



Süßkartoffel-Mangold Dal

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Schalotten	Schalotten schälen, würfeln und
Rapsöl	in etwas Rapsöl anbraten. Mit etwa 1L Wasser ablöschen und zum
600-700g Süßkartoffeln	Kochen bringen. Währenddessen die Süßkartoffeln gut spülen und
	in kleine Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und
5-6 Möhren	bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Möhren putzen,
	waschen und würfeln. Etwa 10 Min. nachdem die Süßkartoffeln
400 g Mangold	vor sich hin köcheln, können auch diese dazu gegeben werden.
	Dann den Mangold waschen und abtropfen lassen. Den Strunk
1 Tasse Rote Linsen	keilförmig herausschneiden. Strunk und Blätter getrennt in feine
	Streifen schneiden. Strunk zusammen mit den Linsen in den Topf
	geben (ggf. Wasser nachgießen). Nach 10 Min. die Mangoldblätter
	hinzugeben und noch weitere 5 Min. garen lassen.
Salz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Curry oder	Wer mag, kann das Gericht noch mit ein bisschen Curry oder
Ras el Hanout	Ras el Hanout verfeinern.
	Tipp: Reis als Beilage

Weißkohlsüppchen mit Tofu

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.; Kochzeit ca. 30 Minuten

1 Weißkohl	Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in 2 cm breite
500 g Kartoffeln	Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
250 g Tofu, geräuchert	Tofu klein würfeln.
1 Zwiebel	Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln.
3 EL Kokosöl	Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin
2 Lorbeerblätter	anschwitzen. Lorbeerblätter,
1 TL Kümmel	Kümmel,
½ TL Koriander	Koriander und Tofuwürfel zugeben und unter Rühren kräftig
	anbraten. Die Weißkohlstreifen dazugeben und etwa 10 Minuten
1,2 L Gemüsebrühe	unter gelegentlichem Wenden anschmoren.
Salz, Pfeffer	Mit der Gemüsebrühe auffüllen, etwas
	salzen und pfeffern und abgedeckt 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL Tomatenmark	Anschließend die Kartoffeln dazugeben und weitere 10-15 Minuten
1 EL Tamari Sojasauce	kochen lassen. Sobald das Gemüse gar ist, Tomatenmark
1 Bund Petersilie	einrühren und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer kräftig
	abschmecken. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
	Den Weißkohleintopf mit Petersilie bestreut servieren.