

# Cashew Panna Cotta



## Zutaten

Für 4 Portionen:

- 100 g Rapunzel Cashewmus
- ½ TL Rapunzel Bourbon Vanille
- 4 EL Rapunzel Kokosblütenzucker
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- 350 ml Hafermilch/Mandelmilch oder Wasser
- 2 - 4 Msp. Rapunzel Agar Agar (siehe Anmerkung)

## Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf hoher Stufe kurz glatt mixen. Anschließend die Masse in einem Topf unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen.

Portionieren und abgedeckt im Kühlschrank erkalten lassen.

**Hinweis:** Die Gelierkraft vom Agar Agar kann variieren – daher vor dem Gebrauch eine Gelierprobe machen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

**Tipp:** Dazu passt ein tolles Frucht-Topping, beispielsweise aus Brombeeren oder Heidelbeeren. Auch Mango oder Banane bieten sich an.



## Gemüsecurry mit Putenwürfeln



### Zutaten

- 1 rote Chilischote, frisch, halbiert, evtl. entkernt
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Öl
- 1 Porreestange (ca. 250 g), in Ringen
- 250 g Kürbis, z.B. Hokkaido, gewürfelt (ca. 2 cm)
- 250 g Kohlrabi, in 5 mm dicken Stiften
- 1 geh. TL gelbe Currypaste
- 400 g Kokosmilch
- 150 g Wasser
- 500 g Putenschnitzel, gewürfelt (ca. 2 cm)
- 1 ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

### Zubereitung

1. Chilischote und Knoblauch fein hacken.
2. Mit dem Öl in einer großen Pfanne dünsten, Fleisch mit Salz Pfeffer würzen, hinzugeben und anbraten.
3. Porree, Kürbis, Kohlrabi, Currypaste, Kokosmilch und Wasser zugeben und ca. 15 – 20 Min. garen.
4. Abschmecken und zu Reis oder hellem Brot servieren.

# Grünkohlcurry



## Zutaten für 4 Portionen:

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| <b>800 g</b>    | Grünkohl, frisch, oder 450 g TK |
| <b>200 g</b>    | Möhre(n)                        |
| <b>250 g</b>    | Linsen, rote                    |
| <b>1 große</b>  | Zwiebel(n)                      |
| <b>2 Zehe/n</b> | Knoblauch                       |
| <b>500 ml</b>   | Gemüsebrühe                     |
| <b>3 EL</b>     | Olivenöl                        |
| <b>1 Dose</b>   | Kokosmilch                      |
| <b>2 EL</b>     | Currypaste, rot                 |
| <b>2 EL</b>     | Zitronensaft                    |
| <b>50 g</b>     | Cashewnüsse                     |

Frischen Grünkohl gut waschen, von den Strünken befreien und fein hacken. Die Zwiebel grob würfeln und den Knoblauch in Scheiben schneiden Die Möhren in Scheiben schneiden

In einem Wok ohne Öl die grob gehackten Cashewkerne rösten. Cashewkerne aus dem Wok nehmen. Im Wok das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen. Die Möhren mit der Currypaste zu den glasig gedünsteten Zwiebeln geben. Die Currymischung kurz scharf anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die roten Linsen hinzugeben, ca. 15 min köcheln lassen. Kokosmilch und Grünkohl unterheben und weitere 15 min köcheln. Sobald die Linsen weich sind, mit Zitronensaft abschmecken.

Das Curry auf Basmatireis servieren und die gerösteten Cashewnüssen darüber geben.

---

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| <b>Arbeitszeit</b>        | ca. 20 Minuten |
| <b>Koch-/Backzeit</b>     | ca. 40 Minuten |
| <b>Gesamtzeit</b>         | ca. 1 Stunde   |
| <b>Schwierigkeitsgrad</b> | normal         |



# Ofengemüse mit Kartoffeln

**Zeit:** 40 min  
**Kalorien:** 244 kcal  
**Health Score:** 🌱 100 / 100



## Zutaten

für 4 Portionen

- 300 g Frühkartoffel
- 1 Knolle Fenchel
- 3 Möhren
- 2 Rote-Bete-Knollen
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und längs in Viertel schneiden. Fenchel putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren, Rote- Bete-Knollen und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben bzw. die Roten Beten in Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse, Rosmarin und Knoblauch in eine Auflaufform geben, mit dem Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles miteinander mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren.

