

Tipp_ Schmeckt noch saftiger, wenn man zusätzlich ½ Mango püriert und unterrührt, wahlweise zusätzlich auch noch ca. 100 g Mangopulpe.



///Vegan///Laktosefrei///Glutenfreie Variation///

Taboulé mit Mango

Bulgur in kochendes Salzwasser geben, umrühren, 2 Minuten aufkochen lassen. Feuer abschalten, Bulgur abgedeckt 10 Minuten auf dem Herd stehen lassen. Kurz abschrecken und abseihen.

Petersilie und Minze grob hacken. Tomaten entstrunken und klein würfeln (ca. 1 x 1 cm). Mango schälen und in die gleiche Größe schneiden wie die Tomaten.

Alle Zutaten vermengen. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig mariniert für den Transport einpacken.

Variationen_ Statt Bulgur passen auch Quinoa, Reis oder Kichererbsen, dann wird das Gericht glutenfrei. Optional kann ½ klein gewürfelte lila Zwiebel hinzugefügt werden.

Zutaten für 4 Personen

150 g Bulgur
Salz
2 Bund Petersilie
200 g Minze
2 Tomaten
1 reife Mango
4 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer

///Vegan///Laktosefrei///Glutenfrei///

Kichererbsen-Salat mit Äpfeln & Cornichons

Kichererbsen über Nacht mit reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abseihen und gut abwaschen. In einem großen Topf in Wasser ohne Salz aufkochen. Ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abseihen und kalt abschrecken.

Curry in einer Pfanne unter ständigem Rühren anrösten, bis sich die Farbe verändert (ca. 2 Minuten). Mit Kokosmilch aufgießen und gut verrühren.

Äpfel nicht schälen, aber das Kerngehäuse entfernen. Äpfel klein schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Cornichons blättrig schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Olivenöl, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig mariniert für den Transport verpacken.

Zutaten für 4 Personen

250 g getrocknete Kichererbsen
1-2 TL mildes Currypulver
5 TL Kokosmilch
2 Äpfel
10 kleine Cornichons
Saft von ½ Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Variationen_ Sehr gut schmeckt dieses Rezept auch mit Stangensellerie, Äpfeln und gerösteten Walnüssen oder mit Mangowürfeln und frischen knackigen Zuckerschoten.



///Vegetarisch///Vegane Variante mit Öl///Laktosefrei///Glutenfrei///

Blumenkohl-Suppe mit Kokosmilch & Ingwer

Zwiebel klein würfeln, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden oder zupfen. Currypulver in einem Topf unter ständigem Rühren anrösten, bis sich die Farbe verändert (ca. 2 Minuten). Ghee hinzufügen, Zwiebel darin glasig rösten.

Blumenkohlröschen zur Zwiebel geben, salzen und rösten, bis sie an einigen Stellen dunkler werden. Einige kleinere Stücke (ca. 4 EL) zur Seite stellen.

Mit Kokosmilch und 250 ml Wasser ablöschen. Ingwer schälen und hineinreiben, abgedeckt 30–35 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich wird.

Mit dem Pürierstab oder im Standmixer pürieren. Wenn die Suppe zu sehr eindickt, kann noch Wasser hinzugefügt werden. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Transportgefäße abfüllen.

Vor dem Servieren die extra transportierten Blumenkohlröschen auf der Suppe verteilen, die Suppe gut umrühren und kalt oder erwärmt genießen.

Variationen Dieses Rezept schmeckt auch mit Brokkoli, Kichererbsen oder Karotten sehr gut.

Zutaten für
4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 2 TL mildes Currypulver
- 2 EL Ghee (Butterschmalz) (Öl für die vegane Variante)
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Ingwerstück (Daumengröße)
- 1-2 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer

Idealer Lunch zum Mitnehmen