**Rote Linsen mit roter Bete – 4 Personen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge:** | **Zutaten:** | **Zubereitung:** |
| 1 EL200 g1 TL1 TL350 ml400 g42 EL1 TL3 EL4 EL1 EL1 EL | OlivenölRote LinsenKreuzkümmelCurrypulverGemüsebrüheGegarte rote BeteFrühlingszwiebelnPetersilieSenfApfelessigOlivenölHonigSalz, PfefferWalnüsse | Zuerst 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen sowie abkühlen lassen.Die Rote Bete auch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob schneidenEin Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 3 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.Mit gehackten Walnüssen verzieren |

**Lachsfilet auf Ofengemüse – 2 Personen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten:** | **Zubereitung** |
| 150 g150 g150 g150 g1 TL3 EL2Etwasevtl. | Rote BeteKarottenSüßkartoffelnFenchelKräuter der ProvenceOlivenölSalz, PfefferLachsfiletZitronensaftSalz, PfeffferSchmandDill | Den Ofen auf 180°C vorheizenRote Bete, Karotten und Süßkartoffel waschen und schälen, den Fenchel putzenRote Bete in dünne Spalten schneiden, Karotten und Süßkartoffel in Scheiben und Fenchel in mundgerechte Stücke.In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Kräuter der Provence mischen.Dann in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 25 Minuten garenDen Lachs mit Zitronensaft marinieren und ca. 5 Minuten stehen lassenDann salzen und pfeffern und sofort in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten.Einen Deckel auflegen, Hitze reduzieren und garziehen lassenWer möchte, kann zu Fisch noch etwas Schmand geben und mit Dill abschmeckenDie Lachsfilets auf dem Gemüse anrichten und servieren |

**Rosenkohlcurry mit Räuchertofu – 2 Personen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten:** | **Zubereitung** |
| 200 g300 g11 Zehe1 Stück1 EL150 ml150 ml1 TL1 Prise1 Prise2 EL | Räuchertofufrisch oder TK) RosenkohlZwiebelKnoblauchIngwerRapsölGemüsebrüheKokosmilchCurrypasteKreuzkümmelKurkumaSalzPfefferSesam | Tofu in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und waschen und die Röschen halbieren. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer hohen Pfanne oder im Wok erhitzen. Den Tofu darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in die heiße Pfanne geben und unter Rühren goldgelb andünsten. Rosenkohl dazugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste (statt Currypaste kann man auch Currypulver verwenden, dann aber nur die halbe Menge) und Gewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren. |

**Heidelbeer-Tarte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Zubereitung** |
| 400 g100 g100 g100 g80 g1 Prise2 ELGuss2100 g2 EL | HeidelbeerenDinkelmehlVollkornmehlButterZuckerSalzWasserEierSchlagsahneVanillinzucker | Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocknen (Alternativ im Winter TK-Heidelbeeren oder ½ TK-Heidelbeeren und ½ TK-Johannisbeeren)Die beiden Mehlsorten mischen und mit Zucker, Butter, Salz und Wasser zu einem Teig verknetenEine Tarteform mit dem Teig auskleiden und mit einer Gabel etwas einstechen. Die Beeren drauf verteilenAus Eiern, Sahne und Vanillinzucker einen Guss schlagen und über die Heidelbeerengießen |

Im Backofen bei 180° C 20 - 25 Minuten backen

Der Guss muss dann fest sein