



Fenchel-Salat



Zutaten: Fenchelknolle, Kichererbsen, Avocado, Apfel (oder andere Früchte), Gemüsebouillon

Zubereitung: Etwa 1 dl Gemüsebouillon zubereiten und mit etwas Paprika, Salz, Pfeffer, Honigsenf, Olivenöl und Balsamico die Sauce abschmecken. 1-2 Fenchelknollen in feine Streifen schneiden oder raffeln und die Kichererbsen mit Wasser abspülen. Avocado und Apfel in Stücke schneiden. Alles zusammen in der Sauce einziehen lassen und nach Belieben nachwürzen.

Tipps: Etwas scharfes Öl verleiht dem Salat mehr Pfiff. Wie bei jedem Salat lässt sich die Zutatenliste beliebig erweitern, ich mag es als Beilage Baumnüsse oder Mandeln mit etwas Honig in der Pfanne anzurösten.

Der Saft von den Kichererbsen (Aquafaba) muss nicht in die Tonne. Mit ihm kann man ein feines Schoggimousse zaubern.

Linsen-Dal

Zutaten: Rote Linsen, Blattspinat, gelbe Currypaste, Kokosmilch, Wasser

Zubereitung: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Linsen und etwas Currypaste begeben. Alles zusammen 3 Min. andämpfen, Kokosmilch und Wasser dazugeben, so dass eine breiartige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter gelegentlichem Umrühren ca. 15 Min. köcheln lassen. Spinat begeben und weitere 5 Min. einziehen lassen.



Tipps: Als Beilage gibt es verschiedene Varianten. Ein selbstgemachtes Fladenbrot rundet das Gericht zum Beispiel perfekt ab (Fladenbrot: Weissmehl, Salz, Zucker, Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Noch warme flüssige Butter mit Wasser, Milch und Joghurt verrühren, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten. 1-1.5 Std. aufgehen lassen, in kleine Stücke portionieren, oval auswallen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl beidseitig mehrere Minuten erwärmen).



Avocado-Spiegelei-Frühstück



Zutaten: Brot oder Toast, Avocado, Crème-Fraiche, Cherrytomaten, rote Zwiebeln, Eier, Limettensaft

Zubereitung: Guacamole-Sauce zubereiten (Avocado zerdrücken, Cherrytomaten und Zwiebeln klein schneiden, in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Crème-Fraiche vermengen). Brot in Scheiben schneiden und im Ofen knusprig backen. Spiegeleier in der Pfanne von beiden Seiten anbraten,

mit Paprika und Salz würzen. Guacamole auf der Brotscheibe verstreichen, Spiegelei oben drauf und fertig ist das neue Lieblingsfrühstück.

Tipps: Mit einer Scheibe Speck lässt sich das Rezept aufwerten, wobei neben dem Geschmack auch der Kaloriengehalt zunimmt ;)