

Misosuppe mit Reis:

(für 10 Personen, bitte auf die gewünschte Menge selbst reduzieren)

500g Basmatireis, evtl. etwas Naturreis, 50 g getr. Mungobohnen, 4 TL dunkles Sesamöl 1 rote Chilischote, 400g Tofu, 3 Mini-Gurken 3 Frühlingszwiebeln, 300g Baby-Spinat, 3 Möhren 3 l Gemüsebrühe, 8 EL Miso-Paste (hell) 3 EL Sesamsamen, Koriandergrün, Wakamealgen

Reis und Mungobohnen waschen, kochen und am Ende mit Sesamöl vermischen. Brühe aufsetzen und zum kochen bringen. Miso-Paste mit etwas Wasser glatt rühren und 5 Min. mit der Brühe mitkochen. Chili waschen, in feine Ringe schneiden. Tofu in Streifen schneiden, Gurken in 3-5 cm lange Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln und Möhren in feine Scheiben schneiden, Spinat waschen. Gemüse, Tofu, kl. handvoll Wakamealgen und Chili reingeben und nur noch kurz kochen. Mit Sojasauce abschmecken. Sesam in trockener Pfanne rösten und darüberstreuen. Koriandergrün zupfen und extra servieren. Mit Reis servieren.

Sauerkrautsalat mit Apfel:

500g Sauerkraut, 1 Apfel, 1 kl. Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 Möhre, kl. Bund Petersilie, 2 EL Sonnenblumenöl, Zucker, etwas Kümmel oder Fenchelsamen

Die Möhre, Ingwer und den Apfel schälen, klein raspeln und zusammen mit dem Sauerkraut in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, die Petersilie hacken und zum Sauerkraut geben. Mit 2 EL Öl vermischen. Zum Schluss den Salat mit dem Zucker abschmecken.

Meist ca. 2-3 EL, es kommt immer auf die Säure des Sauerkrautes an!

Den Salat ca. 1 Stunde durchziehen lassen und danach noch mal abschmecken.

Möhrenhummus:

600 g Möhren, Salz, 200 g Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Tahin, 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 2 TL rosenscharfes Paprikapulver

Möhren würfeln und in Salzwasser bedeckt 7 Min. köcheln. Kichererbsen abbrausen. Knoblauch grob hacken. Möhren abgießen und in hohem Rührgefäß mit Kichererbsen, Knoblauch, Öl und Zitronensaft pürieren. Mit Tahin verrühren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Mit Paprikapulver bestreuen und servieren.