Linsenfrikadellen auf Ofengemüse mit Kräuterdip (für 4 Personen)

Zutaten Linsenfrikadellen

160 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel
120 g Wurzelgemüse (z.B. Möhren oder Pastinaken)
30 g Haferlocken
15 g Dinkelmehl
Salz, Pfeffer und Curry
Rapsöl zum Braten

Zubereitung Linsenfrikadellen

Die Linsen vor dem Kochen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen, bis das Wasser klar ist. Die Linsen in der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 10 - 15 min. köcheln lassen.

Die Zwiebel und das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden und mit etwas Rapsöl ca. 5 min in einer Pfanne andünsten.

Die Linsen und das gedünstete Wurzelgemüse mit den Haferflocken und dem Dinkelmehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Die Masse etwa ½ Std. ruhen lassen und dann nochmals durchmengen. Die Frikadellen mit nassen Händen formen und bei mittlerer Hitze in etwas Rapsöl von jeder Seite ca. 5 min anbraten.

Zutaten Ofengemüse

280 g Sellerie, frisch (Knollensellerie) oder Champignons
280 g Karotten
200 g Zucchini, frisch
240 g Hokkaido-Kürbis oder Brokkoli oder Blumenkohl
600 g Kartoffeln
1 TL Salz, Jodsalz
Pfeffer schwarz, gemahlen
2-3 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
20 g Olivenöl

Zubereitung Ofengemüse

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Den Sellerie, die Karotten und die Kartoffeln schälen. Zucchini und Kürbis waschen. Alle Gemüsesorten in Stifte oder Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
Für die Marinade den Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin mit dem Knoblauch vermischen.

Die Marinade auf das Gemüse geben und in der Schüssel gut vermengen, dann das Gemüse auf ein Backblech geben und für ca. 25 min im Ofen garen.

Zutaten Kräuterdip

20 ml Sojadrink (Sojamilch)
20 g Sojajoghurt
1 TL Zitronensaft
1 Messerspitze Senf, mittelscharf
1 Prise Salz, Jodsalz
1 Prise Currypulver, gemahlen
1 Prise Pfeffer schwarz, gemahlen
1 Prise Zucker
44 g Rapsöl

Zubereitung Kräuterdip

Sojadrink, Sojajoghurt mixen. Zitronensaft und Senf dazugeben und mit Salz, Currypulver, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann das Rapsöl zugießen. Erst mit einem kleinen Schuss beginnen, dann alles mixen und so nach und nach mehr Öl zugeben und zwischendurch immer wieder mit dem Mixer pürieren. So fortfahren, bis die Masse anfängt einzudicken und die gewünschte Konsistenz erreicht ist (sollte an eine Mayonnaise erinnern). Bei Bedarf nachwürzen.

NAHGAST

FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

iSuN
Institut für Nachhaltige Ernährung

Linsenfrikadelle mit Ofengemüse

UMWELT

GESUNDHEIT

FÜR MENSCH UND TIER

Berücksichtigte Kriterien:

- **Materialaufwand**
- **Treibhausgas-Emissionen**

Berücksichtigte Kriterien:

- **Energiegehalt**
- **Kohlenhydrate**
- **davon Zucker**
- **Fettgehalt**
- **Salzgehalt**
- **Ballaststoffe**

Berücksichtigte Kriterien:

- **Artgerechte Tierhaltung**
- **Fair Trade Anteil**

Weitere Informationen unter: **www.nahgast.de**

Gnocchi Gemüse Pfanne mit Kräutersauce (für 4 Personen)

Zutaten Gnocchi

800 g mehlig kochende Kartoffeln
60 g Mehl
60 g Hartweißengrieß
1 Eigelb
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß gemahlen

Gemüsepfanne

etwas Öl zum anbraten
1 Frühlingszwiebel
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Paprika rot
½ Paprika gelb
1 Zucchini
2 Möhren
2 Tomaten

Kräutersoße

400 ml Bio Milch oder Hafermilch
30 g glatte Petersilie
30 g Bärlauch
30 g Schnittlauch
2 El Maisstärke zum binden
1 Prise Rohrzucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß gemahlen

