Basilikumblätter, in dünne Streifen geschnitten oder 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano
- 10 g veganer Parmesankäse
oder Hefeflocken

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 160 °C vorheizen. Spinat, Tofu, Knoblauch und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. 125 ml Tomatensoße auf den Boden einer ca. 23 x 33 cm großen Auflaufform verteilen.
Eine Schicht Lasagneplatten leicht überlappend auf die Soße legen. Die Hälfte der Spinat-Tofu-Mischung darauf verteilen und glatt streichen. Eine weitere Schicht Lasagneplatten darüberlegen. Genug Tomatensoße auf die Platten geben, damit diese davon bedeckt sind.
Eine Schicht Pilzscheiben darauf verteilen.
Die Hälfte des Basilikums und des Oreganos gleichmäßig auf den Pilzen verteilen.
Weitere Schichten aus Lasagneplatten, Spinat-Tofu-Mischung, nochmals Lasagneplatten, Tomatensoße, Pilzen und dem restlichen Basilikum und Oregano hinzufügen, bis der obere Rand der Auflaufform erreicht ist. Gleichmäßig veganen Parmesan über die Lasagne streuen.
3. Straff mit Aluminiumfolie abdecken und 1 Stunde im Ofen backen. Folie abnehmen und mit einem Messer in die Mitte der Lasagne bis zum Boden durchstechen, um zu prüfen, ob die Lasagneplatten gar sind.
Vor dem Servieren 15 Minuten abkühlen lassen.
4. Lasagnereste halten sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

PRO PORTION:

334 Kalorien; 4,6 g Fett; 0,7 g gesättigte Fette; 12,4 % Kalorien aus Fett; 0 mg Cholesterin; 18,4 g Protein; 62,8 g Kohlenhydrate; 10,3 g Zucker; 11 g Ballaststoffe; 1.449 mg Natrium; 147 mg Kalzium; 6,3 mg Eisen; 16,9 mg Vitamin C; 3,2 mg Beta-Carotin; 6,2 mg Vitamin E

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid

