



REZEPTE

Naturally Good 

NATURALLYGOOD.DE



1. TAG

Fruchtiges Gewürz-Porridge mit Orangen und Birnen



ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 Mandarine + Saft von 1 Mandarine
- 200 ml Mandelmilch
- Je 1 Prise Zimt, Kurkuma, Kardamom, Vanille
- 5-6 Gewürznelken
- 1 TL Kokosöl
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Dattel
- Walnüsse

ZUBEREITUNG

Dattel in kleine Stückchen schneiden und mit Haferflocken und Mandelmilch kurz aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 5-10 Minuten quellen lassen. Leinsamen, Gewürze und Kokosöl zufügen. Zum Schluss mit Toppings aus Obst und Nüssen garnieren und mit dem Saft von 1 Mandarine beträufeln.

Vollkornpasta mit Tomaten, Spinat und Mandeln

DO 19.01.2017
MITTAGESSEN

ZUTATEN

Zutaten für 1 Portion

- ¼ Bio-Zitrone
- 10 g Mandeln
- 1 Zitronenscheibe
- 90 g Vollkorn-Pasta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 Handvoll frischer Blattspinat
- 4 Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Zitrone waschen, Saft auspressen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten rösten, herausnehmen. Zitronenscheibe in die Pfanne geben, von beiden Seiten ca. 2 Minuten anrösten, herausnehmen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Tomaten waschen würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen.
4. Hälfte Mandeln, Tomaten, Knoblauch und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Tomatenpüree, Spinat, und Zitronenscheibe mischen. Anschließend mit Mandeln bestreuen.

Thai-Brokkoli-Nudeltopf mit Sesam und Tofu



ZUTATEN

Zutaten für 2 Portionen Gemüsebrühe (2 l)

- 1/2 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 80 g Shiitakepilze
- 1 Fenchelknolle
- 2 Möhren
- 1 Zimtstange
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Kardamom
- 1 Sternanis
- 1 EL Sojasauce
- Kokosöl

Zutaten für 2 Portionen Suppeneinlage

- 150 g Mungobohnensprossen
- Minze
- Korianderblätter
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 90 g Reisbandnudeln
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Brokkoli
- 200 g Räuchertofu
- Salz, Pfeffer
- 20 g Sesamsamen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe

Gemüsegrün für die Brühe waschen und grob schneiden. Nun das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse, bis auf Ingwer und Pilze, bei starker Hitze kurz anbraten. Mit ca. 2 Liter Wasser ablöschen, die restlichen Zutaten zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Thai-Brokkoli-Nudeltopf

1. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Minze und Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Chili in feine Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und würfeln.
2. 1 EL Kokosöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Räuchertofu darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sesamsamen würzen. Aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.
3. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Restliches Öl erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Brokkoli unter Rühren ca. 5 Min. braten.
5. Gemüsebrühe in eine Schüssel geben. Sprossen, Brokkoli und Nudeln dazugeben.
6. Tofu dazugeben und mit Minze und Korianderblättchen sowie Chilischeiben toppen. Alles mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.



2. TAG

Chia-Pudding Mandeljoghurt-Parfait mit warmen Cranberries



ZUTATEN

- 2 EL weißer Chiasamen
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt
- 250 ml Mandelmilch oder Pflanzenmilch deiner Wahl
- 1 EL Kokosöl
- 125 g frische Cranberries
- Saft von 1 Orange
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Mandeljoghurt
- Zubereitung

ZUBEREITUNG

1. Die Chiasamen mit Zimt und Vanille in der Mandelmilch verrühren. Alles ca. 20 Minuten quellen lassen. Der Pudding sollte eine fein-cremige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. (Bereite den Chiapudding bereits am Abend vorher zu).
2. In der Zwischenzeit Cranberries in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur mit dem Saft von einer Orange einköcheln. Warme Cranberries mit 2 Teelöffel Ahornsirup abschmecken.
3. Chiapudding in ein Glasgefäß füllen. 2 Esslöffel Mandeljoghurt auf den Chiapudding geben und warme Cranberries darauf verteilen.

Green Smoothie - Glowing Green



ZUTATEN

- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- ¼ Bio-Zitrone mit Schale
- ½ Ananas
- ½ Apfel
- ½ Passionsfrucht
- 300 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen.