Zubereitung Gnocchi

Die Kartoffeln mit Schale in Wasser garkochen. Die noch heißen Kartoffeln schälen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten. Die zerstampften Kartoffeln etwas abkühlen lassen und dann den Grieß, das Mehl und das Eigelb zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken alles gut mischen und den Teig dann für ca. 1 Stunde ruhen lassen.
Auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus dem Teig eine ca. 2 cm dicke Rolle formen und diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück mit den Zinken einer Gabel leicht eindrücken, sodass ein Rillenmuster entsteht.
Die Gnocchi portionsweise in leicht gesalzenes heißes, aber nicht kochendes Wasser geben und dort ca. 10 min ziehen lassen. Die Gnocchi sind fertig, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann können sie mithilfe einer Lochkelle vorsichtig aus dem Wasser genommen werden und mit kaltem Wasser abgeschreckt werden.

Zubereitung Gemüse

Das Gemüse waschen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Möhren in Stifte schneiden und die Paprika, Zucchini und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Möhren dazugeben und weiter anbraten. Dann nacheinander Paprika und Zucchini dazugeben und einige Minuten mitanbraten. Anschließend die abgeschreckten Gnocchi und die gewürfelten Tomaten unterrühren und kurz mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Kräutersauce

Die Kräuter waschen und etwas klein schneiden. Ca. 30 ml Milch in ein hohes Gefäß geben. Die Kräuter zur Milch geben und alles mit einem Pürierstab mixen.
Die Stärke in 2 EL Milch mit einem Schneebesens einrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
Die übrige Milch in einem Topf erhitzen, dann nach und nach die in Milch gelöste Stärke mit einem Schneebesen einrühren. Die pürierten Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Die Gnocchi mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und die Kräutersoße darüber geben.

NAHGAST

FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

iSuN
Institut für Nachhaltige Ernährung

Gnocchi-Gemüsepfanne

UMWELT

GESUNDHEIT

FÜR MENSCH UND TIER

Berücksichtigte Kriterien:

- **Materialaufwand**
- **Treibhausgas-Emissionen**

Berücksichtigte Kriterien:

- **Energiegehalt**
- **Kohlenhydrate**
- **davon Zucker**
- **Fettgehalt**
- **Salzgehalt**
- **Ballaststoffe**

Berücksichtigte Kriterien:

- **Artgerechte Tierhaltung**
- **Fair Trade Anteil**

Weitere Informationen unter: **www.nahgast.de**

Kichererbsencurry (für 4 Personen)

Zutaten Kichererbsencurry

etwas Rapsöl zum braten
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
200 g Zwiebeln
180 g Karotten
180 g Zucchini
100 g Porree
1 TL Currypulver
1 TL Gemüsebrühe
55 g Rote Linsen
140 g Kokosmilch
260 g Kichererbsen (Konserve)

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung Kichererbsencurry

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Karotten, Zucchini und Paprika waschen und in gleich große Würfel schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden.
Die Zwiebeln mit etwas Rapsöl andünsten, bis sie glasig sind. Knoblauch und Ingwer zugeben und eine Minute mit andünsten. Die Karotten in den Topf geben und nach ca. 5 Minuten das restliche Gemüse dazuzugeben. Mit Gemüsebrühe und Currypulver würzen. Dann die Linsen und die Kokosmilch in den Topf geben und ca. 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Die Kichererbsen abtropfen lassen und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

NAHGAST

FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

iSuN
Institut für Nachhaltige Ernährung

Kichererbsencurry

UMWELT

GESUNDHEIT

FÜR MENSCH UND TIER

Berücksichtigte Kriterien:

- **Materialaufwand**
- **Treibhausgas-Emissionen**

Berücksichtigte Kriterien:

- **Energiegehalt**
- **Kohlenhydrate**
- **davon Zucker**
- **Fettgehalt**
- **Salzgehalt**
- **Ballaststoffe**

Berücksichtigte Kriterien:

- **Artgerechte Tierhaltung**
- **Fair Trade Anteil**

Weitere Informationen unter: **www.nahgast.de**