

# KOCHE MIT UNS

Gemüse

Teil 3





# GEMÜSE

BY

KRÄUTERDEALER

## VIELFALT GENIESSEN

Brokkoli  
Blumenkohl  
Meerrettich  
Brunnenkresse  
Grünkohl  
Rucola  
Weißkohl  
Rosenkohl  
Tomaten  
Kartoffeln  
Artischocken  
Kürbis  
Pilze  
Spargel  
Aubergine  
Zwiebel



## GUT FÜR

Langsamer Blutzuckeranstieg  
liefern hochwertiges Eiweiß  
positiv für Gewichtsabnahme  
fördern gesunde Darmflora

## REZEPTINSPIRATIONEN

- Kürbisspalten aus dem Ofen
- Antipasti
- Blumenkohl aus dem Ofen
- Kokosmilch-Gemüse Curry mit Tofu

Gemüse bietet eine unglaubliche Vielfalt. Es gibt ca. 30.000 essbare Pflanzen. Das Angebot in den Supermärkten ist hierzulande stark eingeschränkt. Je nach deinem Geschmack solltest du auf jeden Fall die verfügbare Vielfalt nutzen und diese durch saisonale und regionale Highlights, wie zum Beispiel Quitten vom Wochenmarkt ergänzen.

Starte doch damit, nicht immer die gleichen Tomaten zu kaufen.

Auch ein Blick in einen Biomarkt könnte sich lohnen, denn dort gibt es oftmals Gemüsesorten, die in den einschlägigen Supermärkten nicht zu finden sind, wie z.B. Topinambur, Mangold und Postelein.

Sei kreativ, vielleicht lernst du ja sogar neue Lieblingsgemüsesorten kennen.

# KÜRBISSPALTEN AUS DEM OFEN

---

Zutaten für 2 Person

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- etwas frischer Thymian

Den Kürbis mit einem Küchentuch abreiben. Schälen ist beim Hokkaidokürbis nicht notwendig. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Hokkaidokürbis halbieren und in etwa 2cm dicke Spalten schneiden. Mit Olivenöl und Thymian einreiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Etwa 20-30 Minuten backen bis der Kürbis weich ist.

**Tipp:**

Passt gut zu Kartoffeln, Salat oder Risotto.



# KRÄUTERDEALER'S ANTIPASTI

## Zutaten

- 2 Spitzpaprika
- 10 Champions
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- frischer Basilikum

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Spitzpaprika halbieren, Kerne entfernen und mit der Schnittfläche auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Den Stiel der Champions entfernen und dazulegen. Die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneiden und ebenfalls aufs Blech legen. Die Zwiebel abschälen und oben zwei Zentimeter tief ein Kreuz einschneiden. Ebenfalls aufs Blech legen. Die Cocktailtomaten in eine kleine Backform nebeneinander legen. Alles mit etwas Öl und Salz einreiben und für ca. 20 Minuten backen. Fertig. Mit frischem Basilikum servieren.

### Tipp:

Perfekt zu frisch gebackenem Vollkornbrot



Sei kreativ und probier aus was dir schmeckt. Oliven, getrocknete Tomaten, und vieles mehr können das Antipasti super ergänzen.



# BLUMENKOHL AUS DEM OFEN

## Zutaten

- 1 Blumenkohl
- Paprikagewürz
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 150g Jogurth
- 3 EL Tahin

geht auch mit Soja-  
oder Haferjogurth.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Vom Blumenkohl kleine Röschen abschneiden und in eine Schüssel geben. Mit Paprikagewürz, Salz und Öl vermischen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Etwa 20 Minuten backen bis der Blumenkohl eine leichte Bräunung bekommt. Fertig.

### Tipp:

Dazu passen sehr gut Ofenkartoffeln oder auch frisch gebackenes Vollkornbrot.



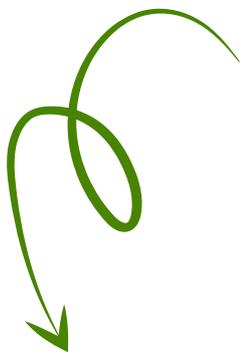
# KOKOSMILCH- GEMÜSE CURRY MIT TOFU

## Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch
- 300ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 5 Champignons
- 1 Paprika
- 1 Brokkoli
- 1 TL Currypulver
- 1 Tofu
- Salz
- 1 EL Olivenöl

### Tipp:

Vollkornreis ist die ideale Beilage.



Probiere auch mal aus, noch einige EL Erdnussmus und halbe Erdnüsse mit ins Curry zu geben. Kichererbsen passen auch perfekt dazu.

Die Zwiebel und die Champignons grob würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotte in dünne Scheiben schneiden. Vom Brokkoli kleine Röschen schneiden. Alles zusammen mit 1 EL Olivenöl in einem großen Topf anbraten. Nach ein paar Minuten die Kokosmilch und das Wasser zugeben. Mit Currypulver und Salz würzen und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen. Den Tofu in einer Pfanne knusprig anbraten und am Ende dazugeben. Fertig.



# GEMÜSE RICHTIG VERWENDEN

Kochen, backen oder Keimen. Das ist hier die Frage

aus dem



mach das



oder das

Wir lieben Gemüse. Es lässt sich super vielseitig einsetzen und versorgt uns mit allen wichtigen Nährstoffen. Ob gekocht, aus dem Ofen oder gekeimt. Immer ein Genuss. Es ist ganz einfach zu Hause selbst zu keimen. Außerdem bringt es noch mehr Abwechslung in die Mahlzeiten.

## Gemüse

## Einweichzeit

## Keimdauer

Grünkohl

12 Stunden

3-6 Tage

Radieschen

12 Stunden

3-5 Tage

Rucola

keine

4-6 Tage

Brokkoli

12 Stunden

6-8 Tage

Kaufe bitte zum keimen Samen in Bio-Qualität (z.B. von Rapunzel Naturkost).

So geht's:

- In dein Keimglas gibst du so viel Samen bis maximal der Boden bedeckt ist, das sind 1-2 Esslöffel
- Samen einweichen lassen.
- Ab dem ersten Tag die Samen 2 – 3 x täglich mit kaltem Wasser spülen. Gut abtropfen lassen auf dem Kopf stehen lassen.
- Keimzeit abwarten und weiterhin spülen.
- Vor dem Verzehr nochmal gut mit kaltem, klarem Wasser abspülen.

Die gekeimten Samen kannst du pur, als Brotbelag, zum Salat, aber auch zu Nudeln und Kartoffeln essen.

