

Als feuriges Silvestergemüse oder einheizendes Wintergemüse



Ingwer - Rosinenreis

Zutaten: 2 EL Rosinen (ungeschwefelt), 2 EL Mandelsplitter
4 Pers. 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL Kurkuma, Meersalz
200 g Naturreis
1 TL Rapsöl , 1 EL Butter

Feste Rosinen in einer halben Tasse Wasser eine Stunde einweichen und dann abtropfen lassen.
Die Ingwerwurzel vorsichtig schälen bzw. abkratzen und reiben.
Den Ingwer mit dem Kurkumapulver im heißen Rapsöl anschwitzen und den Reis hinzugeben und kurz mitbraten.
Ca. 500ml Wasser zugießen mit einer Prise Meersalz versehen und bei kleiner Hitze 40 Minuten garen.
Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
Mandeln, Rosinen und die Butter als Flöckchen unter den heißen Reis heben.

mit Currygemüse

Zutaten: Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkolie, Sellerie, Kohlrabi , Zwiebeln)
Sojacuisine
Gewürze (Curry, Chilipulver, gemahlener Kreuzkümmel, Anis,)

Eine oder mehrere zerkleinerte Gemüsesorten in der Pfanne mit wenig Öl anbraten.
Vor der Deckelauflage mit wenig Wasser übergießen und ca. 15 Minuten dünsten.
Anschließend Sojacuisine einrühren und mit den beliebigen Gewürze abschmecken.

und Feldsalat mit roter Bete

Zutaten: 400g Feldsalat, 1 gekochte Knolle Rote Bete, 1 Apfel, 1 Charlotte, Pfeffer aus der Mühle
100 ml Apfelessig , 2 EL Imkerhonig, 50 ml Rapsöl, 50 ml Wasser, Meersalz

Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Scharlotte feinhacken und zugeben.
Rapsöl langsam unterrühren und zum Schluss das Wasser zugeben.
Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern.
Rote Bete schälen und in Streifen schneiden.
Feldsalat mit der Vinaigrette vermischen, Rote Bete und Apfelstreifen unterheben und auf dem Teller anrichten

TIPP: Das Gemüse kann auch von Gemüseresten vom Wok , aus Beilagen, etc. genutzt werden
Rote Bete gibt es schon geschält und gekocht zu kaufen.