# Kürbis-Apfel-Suppe

---



## Zutaten für 6 Personen

800 g Kürbis (rot)  
1 große Zwiebel  
6 Äpfel (Boskopf)  
1 El Currypulver  
500 ml Gemüsebrühe  
100/200 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer, Ingwer  
Kürbisöl

## Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln, Ingwer schälen und klein schneiden.. Falls ihr eine andere Sorte als den Hokkaido verwendet, müsst ihr den Kürbis vorab schälen. Die Äpfel entkernen und grob würfeln.

In einem großen Topf Öl (Rapsöl) erhitzen und die oben genannten Zutaten anschwitzen.

Den Kürbis abwaschen, die Kerne entfernen, in kleine Stücke schneiden und hinzufügen

Umrühren und Gemüsebrühe hinzugeben. 20 Min bei mittlerer Hitze köcheln.

Würzen mit Pfeffer, Salz und Ingwer

Suppe vom Herd nehmen und mit Pürierstab fein pürieren.

Currypulver nach Geschmack unterrühren.

Suppe mit Kürbisöl in Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit

## Ratatouille-Rezept - so geht das französische Original



- Zubereitungszeit:

**30 Min.**

- Niveau:

**ganz einfach**

### Zutaten

6 Personen

375 g Zucchini  
375 g Aubergine  
600 g Tomaten  
3 kleine Zwiebeln  
je 1 ½ rote und gelbe Paprika  
3 Knoblauchzehen  
3 Stiele Basilikum  
je 4 ½ Stiele Thymian und Oregano  
1 ½ Zweig Rosmarin  
4 ½ EL Olivenöl  
3 EL Tomatenmark  
150 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

**1**

Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und in gleichgroße Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikas halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden.

**2**

Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken. Anschließend Blätter von den Stielen des Basilikums, Thymians und Oreganos abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken.

**3**

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin 4-5 Minuten andünsten. Knoblauch, übriges Gemüse, Tomatenmark und gehackte Kräuter einrühren und kurz andünsten. Gemüsebrühe nach und nach zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Ratatouille auf Tellern anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.



## Tomate-Mozzarella Cannelloni



Zutaten für 4 Portionen:

**20** Cannelloni

---

**8 große** Tomate(n)

---

**4 Kugeln** Mozzarella

---

**1 Bund** Basilikum

---

**1 Becher** Schmand

---

**400 ml** Gemüsebrühe

---

**200 g** Käse, (Gouda), gerieben

---

**4 EL** Olivenöl

---

Salz und Pfeffer

Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Den Basilikum von den Stielen abzupfen und grob hacken. Das Ganze mischen, mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit 2 EL Olivenöl austreichen. Die Cannelloni mit der Mischung füllen und in die Auflaufform legen, es wird Mischung übrig bleiben. Diesen Rest mit der Brühe und Schmand mischen und über die Cannelloni gießen. Nun das Ganze mit dem Käse bestreuen und bei 200°C ca. 45 Min backen.

---

**Arbeitszeit** ca. 30 Minuten

**Koch-/Backzeit** ca. 45 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 1 Stunde 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** normal





# Zucchini - Tomaten - Pfanne

## leichte Küche für Spätsommer – Abende



### Zutaten für 2 Portionen:

1 Zucchini

---

2 Tomate(n)

---

50 g Käse (z. B. Gouda, mittelalt)

---

½ Schalotte(n)

---

etwas Olivenöl

---

Salz und Pfeffer, geschroteter

---

Knoblauch

---

Kräuter der Provence

Zuerst wird das Gemüse geputzt und gewaschen. Dann werden Zucchini, Tomaten, Schalotte und Käse klein geschnitten.

Jetzt wird etwas Olivenöl in einer Pfanne (oder einem Topf, je nach Menge) erhitzt, mit etwas Knoblauch und Pfeffer gewürzt und die Zucchini unter gelegentlichem Rühren darin geschmort. Sobald die Zucchini weich wird, werden Schalotte und Tomaten hinzugegeben alles zusammen bei verminderter Hitze gegart. Wenn auch die Tomaten ebenfalls deutlich weicher werden, kann der Käse untergehoben und mit den Gewürzen abgeschmeckt werden.

Die Mengenangaben beziehen sich auf handelsübliche Zucchini und Fleischtomaten. Ich persönlich bevorzuge Romatomen oder kleinere Strauchtomaten, da diese weniger Flüssigkeit beinhalten. Natürlich muss man die Menge anpassen.

Zeitlich ist es möglich, die Zutaten kurz vorher zu schneiden, also z. B. die Tomaten, während die Zucchini schmort. Als Beilage empfehle ich Reis, Baguette oder Nudeln.

**Arbeitszeit** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** simpel

**Kcal p. P.** ca. 179

