

Rezepte Ernährungsworkshop 16.6.2011

*** Salat mit Quinoa, Avocado, Erbsen und breiten Fisolen ***

Zutaten für 6 Personen:

200 g Quinoa
500 g frische Erbsen und breite Fisolen
2 Zitronen
2 reife Avocados
200 g Radieschen (ca. 10 Stück)
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
80 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Quinoa in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und 10-15 min kochen lassen – in ein feines Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen
- Enden von den Fisolen abschneiden und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, ins kochende Wasser geben und bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Erbsen auslösen und ebenfalls bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Zitronen schälen (inkl. weiße Innenhaut), Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten mit einem scharfen Messer ausschneiden (über einer Schüssel, damit der Saft aufgefangen wird), Filets in die Schüssel dazulegen und den restlichen Saft ausdrücken
- Avocados schälen, Stein entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und zu den Zitronen legen
- den abgetropften Quinoa ebenfalls hinzugeben
- mit Erbsen und Fisolen, Radieschen, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer (nach Belieben Knoblauch und Chili) vorsichtig vermischen

(leicht abgewandelt aus „Genussvoll vegetarisch“, Yotam Ottolenghi, ISBN 978-3-8310-1843-7)

... für ein bewussteres Leben ...

*** Tabbouleh ***

Zutaten für 4 Personen:

400 g Couscous
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimt
4 kleine Gurken, Samen entfernt und fein gewürfelt
5 Tomaten, Samen entfernt und fein gewürfelt
1 großer Bund Petersilie, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

Dressing:

Saft von 2 Zitronen
Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Dressing anrichten: Saft von 2 Zitronen, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen
- Couscous in eine Schüssel geben, mit Dressing vermischen und soviel Wasser hinzugeben, bis der Couscous bedeckt ist, ca. 15-20 min ziehen lassen
- in der Zwischenzeit restliche Zutaten in einer großen Schüssel mischen, Couscous hinzufügen, gut durchmischen und bei Bedarf mit Zitronensaft, Salz oder Olivenöl nachwürzen

(leicht abgewandelt aus „Fantastische Salate“, Jennifer Joyce, ISBN 3-88472-611-0)

*** Spinat-Salat mit frischen Erbsen und Feta ***

Zutaten:

Spinat
frische Erbsen
Feta
Olivenöl-Zitronensaft-Dressing (siehe Dressings)

Zubereitung:

- Spinat waschen, grobe Stiele entfernen, schleudern
- mit Erbsen in eine Schale geben
- mit Dressing und zerbröckelten Schafskäse kurz vorm Servieren vermischen

(leicht abgewandelt aus „Kochen mit Jamie Oliver“, ISBN 3-8310-0394-7)

... für ein bewussteres Leben ...

*** Dressings ***

Olivenöl-Zitronensaft-Dressing:

2 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
1 gestrichener TL Salz
1 gestrichener TL Pfeffer

Senf-Dressing:

1 gehäufte EL Senf
2 EL Zitronensaft oder Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl
1 gestrichener TL Salz
1 gestrichener TL Pfeffer

Honig-Senf-Knoblauch-Dressing:

½ TL geschälter und gehackter oder zerdrückter Knoblauch
1 EL Honig
1 EL Senf
2 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl

(laus „Kochen mit Jamie Oliver“, ISBN 3-8310-0394-7)

Klassische Rotwein-Vinaigrette:

4 EL Rotweinessig
7 EL Olivenöl
1 Zehe gehackter oder zerdrückter Knoblauch
½ EL Dijon-Senf
nach Belieben etwas Honig
½ gestrichener TL Salz
½ gestrichener TL Pfeffer

(laus „Fantastische Salate“, Jennifer Joyce, ISBN 3-88472-611-0)

... für ein bewussteres Leben ...