Naturally Good 

Thai-Brokkoli-Nudeltopf mit Sesam und Tofu



Siehe:



Kichererbsen Masala mit Gemüse



ZUTATEN

Zutaten für 2 Portionen

- 1 EL Kokosöl
- 1/2 Zwiebel (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 3 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 grüne Chili
- 1/2 TL Kurkuma Pulver
- 1/2 TL Paprika Pulver
- 2 frische Tomaten, gewürfelt
- 2 Karotten
- 2 Selleriestangen
- 200 g passierte Tomaten
- 220 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 1/2 TL Garam Masala
- 1-2 EL Kokosblütenzucker
- Saft von 1/2 Limette

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Einen Topf mit Kokosöl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Knoblauch, Ingwer, Koriander und grüne Chili im Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten und zu den Zwiebeln geben. Paprika, Kurkuma und Salz zufügen und kurz anbraten.
3. Tomaten und passierte Tomaten zufügen, Gemüse und Kichererbsen zufügen und alles ca. 15 Minuten auf niedriger Temperatur einkochen.
4. Sobald das Masala etwas eindickt ist, wird alles mit Kokosblütenzucker, Salz, Limettensaft und Garam Masala abgeschmeckt.



3. TAG

Buchweizen Porridge mit Apfel, Cranberries und Haselnüssen



ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 150 g Buchweizen
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Zimt
- 200 g Cranberries
- Vanille
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Apfel
- Haselnüsse gehackt

ZUBEREITUNG

1. Die Buchweizen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Die Mandelmilch mit den Buchweizen und einer Prise Zimt im Topf erwärmen. Anschließend Kokosöl unterrühren.
2. Cranberries vom Vortag und einen halben in Stücke geschnittenen Apfel zum Buchweizen-Porridge dazu geben und kurz erwärmen. Das Porridge mit Ahornsirup, Vanille und Zimt abschmecken.
3. Zum Schluss mit restlichen Apfelschnitzen und gehackten Walnüssen garnieren.

Naturally Good 

Kichererbsen Masala mit Gemüse und Vollkornreis



Siehe:





Powerkugeln / Raw Energy Balls

ZUTATEN

ergibt ca. 10 Stück

- 150 Gr. Datteln entsteint
- 50 Gr. Mandel natur
- 50 Gr. Cashewkerne
- 30 Gr. Goji Beeren
- 3 TL Chia Samen
- 2-3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Cacao Nibs
- Kokosflocken
- Quinoa (gepufft)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten, bis auf die Cacao Nibs und Kokosflocken, in den Mixer geben. So lange mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Die Masse mit den Händen zu Bällchen formen und anschließend in den Cacao Nibs, Kokosflocken oder gepufften Quinoa wälzen.

Buchweizen Crepes mit Avocado-Tomaten-Füllung



ZUTATEN

*für ca. 8 Crepes
(Rezeptangabe für 2 Tage)*

- 40 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 3 EL Buchweizenmehl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Kurkuma
- 200 ml Mandelmilch
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 EL Kokosöl
- Kokosöl zum Ausbacken

Avocado-Tomaten-Creme

- 2 Avocados
- 4 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- Saft von 1 Limette
- Koriander oder Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Buchweizen Crepes

1. Kokosöl in der Pfanne erhitzen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und dem Schneebesen zu verrühren. Den Teig anschließend für ca. 15 Minuten quellen lassen. Falls er vor dem Ausbacken noch etwas dickflüssig sein sollte, dann einfach noch ein wenig Mineralwasser zugeben.
3. 1 Teelöffel Kokosöl zum Ausbacken in eine heiße Pfanne geben und einen Schöpflöffel Teig zugeben.
4. Die Crepes von jeder Seite ca. 2-3 Minuten ausgebacken.

Avocado-Tomaten-Creme

1. Avocados vom Kern lösen. Die Zwiebel fein hacken. Avocados und Tomaten würfeln und Korianderblätter grob hacken. Nun alle Zutaten vermischen und mit dem Saft von 1 Limette abschmecken.
2. Anschließend die Avocado-Tomaten-Füllung auf den Wraps verteilen.

Green Smoothie - Glowing Green



ZUTATEN

- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- ¼ Bio-Zitrone mit Schale
- ½ Ananas
- ½ Apfel
- ½ Passionsfrucht
- 300 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen.



4. TAG

Süße Dinkel-Buchweizen Crepes mit Fruchtfüllung



ZUTATEN

Rezept s. Zubereitung Buchweizen Crepes oder evtl. bereits zubereitete Crepes vom Abend erwärmen

- 40 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 3 EL Buchweizenmehl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Kurkuma
- 200 ml Mandelmilch
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 EL Kokosöl
- Kokosöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Crepes mit Früchten nach Wahl und etwas Ahornsirup garnieren.

