

21. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Süßkartoffeln gefüllt mit Steinchampignons und Quark

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

400 g Sojajoghurt

Einen Tag zuvor den Sojajoghurt in ein Kaffeesieb füllen und über Nacht in einem Sieb abtropfen lassen.

500 g Süßkartoffeln
Öl

Süßkartoffeln gründlich waschen und mit Schale halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und mit Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten bei 175° Umluft garen.

Salz, Pfeffer

250 g Champignons
2 Zwiebeln

Zwischendurch die Pilze putzen und vierteln.

4 TL Zitronensaft
4 TL Essig
2 Knoblauchzehen
Petersilie, Dill
Schnittlauch

Zwiebeln schälen und würfeln, in etwas Öl anbraten.

Den abgeseihten Quark aus dem Filter in eine Schüssel füllen.

Zucker

Zitronensaft,

Essig und

eine gepresste Knoblauchzehe dazugeben.

Petersilie, Dill,

Schnittlauch waschen und hacken. Etwa 2 TL Schnittlauch und je 1 EL Petersilie und Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und das Innere mit einer Gabel lockern. Den Kräuterquark und die Pilze unterheben.

Rucolasalat mit Räuchertofu

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 Bund Rucola
250 g Räuchertofu
Öl
2 Knoblauchzehen
1 Paprika rot
1 Orange
Dressing
2 TL Walnussöl
2 TL Omega-3-Öl
2 TL Olivenöl
1 TL Balsamico, Senf
Salz, Pfeffer

Rucola waschen und kleinzupfen.

Räuchertofu kleinschneiden und kurz im Öl kross anbraten.

Knoblauch schälen und fein hacken. Dazugeben und kurz mitanbraten.

Paprika waschen, quer halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Orange filetieren und in kleine Stücke schneiden.

Aus

Walnussöl,

Omega-3-Öl,

Olivenöl,

Balsamico und Senf ein Dressing vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann alle Zutaten miteinander vermischen. Das Dressing drüber gießen.

Wer mag, kann den Salat mit paar Orangenfilets garnieren.