



Orientalische COUSCOUS- CASHEW-PFANNE

FÜR 4 PERSONEN

150 g Couscous (Instant) | Salz | 750 g Spinat |
1 Knoblauchzehe | 1 rote Zwiebel | 60 g Cashewkerne |
100 g zerbröselter Räuchertofu | 2–3 EL Rapsöl |
100 ml Kokosmilch | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel |
½ TL gemahlener Koriander | Pfeffer

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 395 kcal, 17 g EW, 21 g F, 35 g KH

1 Couscous salzen, mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. 100 g zarte Blätter beiseitelegen. Die restlichen Blätter in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Babyspinat ganz lassen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen, mit den Cashewkernen hacken. Tofu, Cashewkerne, Zwiebel und Knoblauch in Öl in einer großen beschichteten Pfanne unter Rühren anbraten. Den Spinat bis auf die zarten Blätter zugeben, Deckel auflegen und zusammenfallen lassen. Jetzt den Couscous unterziehen und die Kokosmilch zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die rohen Spinatblätter unterheben.

MÖHREN- BULGUR-PFANNE mit Rucola

FÜR 4 PERSONEN

600 g Möhren | 2 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsebrühe
(Instant) | 150 g Bulgur | 100 ml Orangensaft |
2 Orangen | 50 g Datteln | 80 g Rucola | Salz | Pfeffer |
50 g Parmesan

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 305 kcal, 12 g EW, 9 g F, 39 g KH

1 Möhren waschen, schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhrenwürfelchen bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen.

2 Bulgur dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Orangensaft zugeben und zugedeckt etwa 10 Min. quellen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Orangen schälen, in Spalten teilen und in 1 ½ cm breite Stücke schneiden. Datteln entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Orangen und Datteln zum Bulgur geben, nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola unterziehen und mit einem Sparschäler Parmesan darüberhobeln.

Parmesan ist
echtes Astronau-
tenfutter - gut
für die Knochen!