



Rettich mit Möhre als Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

4 Möhren	Möhren putzen, waschen.
3 Rettich, schwarz	Rettiche schälen oder nicht, je nach Vorliebe. Dann beides fein raspeln.
1 Apfel	Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein raspeln.
	Alles in eine Schüssel geben.
4 EL Schnittlauch	Schnittlauch fein hacken
Dressing:	Aus
8 EL Kürbiskernöl	Öl,
4 EL Balsamico weiß	Essig,
Pfeffer, Salz	Pfeffer, Salz und dem gehackten Schnittlauch ein Dressing anrühren.
4 EL	Dressing mit dem geraspelten Gemüse mischen.
Sonnenblumenkerne	Sonnenblumenkerne drüberstreuen.
50 g Feldsalat	Feldsalat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
	Wer möchte kann auch die Wurzelenden abzupfen.
	Dann auf dem Salat schön dekorieren.

Pak Choy mit Champignons und Pasta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Sauce:	
120 g Cashews	Cashews, für die Sauce,
400 ml Wasser	werden in einem Gefäß mit heißem Wasser übergossen und für mindestens 30 Minuten dort eingeweicht. (Oder im kalten Wasser über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.)
2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und fein hacken.
1,5 EL Miso-Paste, weiß	Alle Zutaten für die Sauce (Miso-Paste, Hefeflocken, Essig, Zitronensaft, Kurkuma) in einen Mixer geben und zu einer sämigen, glatten Sauce verarbeiten. Sie sollte nicht zu dickflüssig sein, da sie beim Erhitzen noch etwas eindickt. Falls also nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.
1 EL Hefeflocken	
1 EL Essig, mild	
1 EL Zitronensaft	
½ TL Kurkuma	
Salz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
300-400 g Pasta	Pasta nach Packungsanleitung kochen
1 Pak Choy	Pak Choy waschen, putzen und klein schneiden.
250 Steinchampignons	Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
Öl	In einer Pfanne zuerst die Champignons kurz anbraten, dann den Pak Choy hinzufügen und kurz weitergaren. Beides aus der Pfanne nehmen.
	Die Sauce in die Pfanne geben und erhitzen. Anschließend die abgessene Pasta hinzufügen, kurz vermengen und danach Pak Choy mit Champignons dazu geben.