



Strozzapreti mit Linsenbolognese

Zutaten (für vier Portionen)

250 g Beluga-Linsen (Trockengewicht), vorgekocht
1 Karotte
1/4 Knolle Sellerie
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 l passierte Tomaten
50 g Tomatenmark
Frischer Oregano
Frisches oder getrocknetes Bohnenkraut
Basilikum
Lorbeerblätter
Zucker, Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

400 g Strozzapreti (oder andere Pasta-Sorte, Trockengewicht)

(optional für die nicht-vegane Variante: geriebener Parmesan)

Zubereitung (30 Minuten, ohne Vorkoch- und Einweichzeiten)

Die Beluga-Linsen etwa 20 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser kochen, dann abschütten.

Zwiebeln, Karotten und Sellerie fein würfeln und in Olivenöl zusammen mit Tomatenmark und einem Lorbeerblatt kurz anbraten, dann die Linsen zugeben. Nun feingewürfelten Knoblauch zugeben und mit Tomaten-Passata ablöschen. Mindestens fünf Minuten - gerne auch länger - köcheln lassen, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß Bohnenkraut und frischen Oregano zugeben.

Strozzapreti in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und mit der Sauce sowie frischem Basilikum servieren.

Nährwerte pro Portion

785 kcal – 8 g Fett – 38 g Eiweiß – 135 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.

Bunter Bohnensalat „Vietnam“

Zutaten (für vier Portionen)

400 g verschiedene bunte, getrocknete Bohnen, vorgekocht
1/2 Kopf Chinakohl
200 g Linsensprossen (oder andere Keimlinge)
100 g Erdnüsse (geröstet, gesalzen)
40 g Röstzwiebeln
50 ml Reisessig
100 ml Sesamöl
30 ml Sojasauce
2 EL Sweet Chili Sauce
Ingwer
1 Limette
1 Chilischote (ohne Kerne)
1 Knoblauchzehe
Thai-Basilikum
Getrockneter oder frischer Koriander
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung (15 Minuten, ohne Koch- und Einweichzeiten)

Die Bohnen mehrere Stunden einweichen und dann nach Packungshinweis vorkochen. Dafür die am längsten angegebene Kochzeit nehmen und sanft köcheln lassen. Die Bohnen wieder abkühlen.

Mit Reisessig, Sesamöl, Sojasauce und den Würzzutaten (Limette, Chili, Knoblauch, Chilisauce, Koriander, Zucker, Salz, Pfeffer) ein klares Dressing herstellen. Die Bohnen damit marinieren.

Große Blätter vom Chinakohl abnehmen und einige Blätter fein schneiden.

Zum Anrichten auf den Teller erst ein großes Blatt Chinakohl legen, dann den Bohnensalat darauf häufen.

Als Toppings gehackte Erdnüsse, Sprossen, geschnittenen Kohl, Röstzwiebeln und reichlich Thai-Basilikum darauf geben.

Nährwerte pro Portion

556 kcal – 39 g Fett – 20 g Eiweiß – 120 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.