MARIENKRON

ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

Gedünstete Gemüsepfanne mit Tofu

Guten Appetit

Zutaten für eine Portion

30 g Paprika
75 g Karotten
1/2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
75 g Tofu
40 g Zucchini
Salz
Pfeffer
1 Stängel Petersilie

Zubereitung

Gemüse in Streifen schneiden und den Tofu in 1cm- Würfel schneiden. Paprika und Karotten im heißen Öl anbraten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Tofu und Zucchini dazugeben, weitere 5 Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren.

© Kneipp Verlag GmbH und Co KG

MARIENKRON

ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

Kamut-Getreidesalat mit Roter Bete

Zutaten für 4 Portionen

240 g Kamut
80 g Karotten
1 EL Ölivenöl
150 ml Gemüsebrühe
280 g Rote Bete, gekocht
3 EL Balsamico-Essig
Saft einer 1/2 Zitrone
10 Zweige Thymian, gerebelt

Zubereitung

Karotten raspeln und Rote Bete in 1/1 cm dicke Scheiben schneiden. Kamut mit 1/2 L Wasser und ein wenig Salz aufkochen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Wasser verkocht dabei großteils. Anschließend Karotten in Öl anbraten, salzen, pfeffern, mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte fast ganz verkocht sein, falls nicht sollte gegen Ende die Hitze erhöht werden. Aus Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Marinade unter die Gemüse-Getreide-Mischung heben. Salat mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen. In Schälchen anrichten und mit Thymian bestreut servieren.

© Kneipp Verlag GmbH und Co KG

MARIENKRON

ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

Ratatouille mit Polenta-Talern

Zutaten für 4 Portionen

Ratatouille:

2 EL Rapsöl
80 g Paprika
60 g Tomaten
60 g Zucchini
60 g Melanzani
60 g Champignons
40 g Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Kresse

Polenta-Taler:

1 TL Majoran
200 g Polenta
3 EL Butter
Salz

Zubereitung

Paprika, Tomaten, Zucchini, Melanzani in kleine Würfel schneiden. Champignons in blättrig schneiden. Für die Polenta-Taler 500 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Majoran zugeben und Polenta einrühren. Auf leichter Flamme 15 Minuten leicht köcheln lassen & dabei laufend umrühren. Wenn das Wasser verkocht ist, Polenta auf einem flachen Teller ausstreichen und abkühlen lassen. Für die Rataouille Paprika, Tomaten, Zucchini, Melanzani und Champignons im Öl 3-4 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben & mit Gemüsebrühe ablöschen. Salzen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen. Polenta schneiden und in der Butter auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Tellern anrichten, Ratatouille verteilen. Mit Kresse garnieren und genießen!

© Kneipp Verlag GmbH und Co KG

MARIENKRON

ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

Zucchini-Erdäpel-Puffer

mit Schnittlauch-Sauerrahm-Dip

Zutaten für 4 Portionen

Puffer:
600 g rohe Erdäpfel
600 g Zucchini
100 g Haferflockenmark
2 Eier
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Dip:
200 g Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch
Saft von einer Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Für die Puffer Kartoffeln und Zucchini auf einer Reibe hobeln und 10 Minuten ruhen lassen und anschließend das überschüssige Wasser ausdrücken. Mit Hafermark verrühren & Eier darunter mischen. Salzen, Pfeffern und anschließend kleine Puffer formen. Die Puffer in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.
Für den Dip Sauerrahm mit Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und gut verrühren. Puffer mit Sauerrahm-Dip anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

© Kneipp Verlag GmbH und Co KG

MARIENKRON

ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

Pastinakenlaibchen

mit Kerbelsoße und Karotten

Zutaten für 4 Portionen

Laibchen

600 g Pastinaken
200 g Kartoffeln
2 Eier
20 g Semmelbrösel
60 g Gouda, gerieben
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Öl

Beilage

400 g Karotten
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
1 EL Honig

Kerbelsoße

1 Bund Kerbel
1 EL Olivenöl
120 ml Gemüsebrühe
20 g Sauerrahn (15% Fett)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden und anschließend im Dapfgarer oder mit Hilfe eines Dampfeinsatzes etwa 25 Minuten weich garen. Karotten in Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern und und anschließend Honig unterrühren. Mit 1-2 EL Wasser ablöschen. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten bei milder Hitze garen lassen. Für die Kerbelsoße Kerbelblätter in Olivenöl anrösten und einige Kerbelblätter zum Garnieren beiseitestellen. Kerbelblätter mit Gemüsebrühe aufgießen, einkochen lassen und Sauerrahm unterrühren. Salzen, pfeffern und mit dem Stabmixer fein pürieren. Soße warm halten.
Die weichen Pastinaken und Kartoffeln mit der Gabel grob zerdrücken, mit Eiern, Paniermehl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Käse und Petersilie unterheben. Laibchen formen und in heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb braten. Kerbelsoße noch einmal aufkochen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Pastinaken mit Karottenstreifen und Kerbelsoße anrichten. Mit Kerbelblättern garnieren.

© Kneipp Verlag GmbH und Co KG