



# KAROTTEN-TOMATEN

## Aufstrich

### FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
3 Karotten  
30 g Sonnenblumenkerne  
6 getrocknete Tomaten-  
hälften (aus dem Glas)  
2 EL Zitronensaft  
1 TL abgeriebene Schale  
einer Bio-Zitrone  
Salz und Pfeffer  
2 Handvoll buntes  
Gemüse (Karotte, Gurke,  
Kohlrabi ...)  
Kresse oder Basilikum

„Iss eine Karotte, damit du besser siehst!“ Schon die Großeltern wussten um die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Karotte. Ihr hoher Gehalt an Carotin – eine Vorstufe von Vitamin-A – ist maßgeblich am Sehvorgang beteiligt. Außerdem brauchen wir es für die Zellerneuerung und für die Immunabwehr.

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Karotten ebenfalls klein schneiden und in den Topf geben. Ein paar Mal umrühren, dann mit einem Schuss Wasser ablöschen und dünsten, bis die Karotten weich sind.

Währenddessen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Sobald sie Farbe bekommen, schnell von der Platte nehmen und beiseitestellen.

Karotten und alle übrigen Zutaten bis auf das Gemüse und die Kräuter in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Das Gemüse bei Bedarf schälen und in Sticks schneiden. Aufstrich mit Kresse oder Basilikum garnieren, mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit den Gemüsesticks servieren.

**TIPP:** Dazu passen hervorragend ein, zwei Scheiben unseres köstlichen glutenfreien Brotes (siehe Rezept Seite XXX). Wer mag, kann auch zu Vollkornknäckebrot greifen.

# BUNTE BASEN-BOWL

## mit Tahina

### FÜR 2 PORTIONEN

1 grüne Paprika  
2 Karotten  
1 kleiner Blumenkohl  
1 rote Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
200 g Kichererbsen  
(Abtropfgewicht)  
1 kleines Bund Dill oder  
Petersilie  
1 EL schwarzer und  
weißer Sesam  
1 EL Tahina  
2 EL Sesamöl  
1 TL Agavendicksaft  
4 EL Zitronensaft  
2 EL Wasser  
1 TL abgeriebene Schale  
einer Bio-Zitrone  
Salz und Pfeffer



Kichererbsen haben eine ausgezeichnete Aminosäuren-Zusammensetzung. Aminosäuren zählen zu den kleinen Eiweißbausteinen, aus denen zum Beispiel unsere Muskeln, Blutbestandteile, Enzyme und Zellwände aufgebaut sind. Da unser Körper nicht in der Lage ist, alle notwendigen Aminosäuren selbst herzustellen, müssen wir einige von ihnen mit der Nahrung zuführen. Kichererbsen bieten hier eine gute Möglichkeit.

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika, Karotten, Blumenkohl und Zwiebel bei Bedarf schälen und putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Pfeffer und etwas Salz auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Gemüse nach der Hälfte der Zeit wenden. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen für das Dressing Tahina, Sesamöl, Agavendicksaft, Zitronensaft & Wasser gut miteinander vermischen. Mit Zitronenschale, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Kichererbsen abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Das ausgekühlte Gemüse untermischen und alles mit dem Dressing marinieren.

Dill oder Petersilie fein hacken und unter den Salat mengen. Zuletzt Sesam darüberstreuen – schon ist die Basen-Bowl fertig!





# CHILI SIN CARNE

## *a lá Phillipa*

### FÜR 2 PORTIONEN

*1 rote Zwiebel*  
.....  
*1–2 Knoblauchzehen*  
.....  
*2 EL Olivenöl*  
.....  
*2 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)*  
.....  
*250 g gehackte Tomaten (aus dem Glas)*  
.....  
*2 Karotten*  
.....  
*200 g Kidneybohnen*  
.....  
*1 EL süßes Paprikapulver*  
.....  
*1 TL Majoran*  
.....  
*1 TL Oregano*  
.....  
*1 EL Balsamicoessig*  
.....  
*1 rote Paprika*  
.....  
*100 g Mais*  
.....  
*3 EL Zitronensaft*  
.....  
*1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone*  
.....  
*Salz und Pfeffer*  
.....

Wie alle Hülsenfrüchte warten Kidneybohnen mit einer großen Portion pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen auf – perfekt für alle, die sich gern satt essen und dabei nicht zunehmen wollen. Pflanzliches Eiweiß ist viel leichter verdaulich als tierisches, enthält gute Säuren und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt.

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben. Mit den gehackten Tomaten auffüllen.

Karotten grob reiben. Kidneybohnen abtropfen lassen. Nach und nach zuerst geriebene Karotten, dann Bohnen, Gewürze (Paprikapulver, Majoran, Oregano) und Balsamicoessig in die Tomaten-Kartoffel-Masse rühren. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel gar sind und die Flüssigkeit eingedickt ist.

Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. Beides in den Topf geben. Erneut erwärmen und zum Schluss mit Zitronensaft und -schale, Pfeffer und Salz abschmecken.