



gemüse omelette

Zutaten

2 Personen

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- ½ Zwiebel
- 1 Tomate
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer
- etwas Milch
- etwas Öl

Zubereitung

Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren

Gemüse würfeln

Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten

anschließend die Eimasse darüber geben und stocken lassen

Tipp: Auch andere Gemüsesorten wie Tomaten, Spinat oder Pilze können nach Belieben genutzt werden.

bon appetit



Bananen muffins

Zutaten

6-8 Muffins

2 reife Banane

2 Eier

100 ml (pflanzliche) Milch

150 g Dinkelmehl oder 125g

Glutenfreies Mehl

1 TL Backpulver

Optional: Früchte (z.B.
Beeren)

Zubereitung

Die Bananen schälen, in Stücke teilen und mit einer Gabel zerdrücken.

Die Eier und die Milch verrühren, Bananen dazu geben und nach und nach das Mehl und Backpulver dazu geben.

Alles gut mischen.

Ggfs. Früchte am Schluss unterheben und dann alles in die Muffinformen geben und bei 180° Ober- und Unterhitze 15 bis 20 Minuten backen.

bon appetit



obstsalat

Zutaten

2 Portionen

1 mittlere Apfel

1 Bananen

1 Orange

½ Granatapfel oder

Beeren nach Wahl

Saft von ½ Zitrone

1 EL Mandelmuß

1 EL Haferflocken

Zimt nach Belieben

Zubereitung

Banane von der Schale befreien und entweder zerdrücken oder in Stücke schneiden.

Apfel waschen, entkernen und anschließend in feine oder grobe Stücke reiben.

Orange

schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eine kleine Schüssel mit Wasser füllen.

Granatapfel halbieren und im Wasser Kerne ausdrücken. Alles Obst in einer Schale

zusammen mit dem Mandelmuß vermischen. Zitronensaft zum Obst dazu geben und ein wenig durchziehen lassen.

bon appetit



Früchte mit Joghurt und Haferflockencrunch

Zutaten

2 Portionen

150 g Beeren

1 Apfel

100 g Feinblatt Haferflocken

150 g (pflanzlicher) Naturjoghurt

Mehrere Portionen Granola

200 g Haferflocken

65 g gehobelte Mandeln

1 Prise Zimt

etwas Salz

etwas Vanilleextrakt

65 g Kokosöl

80 g Dattelsirup oder Honig

Zubereitung

Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden.

Beeren vorsichtig waschen.

Haferflocken in die Schüssel aufteilen, Früchte und Joghurt dazugeben. Mit 2 EL Granola verziehen.

Für die Granola

Ofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Haferflocken, Mandeln, Zimt, Salz und Vanilleextrakt vermischen.

Dattelsirup und Kokosöl in einen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen, regelmäßig umrühren.

Die geschmolzene Flüssigkeit zu der Haferflocken geben und gut vermischen

Die Granola-Mischung auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen.

Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Granola ca. 10 Minuten backen. Mit einem Pfannenwender wenden und weitere 6-8 Minuten backen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Rausnehmen und abkühlen lassen

Die gebackene Granola vollständig abkühlen lassen und dann in einen luftdichten Behälter füllen.

Hält 2 Wochen frisch.

bon appetit



#HELLO
BESSERESSER



schnelle quinoa bowl

Zutaten

2 Portionen

@hautriplou
eupen

- 100 g Quinoa
- Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker
- 200 g Süßkartoffel
- 5 - 3 EL Olivenöl
- ¼ Bund Radieschen
- 25 g Rucola
- ½ Glas (200 ml) Kidneybohnen
- 1 Avocado
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 EL Apfelessig
- 25 g geröstete und gesalzene Pistazien
- 35 g getrocknete Cranberrys

Zubereitung

Quinoa in kochendem Salzwasser zubereiten. Etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin 4–5 Minuten braten.

Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Spalten schneiden.

Rucola waschen, fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Alles miteinander vermengen.

3 Chili putzen, längs aufschneiden, waschen, entkernen und fein hacken.

Mit Essig und 1 TL Zimt verrühren,

Rest Öl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken. Cranberrys und Quinoa mit den vermengten Zutaten mischen.

