

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

GRÜNES GEMÜSE



G|U

1 Bohnen waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln, zarte Blättchen waschen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln.

2 In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Bohnen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 6-7 Min. braten. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, über das Gemüse gießen und kurz unterrühren. Bei niedriger Hitze zugedeckt 10-15 Min. stocken lassen.

3 Radicchio waschen, putzen, vierteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, übriges Öl unterschlagen. Radicchio und Spinat mit der Vinaigrette mischen. Omelett in Stücke schneiden, mit Kohlrabigrün bestreuen und mit dem Salat servieren.



ERBSEN-AVOCADO-PANCAKES

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 510 kcal

17 g E

21 g F

62 g KH

EINFACH

200 g TK-Erbesen

250 g Mehl

2 TL Backpulver

Salz

1 Avocado

250 ml Buttermilch

2 Eier (M)

1 nicht zu reife Mango (ca. 400 g)

2 EL Limettensaft

Pfeffer

½ Bund Koriandergrün

2 EL Olivenöl

1 Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Erbsen auftauen lassen. Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch mit 100 g Erbsen, Buttermilch und Eiern in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Den Mehl-Mix zugeben, alles glatt rühren und ca. 10 Min. ruhen lassen.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden. Mit übrigen Erbsen und Limettensaft mischen, salzen und pfeffern. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.

3 Das Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 1-2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5-6 Min. zu goldgelben Pancakes backen. Im Ofen warm halten, bis der Teig komplett verarbeitet ist. Pancakes und Mango-Erbsen-Salsa anrichten und mit Koriander bestreut servieren.



HIRSE-ROHKOST-MÜSLI MIT JOGHURT

*Für 4 Personen
30 Min. Zubereitung*

Pro Portion ca. 450 kcal

10 g E

30 g F

35 g KH

VOLLWERT-REZEPT

150 g Hirse

Salz

1 Salatgurke

1 hellgrüne Spitzpaprika (ca. 120 g)

1 Avocado

3 EL Zitronensaft

200 g Kirschtomaten

4 Frühlingszwiebeln

Pfeffer

4 EL Olivenöl

100 g Radieschensprossen

300 g griechischer Sahnejoghurt

1 Die Hirse in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann mit 300 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. köcheln, bis das Wasser fast vollständig aufgesogen ist. Auf dem abgeschalteten Herd noch 5-10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Gurke waschen, abtrocknen und längs vierteln. Die Viertel in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und grüne Teile getrennt in feine Ringe schneiden.

3 Avocado und alle Gemüse mit Ausnahme der grünen Frühlingszwiebelanteile mischen. Mit übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl abschmecken. Sprossen gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Je zwei Drittel der Gemüsemischung und der Sprossen unter die warme Hirse heben. Das Müsli auf vier Schalen verteilen, den restlichen Gemüse-Mix obenauf geben.

4 Joghurt mit restlichem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren und auf dem Hirse-Müsli verteilen. Mit den übrigen Sprossen und Frühlingszwiebeln