Quinoa-Asiatisch „Gebratener Reis“

SO 22.01.2017
MITTAGESSEN

ZUTATEN

für ca. 4 Portionen

- 250 Gr. Quinoa - Hälfte Quinoa (125 g) für Frühstück 23.01. und Abendessen 24.01. aufteilen.
- 1 rote Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1 kleiner Brokkoli
- Champignons oder Pilze nach Saison
- Eine Handvoll Erbsen und Mais
- 1/2 Limette
- 1 EL Kokosöl
- 5 EL Sesamöl
- Shoyu (Bio-Soja-Sauce) zum abschmecken
- Koriander nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich waschen und abspülen. Anschließend nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse putzen und kleinschneiden. Den Ingwer, Knoblauch, die Zwiebel und rote Chili fein hacken. Die Karotten in Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Wok oder Pfanne erhitzen und das Kokosöl darin erwärmen. Knoblauch und Chili kurz anbraten. Brokkoli, Karotten und das restliche Gemüse (bis auf die Champignons) hinzufügen. Das Gemüse nur kurz braten, damit es bissfest bleibt.
4. Quinoa unter das Gemüse heben und mit 2-3 Esslöffeln Sesamöl vermengen.
5. Zum Schluss Ingwer, Frühlingszwiebeln und Champignons zufügen und mit Pfeffer und dem Saft von einer halben Limette abschmecken. Zum Garnieren Koriander zufügen.

Linsen-Kokos-Curry mit Blattspinat

SO 22.01.2017
ABENDESSEN

MO 23.01.2017
MITTAGESSEN

ZUTATEN

Für 4-6 Portionen

- 100 g rote Linsen
- 150 g Kirschtomaten
- 150 ml Wasser
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 El Tomatenmark
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Paprika
- 1/2 Chilischote
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Frischer Blattspinat (grob gehackt)
- 1 El Kokosöl
- 1 Prise Meersalz
- Koriander
- Petersilie
- Saft von 1 frischen Limette

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Kokosöl im Topf erwärmen. Zwiebel glasig dünsten. Anschließend die übrigen Gewürze zufügen und kurz andünsten.
3. Nun passierte Tomaten und Tomatenmark zufügen. Alles ca. 5 Minuten auf niedriger Stufe einköcheln lassen.
4. Linsen und Wasser und Kokosmilch zufügen und weitere 5-10 Minuten einköcheln.
5. Zum Schluss den Blattspinat und frische Tomaten zugeben und noch mal 5-7 Minuten köcheln lassen. Achtung: Der Spinat sollte nicht verkochen!
6. Das Curry mit etwas Meersalz, Limettensaft, Petersilie und Koriander abschmecken.



5. TAG

Quinoa Joghurt-Parfait mit Himbeeren



ZUTATEN

für 2 Portionen

- 100 Gr. Quinoa (gekocht vom Vortag)
- 4 EL Mandeljoghurt
- 250 Gr. Himbeeren (tiefgefroren)
- Kakao Nibs
- 1 EL Reis- oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren antauen lassen und mit der Gabel leicht zerdrücken. 1 Esslöffel Reissirup zufügen.
2. Quinoa mit etwas Mandelmilch, Zimt und Vanille verrühren. In einer Schale abwechselnd mit Mandeljoghurt, Himbeeren und Quinoa schichten.
3. Mit übrigen Beeren und Cacao Nibs bestreuen.

Naturally Good 

Linsen-Kokos-Curry mit Blattspinat und Reis



Siehe:



Superfood-Eintopf

MO 23.01.2017
ABENDESSEN

DI 24.01.2017
MITTAGESSEN

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 500 g Grünkohl
- 1 Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1-2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer nach Belieben
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Glas Tomaten (stückig)
- 1 Glas Kichererbsen
- 700 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Den Grünkohl waschen und die Blätter von den harten Stielen entfernen. Anschließend grob hacken. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Süßkartoffel darin andünsten. Kurkuma und Paprikapulver zufügen und mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt zufügen. Alles ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze einköcheln lassen.
3. Kichererbsen in ein Sieb geben und kurz abbrausen. Kurz vor Ende der Garzeit Kichererbsen und Grünkohlblätter zufügen und mit dem Saft von 1/2 Zitrone abschmecken.



6. TAG

Acai-Himbeer-Smoothie mit Mandelmilch



ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 2 EL Haferflocken
- 150 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 1 Passionsfrucht
- 1 EL Mandeljoghurt
- 1 gehäufter EL Acai Pulver
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Himbeeren kurz antauen lassen.
2. Anschließend alle Zutaten in den Mixer geben und mixen.