Vinaigrette darüber träufeln, nochmals vermengen. Salat in Schalen anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.

bon appetit



gemüsewaffeln

Zutaten

7 Stück

- 50 g weiche Butter
- 3 Eier
- 150 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser
- ½ Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g geputztes Saisongemüse (z.B. Möhren, Knollensellerie, Kohlrabi, Paprika, Tomate)
- 120 g geriebener Comté
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Oregano oder frische Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie
- Olivenöl für das Waffeleisen

@lena
bettendorff

Zubereitung

• Butter und Eier mit dem Handrührgerät schaumig rühren.

Mehl und Backpulver mischen und zur Buttermischung geben.

Alles verrühren, die Milch und 100 ml Wasser dazugeben.

• Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren und Sellerie schälen und fein raspeln.

• Das Waffeleisen vorheizen und mit Öl bepinseln.

• Alles unter den Waffelteig mischen und den geriebenen Käse dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano/Kräutern abschmecken.

• Die Waffeln etwa 5 Minuten goldgelb im eingefetteten Waffeleisen backen.

bon appetit



mac'n cheese

Zutaten

4 Portionen

- 400 g Macaroni (wer mag Vollkorn)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 100 g Cashews
- 5 EL Hefeflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 175 ml Wasser vom gekochten Gemüse
- Ggfs. Tomatenmark nach Gusto
- Ggfs Cayennepfeffer

@fit o fago

Zubereitung

Cashews über Nacht einweichen lassen oder 20 Minuten kochen lassen. Absieben.

Nudeln in Salzwasser kochen und abschütten.

Zwiebel und Knoblauch von der Schale befreien und klein schneiden.

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Möhren in den Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Kochen lassen bis das Gemüse gar ist.

Möhren aus den Topf nehmen. Vorsicht! Kochwasser behalten

Das Gemüse mit etwas Kochwasser (ca. 150 ml, ggfs etwas mehr) mit den cashews und den Gewürzen pürieren.

Die Soße abschmecken und ggfs. nachwürzen

Tipp vom Profi: Nudelsoßen dürfen gerne etwas überwürzt sein, damit es in Kombination mit den Nudeln perfekt schmeckt.

bon appetit



one pot couscous

Zutaten

4 Portionen

- 1 Brokkoli
- 1 Paprika
- 3-4 Möhren
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Handvoll Erbsen (am besten tiefgefroren)
- 230 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Harissapaste (für denjenigen, der es gerne scharf mag)
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Herbes de Provence

Zubereitung

Die Brokkoli-Röschen entfernen und waschen. Tipp: Den Brokkoli-Strunk für die nächste Suppe verwenden!

Paprika waschen, entkernen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden.

Knoblauch sehr fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne (z.B. Wok) erwärmen und die Möhren darin anschwitzen.

Paprika und Brokkoli hinzugeben und mit anbraten. Zum Schluss Knoblauch dazugeben.

Achtung, das Gemüse muss nicht komplett gar sein, sollte aber auch nicht mehr bissfest sein.

Wer etwas schärfer mag, kann die Harissapaste zu dem Gemüse geben und kurz mit anrösten.

Couscous zu dem Gemüse geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Erbsen hinzugeben.

Das Ganze zugedeckt auf niedriger Hitze so lange köcheln, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat. Sollte der Couscous zu trocken sein, kann noch etwas Brühe hinzugefügt werden.

Mit den Gewürzen abschmecken, in Bowls oder Suppenteller füllen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

bon appetit



gemischter salat

Zutaten

4 Portionen

1 grüner Salat

1 Salatgurke

150 g Kirschtomaten

8 Radieschen

1 rote Zwiebel

80 g Mais - Dose

40 g Nussmix

Optional 100 g Feta

Dressing s. Vinaigrette Rezept

Zubereitung

Salat waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen.

Salat, Gurken, Tomaten Radieschen, Zwiebeln, Mais und Feta mit dem Dressing mischen. Mit Nüssen garnieren.

Dazu passt 1-2 Scheiben Vollkornbrot

bon appetit



linsenfalafeln mit quark

Zutaten

4 Portionen

Für die Falafeln:

- 200 g getrocknete rote Linsen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

• 1 EL Olivenöl

Für den Quark:

- 1 Packung Magerquark (250g)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Zitrone
- 1 EL Weizenkeim-/Raps-/Leinöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen im Sieb abspülen, in ca. der dreifachen Menge Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Die Linsen im Sieb gut abtropfen, ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft.

Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und mit Linsen, Mehl, Tomatenmark und den Gewürzen verkneten.

Evt. Mehl hinzufügen, falls die Masse zu feucht ist und mit den Händen etwa 16 Falafel formen.

Die Bällchen auf ein mit Backpapier bekleidetes Backblech legen, mit Öl beträufeln und 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die halbe Zitrone pressen und den Saft mit Quark, Öl, Radieschen und Schnittlauch verrühren.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bällchen wenden und weitere 5-10 Minuten backen.

Die warmen Linsenfalafeln aus dem Ofen holen und mit Kräuterquark genießen. Dazu passt Vollkorncouscous und/oder ein Blattsalat.

Tipp: Die Falafeln schmecken auch gut kalt, sind also auch ideal für unterwegs.

bon appetit



gemüsecurry

Zutaten

4 Portionen

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g Saisongemüse
- 150 g rote Linsen
 - 2 EL Rapsöl
 - ½ TL Pimentpfeffer
- 2 TL Kurkuma
 - 1 cm Ingwer
- ½ TL schwarzer Pfeffer
 - 2 TL Currypulver
 - 1 TL Garam Masala
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
 - Salz

@lena
bettendorff

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Gemüse putzen und würfeln.

Die Linsen in einem feinen Sieb abbrausen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten und die Gewürze dazugeben.

Gemüse und Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Kokosmilch hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Evt. noch Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Zitrone pressen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Dazupasst Vollkornreis, Couscous oder Bulgur.

bon appetit



bolognese verdura

Zutaten

4 Portionen

400 g (Vollkorn) Spaghetti

200 g Rote Linsen

50 g Zwiebel weiß

100 g Karotten

100 g Sellerie

200 ml Rotwein

500 g passierte Tomaten

200 ml Wasser

Salz, Pfeffer, Zucker Oregano, Majoran,

Etwas Olivenöl zum anbraten

Parmesan oder veganer Parmesan

@bitgenbacher
hof

Veganer Parmesan

25g Hefeflocken

0,5 TI Salz

1 Msp. Knoblauchpulver

160 g Cashewkerne

Zubereitung

Karotten, Sellerie, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, und in einem Topf mit Olivenöl glasig anbraten.

Die Linsen anbei in Wasser kochen bis sie bissfest sind.

Zu dem Gemüse den Rotwein begeben und reduzieren lassen. Passierte Tomaten dazugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen begeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Majoran abschmecken.

Mit einem Stabmixer kurz durchmischen,

Dadurch bekommt die Soße die typische Konsistenz einer Bolognese, auf gar keinen Fall komplett durchmischen.

Für den Parmesan einfach alle Zutaten in einen Blitzhacker Standmixer geben und fein mixen sodass alles fein zerhackt ist.

bon appetit



#HELLO
BESSERESSER



gefüllte aubergine

Zutaten

4 Portionen

4 Auberginen etwas Olivenöl Salz

Für die Füllung

400 g Shitake Pilze (oder Champignons) 60 ml Olivenöl

2 Zwiebeln

klein gehackt

1 Möhre klein gewürfelt

2 Knoblauchzehen klein gehackt

200 ml Brühe

600 g stückige Tomaten

Eine Prise Muskatnuss

1 Zimtstange (wahlweise)

2 große Löffelgehackte Petersilie

60 g Walnüsse

60 g Käse (oder vegane Alternative) Salz, Pfeffer

Für das Püree

3-4 Kartoffeln

3 Löffel Butter (oder Margarine) Salz, Pfeffer

Käse (oder vegane Alternative) zum Garnieren

@antonios
antoniadis

Zubereitung

Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Innenseite quadratisch ritzen. Mit einem Pinsel werden die Auberginen mit Olivenöl von allen Seiten bestrichen, mit Salz und Pfeffer bestreut. Die Auberginen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ca. 30 Minuten auf einem Backblech backen bis sie weich werden.

Die Kartoffeln mit der Haut weichkochen. Die Kartoffeln warm häuten und mit Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze sowie die Möhre für 2-3 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten anbraten.

