

41. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Endiviensalat mit Birnen und Nüssen

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 20 Min.

1 Endiviensalat

Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden.

Dressing:

etwas Weinessig

etwas Walnussöl

1 TL Honig

Aus

Essig,

Öl und

Honig

ein Dressing anrühren.

Salz, Pfeffer

2 – 3 Birnen

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Dann zusammen mit dem Endiviensalat in das Dressing geben. Gut mischen und abschmecken.

150 g grob gehackte

Wal- oder Haselnüsse

Mit den gehackten Nüssen bestreuen und servieren.

Spinat mit Tofu auf indische Art

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

400 g Tofu

4 EL Öl

Tofu würfeln.

Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen und Tofu darin anbraten.

Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

600 g Spinat

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und grob schneiden.

Zwiebeln und

Knoblauch schälen und fein hacken.

Zwiebelgemüse kurz anbraten. Spinat dazugeben. Nur kurz zusammenfallen lassen und sofort an den Rand schieben; so behält er seine frische grüne Farbe.

4 Tomaten

200 ml Kokosmilch

Tomaten waschen und klein würfeln.

Kokosmilch unterrühren. Leicht köcheln lassen.

Dann Tomaten und Tofu hinzugeben.

Salz und Pfeffer

je 2 TL Kurkuma,

Koriander

Chilipulver

Mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Schwarzer Rettich als Hustensaft:

Rettich schälen und in grobe Stücke schneiden in ein Glas füllen. Mit Honig knapp bedecken. Über Nacht stehen lassen. Honigsud löffelweise als schleimlösenden Hustensaft verwenden.