

Monday, June 8. 2015

Cashew-Radieserl-Bowl mit Rotkohlsalat und Quinoa

Nun sind es nur noch wenige Monate, bis meine Ausbildung zuende geht und ich mich dem jÄ¼ngsten Gericht stellen muss. Jaaa, ok, es ist ja nicht die erste PrÄ¼fung im Leben, aber zumindest eine wirklich, wirklich wichtige fÄ¼r mich! Deshalb ist es hier momentan auch so ruhig. Bald wird es wieder anders, versprochen!

Und bis da hin brauche ich unbedingt wirksame Nervennahrung!

Ich habe das Kochen in der letzten Zeit ziemlich vernachlÄ¼ssigt. Der Tag hat einfach zu wenige Stunden fÄ¼r alles, was zu tun ist. Aber ich habe gemerkt, dass mir das gar nicht gut tut. Auf einmal sind die schon lange verbannten Fertiggerichte wieder in den Gefrierschrank gewandert, die SÄ¼Ä¼yigkeitenkiste war bestens befÄ¼llt und wenn das alles nichts half, habe ich mir halt irgendwo auf die Schnelle Verpflegung geholt.

Das ist auf Dauer nicht nur geschmacklich recht Ä¼de, sondern auch nicht fÄ¼rderlich fÄ¼r die Gesundheit und geistige LeistungsfÄ¼higkeit (und die Figur). Deshalb gibt es jetzt Intervention!

Ich mache mir nun an den Lerntagen mittags eine "Bowl" - eine SchÄ¼ssel mit verschiedenen KÄ¼stlichkeiten. So kann ich alle Geschmacksrichtungen in einem Gericht vereinen, Rohes und Gekochtes auf den Tisch bringen und ganz flexibel in kÄ¼rzester Zeit auch aus kleineren Resten etwas zaubern.

Schritt 1 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Am Vormittag, in einer Lernpause, setze ich mir das Getreide meiner Wahl auf (Hirse, Couscous, Reis, Quinoa, Nudeln... oder auch Kartoffeln oder SÄ¼Ä¼ykartoffeln), dann ist der zeitaufwendigste Part schon einmal erledigt.

Schritt 2 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Wenn ich richtig Hunger bekomme, schnipple, rasple, brate und rÄ¼hre ich mir in ein paar Minuten den Rest zusammen. Rohkostsalat mit frischen BalkonkrÄ¼utern, Joghurtdip mit Minze, gebratenes GemÄ¼se in allen Variationen, Tofu, Kichererbsen oder ein schnelles Chutney. Das alles benÄ¼tigt nicht mal 15 Minuten Zeit.

Schritt 3 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Wenn ich am Abend vorher Zeit habe, koche ich auch mal ein Dal oder einen Eintopf vor (z.B. ein Kokosdal). Muss aber nicht sein.

Schritt 4 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Nun nur noch in einer groÄ¼en Schale anrichten - fertig!

Vielleicht ist bei meinem Mittagessen ja auch eine SchÄ¼lchen-Inspiration fÄ¼r Euch dabei!

Heute gibt es ein Radieserl-Cashew-stir fry mit Quinoa und Rotkohlsalat.

Quinoa:

150 g Quinoa

450 ml Wasser

Quinoa gut in einem Sieb unter flieÄ¼endem Wasser waschen. Mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze kÄ¼cheln lassen. Dann noch ein paar Minuten in Ruhe quellen lassen.

Davon brauchst Du 1 Portion. Der Rest kÄ¼nnte ein leckeres, sÄ¼Ä¼yes FrÄ¼hstÄ¼ck werden oder vielleicht ein Quinoasalat?

Schneller Rotkohlsalat mit Sesam:

1 gute handvoll Rotkohl, in feine Streifen geschnitten

Saft von 1/2 Zitrone

Sesam

Chiliflocken

RapsÃ¶l

Den Rotkohl waschen und in feine Raspel schneiden. In einem SchÃ¼sselchen mit Zitronensaft, RapsÃ¶l, Salz, Pfeffer und Chiliflocken marinieren.

Den Sesam in einer Pfanne goldbraun rÃ¶sten und zum Rotkohl geben.

Es tut dem Salat gut, ein paar Minuten durchzuziehen, bis das Stir fry fertig ist!

Cashew-Radieserl-Stir-Fry:

1 gute handvoll Cashews (sie sind die Hauptzutat!)

1 kleine Karotte, in Stifte geschnitten

3 groÃe Radieserl, in Stifte geschnitten

1 FrÃ¼hlingsschwabel, in Streifen geschnitten

etwas Sojasauce

2 frische CurryblÃ¤tter (oder 4 getrocknete), in feine Streifen geschnitten

1/2 TL Lemon Curry "Sumatra" von Lebensbaum (oder Currypulver Deiner Wahl oder weglassen)

1/4 TL Senfsamen

1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

Pfeffer

1 EL BratÃ¶l Das BratÃ¶l in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Cashews rundherum goldbraun anrÃ¶sten.

Radieserl, Karotte, FrÃ¼hlingsschwabeln, CurryblÃ¤tter, etwas Pfeffer, Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel dazu geben und unter RÃ¼hren etwa eine Minute anschwitzen.

Das Lemon Curry Pulver untermengen (wer dieses oder ein Ã¤hnliches zuhause hat - kann auch weggelassen werden) und mit ein paar Spritzern Sojasauce ablÃ¶schen.

Zum Anrichten:

frischer Koriander

Saft von 1/4 Limette

etwas Fleur de Sel

Quinoa in eine Schale geben, daneben das Cashew stir fry und den Rotkohlsalat geben. Cashews und Quinoa mit dem Limettensaft betrÃ¶pfeln und frisch gehackten Koriander und etwas grobes Salz Ã¼ber die Bowl streuen.

Viel Text, aber wirklich wenig Arbeit fÃ¼r richtig groÃen Geschmack! Probiert es mal aus!

P. S. Ich bin ein riesen Fan von Fleur de Sel. Ich finde, dass eine Prise davon den Geschmack von sÃ¤mtlichen Gerichten - vor allem aber von Salaten noch einmal um ein gutes StÃ¼ck hebt. Ihr kÃ¶nnt aber natÃ¼rlich einfach das Salz verwenden, das Ihr zuhause habt!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, rezeptsammlungen, vegan, vegetarisch at 10:34