Mit der Brühe ablöschen. Wir geben die stückigen Tomaten, Salz und Pfeffer nach Belieben hinzu. Die Füllung bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die Zimtstange (wahlweise) mitkochen. Die Zimtstange entfernen und die Petersilie hinzugeben.

Mit einer Schaumkelle entfernen wir die Pilze und die Möhre. Übrig bleibt die Flüssigkeit, die wir in das Backblech schütten. Die Füllung wird mit dem Käse vermengt und mit einem Löffel auf den halbierten Auberginen verteilt. Mit Püree und Käse garnieren.

Die Auberginen werden bei 180 Grad für 30 Minuten gebacken bis sie Farbe bekommen



chana masala

Zutaten

4 Portionen

Kokosöl zum Braten

1 Glas/Dose Kichererbsen (400g)

1 Dose gestückelte Tomaten (400g)

2 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen fein gehackt

50g Schalotten oder Zwiebeln fein gehackt

1/2 Chilischote

5 g Ingwer fein gehackt

400ml Kokosmilch

150 ml Wasser

1 TL Kümmel

1 TL Garam Masala

1/4 TL Kurkuma

Salz

Für die Garnitur

100g frischen Spinat

Eine Handvoll Cashews oder Haselnüsse,
Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Eine Handvoll halbierte Cherrytomaten

1 Beutel Basmatireis oder Wildreis

@antonios
antoniadis

Zubereitung

In der Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer während einer Minute in der Pfanne dünsten. Alle Gewürze bis auf das Salz und das Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten.

Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und 4 Minuten auf mittlerer Stufe braten.

Parallel den Reis in einem Topf nach Packungsbeilage kochen.

Die gestückelte Tomaten und das Wasser in die Pfanne geben und 6 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch und den Spinat einrühren bis sich die Zutaten vermengt haben. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Chana Masala und Reis in einem tiefen Teller anrichten. Mit Cherrytomaten, Körnern und Nüssen garnieren.



linsenaufstrich

Zutaten

1 Marmeladenglas

100 g getrocknete rote Linsen

1 EL getrocknete Tomaten in Öl

1 EL getrockneter Oregano

2 EL Olivenöl

Pfeffer

Zubereitung

Linsen in einen Topf geben, Wasser einfüllen, bis es etwa 2 cm über den Linsen steht und zum Kochen bringen.

Die Temperatur runterdrehen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Linsen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die gekochten Linsen mit den getrockneten Tomaten, Oregano und 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.

Anschließend in ein sauberes Glas füllen.

Hält gekühlt eine Woche.

bon appetit



@andrea
niessen

grüne spargel pommes

Zutaten

500 g grüner Spargel
50 g Mehl
2 Eier
50 g Semmelbrösel
50 g Parmesan, gerieben
1 EL Basilikum, getrocknet

Für den Dip

200 g Joghurt
5 Zehe(n) Knoblauch
1 Zitrone
1 TL Olivenöl
nach Belieben Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

Zubereitung

Für den Dip

Die Zehen einer halben Knoblauchknolle auf ein Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl durchmischen und bei 150°C 15-20 Minuten backen.

Die Knoblauchzehen anschließend mit einem Löffel zerdrücken und in eine Schüssel geben.

Den Joghurt hinzugeben, den Saft einer halben Zitrone dazu pressen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Paprikapulver würzen.

Alles gründlich vermengen.

Für die Spargel-Pommes

Spargel waschen, dickere Enden etwas schälen oder abschneiden.

Die Spargelstangen je nach Größe halbieren oder dritteln, damit sie Pommesgröße haben.

Nun Parmesan, Basilikum und Semmelbrösel in einem Teller vermischen.

In einer weiteren flachen Schüssel 2 Eier verquirlen.

Außerdem das Mehl für das Panieren auf einen Teller geben.

Den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Spargelstücke erst im Mehl wälzen, anschließend in die verquirlten Eier tauchen und dann in der Parmesan-Brösel-Mischung wenden, sodass die Stücke komplett mit der Panade ummantelt sind.

Den panierten Spargel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 225°C für 15-20 Minuten backen.



