

Liebe Sportfreunde,

es ist wieder soweit, die 5 KW beschert Euch wieder neue Anregungen rund um die „Vital-Küche“. Es gibt wieder leckere Gemüse-Rezepte, vital und knackig durch die Woche. Viel Freude und Genuss mit schmackhaften-frischen Zutaten.

1. Rosenkohl mit Möhren und Zitronenstreusel vom Blech

400g Rosenkohl

200g Möhren

Abgeriebene Schale von einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Der Rosenkohl wird geputzt und halbiert, dann in Salzwasser mit dem Zitronenabrieb bissfest gegart. Bitte nur wenig Kochwasser verwenden. Das Kochwasser danach auffangen, dies ist auch für die Möhren!

Jetzt die geschälten Möhren in Würfel schneiden und in dem Kochwasser bissfest garen. Somit ist der Gemüse-Fond kräftiger und kann gut weiter verarbeitet werden. Wer viel Gemüse isst, hat täglich Gemüse-Fond. Gemüse-Fond schmeckt auch sehr gut als Getränk, je nach Geschmack mit Kräutern oder Gewürzen würzen- lecker. Oder zum „Smoothie“ weiter verarbeiten. Nun den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Pikanter Streusel:

50g Kokosnussöl

100g Dinkelmehl

0,5 TL Kurkuma

0,5 TL gemahlener Ingwer

Chilipulver nach Geschmack

Abgeriebene Schale von einer halben Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Streusel lassen sich am besten mit den Händen herstellen. Mit Gefühl die Zutaten vermengen-streuseln, ein bröckelnder Teig.

Das bissfeste getrocknete Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und mit dem Streusel bestreuen.

Ca. 20 Minuten backen. Als Beilage oder einfach für sich servieren – sehr schmackhaft!

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin **KW5-2021**

2. Gebackener Fenchel in Orangensauce vom Blech- für 4 Personen

2 Fenchel mit Fenchelgrün

3 rote Zwiebeln

10 schwarze Oliven

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Fenchel waschen und trocken tupfen, das Fenchelgrün abschneiden, aber nicht entsorgen. Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel längs in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Oliven und die Sauce über das Gemüse verteilen.

Sauce:

140 ml Orangensaft

60 ml Olivenöl

Salz, schwarzen Pfeffer.

Das Gemüse ca. 25 Minuten garen, Fenchelgrün hacken und auf streuen.

Beilage: Ciabatta oder Pellkartoffel

3. Mango-Gurken-Sprossen-Salat mit Sesam-Tofu-Sticks-für 4 Personen

1 Salatgurke

2 reife Mangos

100g gemischte Sprossen

2 EL Essig (gerne eine fruchtige Essig-Sorte)

3 EL Öl (gerne eine nussiges Öl-Sorte)

Salz, Pfeffer, Zucker, Chiliflocken nach Geschmack

400g Natur-Tofu

3 EL Sojasauce

4 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen, in Würfel schneiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. Die Sprossen im Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Vinaigrette: Essig, Öl und Gewürze verrühren.

Tofu: Trocken tupfen! In Sticks ca. 6 cm lang schneiden, nun zuerst in Sojasauce, dann in Sesam wenden. In der Pfanne mit Öl goldbraun braten-vorsicht der Tofu ist feucht-es kann spritzen!

Anrichten: Den Salat mit der Vinaigrette vermengen, abschmecken und mit dem Tofu-Sticks anrichten.

Einen Guten Appetit wünscht Euch Cathrin **KW5-2021**