Naturally Good 

Superfood-Eintopf

DI 24.01.2017
MITTAGESSEN

Siehe:

MO 23.01.2017
ABENDESSEN

Gelbes Kürbis-Süßkartoffel Curry mit Quinoa

DI 24.01.2017
ABENDESSEN

MI 25.01.2017
MITTAGESSEN

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 1 Hokkaido Kürbis (1-1,2 kg)
- 1-2 Karotten
- 200 g Kaiserschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen frischer Ingwer (daumengroß)
- 1/2 - 1 frische Chilischote (je nach Schärfegrad)
- Saft von 1/2 Limette
- 1/2 Stange frischer Zitronengras in feine Ringe geschnitten
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- Meersalz
- Ein paar Korianderblätter
- 1 EL Kokosöl
- 1 kleine Packung Reismudeln

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis gründlich waschen, vierteln und aushöhlen. Anschließend die Stücke in grobe Würfel schneiden.
2. Karotten waschen und in Scheiben schneiden.
3. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote in feine Ringe schneiden.
4. Kokosöl im Wok oder großen Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili glasig dünsten.
5. Kürbis, Karotten, Kurkuma und Curry zufügen und kurz mitdünsten.
6. Kokosmilch, Limettensaft, Kaiserschote und Zitronengras zufügen. Alles für ca. 10 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln.
7. Abschließend mit Salz abschmecken, über Quinoa geben und Korianderblättern bestreuen.



7. TAG

Süßer Hirsebrei mit Obst und Walnüssen



ZUTATEN

- 50 g Hirse
- 250 ml Mandelmilch
- 4-5 Pflaumen (oder Obst nach Wahl)
- 1 Zimtstange oder 1/2 TL in Zimtpulver
- 1 Vanilleschote oder 1/2 TL in Vanillepulver
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- Eine Handvoll Pflaumen oder Obst nach Belieben
- Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Die Pflaumen waschen, vom Stein befreien und kleinschneiden.
2. Hirse mit dem Mark der Vanilleschote und einer Zimtstange mit der Mandelmilch aufkochen. Die Temperatur runterschalten und Pflaumen dazu geben. Alles ca. 5 Minuten bei niedriger Temperatur einköcheln lassen.
3. Zum Schluss Kokosöl und Ahornsirup unterrühren. Mit Walnüssen und Obst nach Belieben garnieren.



Hummus mit Gemüsesticks

ZUTATEN

- 2 Dosen (430 g) Kichererbsen, einmal abgetropft, einmal im eigenen Saft
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Olivenöl
- 60 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Teelöffel Kurkuma Pulver
- Etwas Wasser
- 1 Selleriestange, Gurkensticks, 2 Karotten

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen und in längliche Stücke schneiden.
2. Anschließend alle Zutaten für das Hummus in den Hochleistungsmixer geben, oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz pürieren.

Naturally Good 

Gelbes Kürbis-Süßkartoffel Curry mit Reismudeln

MI 25.01.2017
MITTAGESSEN

Siehe:

DI 24.01.2017
ABENDESSEN

Warmer Spinatsalat mit Sesam

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 250 Gr. Frischer Blattspinat
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL geschälter Sesam
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 EL Gemüsebrühe
- 3 EL helle Sojasauce (Shoyu)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- 1/2 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und putzen und grob zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Brühe, Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hell anschwitzen. Spinat zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Frühlingszwiebeln und Soja-Marinade über den Spinat geben. Sesamkerne drüber geben und einem Spritzer Zitrone abschmecken.



8. TAG

Acai-Smoothie Beeren-Smoothie-Bowl



ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1 1/2 TL Acai-Pulver
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 150 ml Kokosmilch (oder Pflanzenmilch nach Wahl)
- 1 TL Kokosmus (oder Pflanzenmus nach Wahl)
- Toppings: Mandeln, geschnittene Banane (Obst nach Wahl), Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Anschließend mit Toppings garnieren.



Grüne Kohlsuppe

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 150 g Grünkohl
- 150 g Brokkoli
- 1 Gurke
- 1 Handvoll Rosenkohl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kokosöl
- 700 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz
- Saft von einer 1/2 Zitrone
- Frischer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kohlgemüse und Gurke waschen und grob zerkleinern.
Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauchzehe und Gemüse zufügen. Alles ca. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
2. Die Kohl-Gurken-Mischung mit Wasser ablöschen und anschließend mit einem Pürierstab oder Hochleistungsmixer fein mixen. Nach Belieben noch etwas Wasser zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Kichererbsen Grünkohl Curry

ZUTATEN

für 4-6 Portionen

- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 große Ingwerknolle gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Currypulver
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- 400 Gr. Glas Kichererbsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 6-7 Blätter Grünkohlblätter grob gehackt (von den Rippen befreit)
- 1 Prise Salz
- Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einen heißen Topf geben. Die Zwiebeln zufügen und leicht anschwitzen. Nun Knoblauch und Ingwer zufügen und ca. 2 Minuten weiter braten. Kichererbsen abgießen und zur Gemüsebrühe und Kokosmilch zufügen. Alles 1x kurz aufkochen.
2. Grünkohlblätter zufügen, Temperatur reduzieren, die Gewürze zufügen und ca. 10 Minuten einköcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dazu passt brauner Naturreis.



NATURALLYGOOD.DE