Bild von freepik

rhabarberkompott mit joghurt & haselnuss- tahini-crunch

Zutaten 4 Personen

Für das Kompott

400 g Rhabarber (ca. 330 g geputzt)

150 ml + 100 ml Wasser

25 g Vanillepuddingpulver (ca. 5 TL)

75 g Zucker

Für den Haselnuss-Tahini-Crunch

100 g Haselnüsse

2 EL feine Haferflocken

2 EL Tahini

Außerdem

500 g Joghurt

Zubereitung

Rhabarber schälen, würfeln und mit 150 ml Wasser und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.

In einer kleinen Schüssel 100 ml Wasser und Vanillepuddingpulver verrühren. Das angerührte Puddingpulver zum Rhabarber geben.

Gut unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Das Kompott in vier Gläser füllen.

Für den Crunch Haselnüsse grob hacken und mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie duften, Tahinipaste dazugeben und mit rösten, bis alles knusprig ist.

Joghurt auf die Gläser verteilen und mit Haselnuss-Tahini-Crunch bestreut servieren.

@ lena
bettendorff

bon appetit



mexikanische wraps

Zutaten

- 4 TL Mexican Allrounder z.B. Just Spice
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 EL scharfe Soße deiner Wahl
- 1 gelbe Paprika
- 2 Römersalatherzen
- 1 Avocado
- 4 Wraps
- 4 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 4 Pr. Salz

Bild Racool_studio Freepik

Zubereitung

Die Kidneybohnen und den Mais abschütten und zusammen mit den passierten Tomaten, der scharfen Soße und dem Mexican Allrounder in eine Pfanne geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit die Paprika in Streifen schneiden.

Den Römersalat vierteln und in Streifen schneiden.

Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden.

Die Bohnen-Mais-Pfanne auf die Wraps verteilen, mit den restlichen Zutaten toppen und eng zusammenrollen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute von beiden Seiten anbraten.

Tipp: im vorgeheizten Ofen (80°C) können die Wraps auch dort erwärmt werden

schokopaste

Zutaten

- 200 g (geröstete) Haselnüsse
- 175 g Kichererbsen
- 100 g geschmolzene Schokolade
- 4EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Mandelmuss
- 2 EL Vollrohrzucker
- 150-200 ml Wasser

@meli
stoffels

Zubereitung

1. Falls die Haselnüsse ungeröstet sind, heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Verteile die Haselnüsse auf einem Backblech und röste sie im Ofen für 5-10 Minuten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
3. Nimm die gerösteten Haselnüsse aus dem Ofen und gib sie in einen Mixer.
4. Füge Zucker hinzu und mixe alles, bis die Nüsse fein gemahlen sind.
5. Spüle die Kichererbsen ab und gib sie zusammen mit dem Mandelmus und dem Kakaopulver in den Mixer.
6. Gib Wasser hinzu, bis die Mischung eine homogene Paste ergibt.
7. Schmelze die Schokolade in einem Wasserbad und füge sie dann der Paste im Mixer hinzu.
8. Mische alles gut, bis eine glatte Schokoladencreme entsteht.
9. Fülle die fertige Schokoladencreme in ein Schraubglas und bewahre sie im Kühlschrank auf.

bon appetit

spargelsauce

Zutaten

- 200 g (geröstete) Haselnüsse
- 175 g Kichererbsen
- 100 g geschmolzene Schokolade
- 4EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Mandelmuss
- 2 EL Vollrohrzucker
- 150-200 ml Wasser



@meli
stoffels

Zubereitung

1. Falls die Haselnüsse ungeröstet sind, heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Verteile die Haselnüsse auf einem Backblech und röste sie im Ofen für 5-10 Minuten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
3. Nimm die gerösteten Haselnüsse aus dem Ofen und gib sie in einen Mixer.
4. Füge Zucker hinzu und mixe alles, bis die Nüsse fein gemahlen sind.
5. Spüle die Kichererbsen ab und gib sie zusammen mit dem Mandelmus und dem Kakaopulver in den Mixer.
6. Gib Wasser hinzu, bis die Mischung eine homogene Paste ergibt.
7. Schmelze die Schokolade in einem Wasserbad und füge sie dann der Paste im Mixer hinzu.
8. Mische alles gut, bis eine glatte Schokoladencreme entsteht.
9. Fülle die fertige Schokoladencreme in ein Schraubglas und bewahre sie im Kühlschrank auf.

bon appetit