

Spitzkohl mit Zucchini als Quiche

Zutaten für 4 Pers.	Zubereitungszeit ca. 40 Min.; Backzeit ca. 40 Min. im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (mittlere Schiene)
1 Spitzkohl	Spitzkohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden.
250 g Zucchini	Zucchini ebenfalls waschen, trocknen und dann würfeln.
1 Zwiebel	Zwiebel,
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen und fein hacken.
Olivenöl	Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Spitzkohl sowie Zucchini darin
Salz, Pfeffer	circa 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd
1 Packung Blätterteig (380 g)	nehmen und erstmal abkühlen lassen. Blätterteig aus dem Kühlschrank
	nehmen und in eine eingefettete Quiche-Form legen. Den Rand hoch
	drücken, er darf überstehen, damit er später über die Füllung geklappt
	werden kann. Dann Zwiebel, Knoblauch, Spitzkohl und Zucchini
	hineinfüllen. Ränder umklappen.
Carbonara Sauce	Die Hälfte des Pecorinos fein reiben.
80 g Pecorino	Mit Pflanzendrink und
200 ml Pflanzendrink	Eiern gründlich verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und
4 Eier, Muskat	Kreuzkümmel würzen. Anschließend die Pecorino-Eier-Masse über das
Kreuzkümmel	Gemüse gießen. Nach der Backzeit die Quiche aus dem Ofen nehmen
	und ein paar Minuten ruhen lassen. Restlichen Pecorino fein reiben und
¼ Bund Petersilie	über die Quiche streuen. Petersilie abwaschen, trocknen, klein hacken.
	und ebenfalls über die Quiche geben.

Paprika, Zucchini und Curryreis mit Schnitzel

Zutaten für 4 Pers.	Zubereitungszeit ca. 40 Min.
1 l Wasser	Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
4 Tassen Reis	Reis mit
2 EL Currypulver	Currypulver ins Wasser geben und nach Anleitung kochen.
2-4 Seitan-/Fleisch-	
Schnitzel	Schnitzel in Streifen schneiden und in heißem Fett anbraten.
2 Zwiebeln	Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Schnitzel hinzu-
4 Tomaten	fügen und mit andünsten. Tomaten waschen, achteln und dazugeben.
Kräutersalz, Pfeffer	Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
Sweet Chili Sauce	3-4 Spritzer Sweet Chili Sauce sowie
4 EL Tomatenmark	das Tomatenmark hinzufügen.
2 rote Paprika	Paprika waschen, quer halbieren, die Kerne entfernen und in kleine
2 kleine Zucchini	Würfel schneiden. Zucchini waschen, halbe Scheiben schneiden und
	hinzufügen. Das Ganze mit Wasser ablöschen und auf mittlerer Flamme
	köcheln lassen: ca. 5 Min mit Seitan; ca. 20 Min mit Fleisch.
	Reis wie gewohnt abschütten und mit den Schnitzel servieren.