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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge:** | **Zutaten:** | **Zubereitung:** |
| 1 EL  200 g  1 TL  1 TL  350 ml  400 g  4  2 EL  1 TL  3 EL  4 EL  1 EL  1 EL | Olivenöl  Rote Linsen  Kreuzkümmel  Currypulver  Gemüsebrühe  Gegarte rote Bete  Frühlingszwiebeln  Petersilie  Senf  Apfelessig  Olivenöl  Honig  Salz, Pfeffer  Walnüsse | 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 schneiden  Ein 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 g  150 g  150 g  150 g  1 TL  3 EL  2  Etwas  evtl. | Rote Bete  Karotten  Süßkartoffeln  Fenchel  Kräuter der Provence  Olivenöl  Salz, Pfeffer  Lachsfilet  Zitronensaft  Salz, Pfefffer  Schmand  Dill | Den Ofen auf 180°C vorheizen  Rote Bete, Karotten und Süßkartoffel waschen und schälen, den Fenchel putzen  Rote 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 garen  Den Lachs mit Zitronensaft marinieren und ca. 5 Minuten stehen lassen  Dann salzen und pfeffern und sofort in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten.  Einen Deckel auflegen, Hitze reduzieren und garziehen lassen  Wer möchte, kann zu Fisch noch etwas Schmand geben und mit Dill abschmecken  Die Lachsfilets auf dem Gemüse anrichten und servieren |

**Rosenkohlcurry mit Räuchertofu – 2 Personen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten:** | **Zubereitung** |
| 200 g  300 g  1  1 Zehe  1 Stück  1 EL  150 ml  150 ml  1 TL  1 Prise  1 Prise  2 EL | Räuchertofu  frisch oder TK) Rosenkohl  Zwiebel  Knoblauch  Ingwer  Rapsöl  Gemüsebrühe  Kokosmilch  Currypaste  Kreuzkümmel  Kurkuma  Salz  Pfeffer  Sesam | 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 g  100 g  100 g  100 g  80 g  1 Prise  2 EL  Guss  2  100 g  2 EL | Heidelbeeren  Dinkelmehl  Vollkornmehl  Butter  Zucker  Salz  Wasser  Eier  Schlagsahne  Vanillinzucker | 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 verkneten  Eine Tarteform mit dem Teig auskleiden und mit  einer Gabel etwas einstechen.  Die Beeren drauf verteilen  Aus Eiern, Sahne und Vanillinzucker einen Guss schlagen und über die Heidelbeeren  gießen |

Im Backofen bei 180° C 20 - 25 Minuten backen

Der Guss muss dann fest sein