

# Buchweizennudeln



Für 1-2 Pers.



15 Minuten

Mein schnellstes Mittags-Rezept, was nährend und einfach lecker ist

## Meine Notizen:



## ZUTATEN

Buchweizennudeln  
1 mittlere Zucchini  
Petersilie oder Kräuter  
Deiner Wahl, Koriander  
passt auch prima, gehackt  
1 Knoblauchzehe  
Sesamöl  
Öl / Ghee zum Braten  
Koriander und  
Kreuzkümmel (Cumin),  
gemahlen oder gemörsert  
Salz  
(Kräutersalz oder Maldon  
Salz)  
Tofu (in Streifen  
geschnitten)

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und durch den Spiralschneider (z.B. von Gefu) drehen. Wenn Du keinen Spiralschneider hast, schneide die Zucchini in Streifen und von hier in kleine Spaghetti.
2. Nudelwasser ansetzen
3. Zerdrückten Knoblauch (wenn Du ihn nicht mitessen willst und leicht rausnehmen möchtest) oder geschnittenen/ gepressten Knoblauch in Öl oder Ghee anbraten und leicht anrösten, Zucchini dazu geben und 5 Minuten bei mittlere Hitze dünsten.
4. In einer anderen Pfanne Tofu anbraten und ggf. mit Koriandersamen/ Kreuzkümmel würzen
5. Buchweizen Nudeln 4 Minuten kochen, abschrecken
6. Alles zusammen Anrichten, salzen, mit Sesamöl beträufeln und genießen

Es bietet sich neutraler Natur Tofu an. Prima passt aber auch Basilikum Tofu. Den kannst Du auch kalt dazu essen.

Bei den Buchweizennudeln darfst Du genau auf die Zutatenliste schauen. Die meisten sind zu 80% aus Weizen, es gibt aber auch reine Buchweizennudeln.

# Erbsensuppe



Für 1-2 Pers.



10 Minuten

Eine sehr schnelle grüne Suppe, wenn mal nix im Kühlschrank ist

## Meine Notizen:



## ZUTATEN

1 El Ghee oder Öl  
1 Knoblauchzehe gehackt  
200g TK Erbsen  
250ml Gemüsebrühe/  
Misobrühe (ARCHE  
Naturküche)  
100g Spinatblätter  
1/2 TL Salz (Kräutersalz,  
Maldon Salz)  
Minze, Limetten- oder  
Zitronensaft und Ghee zum  
Servieren  
Optional:  
2 EL Joghurt mit 1/2 TL  
geräuchertem Paprikapulver  
und 1/2 TL Zimt  
Tahin, Avocado, geröstetes  
Brot, Tofu, Salbeiblätter

## ZUBEREITUNG

1. Ghee zerlassen und bei mittlerer bis starker Hitze Knoblauch eine Minute anbraten.
2. Erbsen und Brühe dazu und solange köcheln, dass Erbsen noch schön knallgrün sind.
3. Spinat dazu und 2 Minuten zusammenfallen lassen
4. Pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken, Minze und Ghee dazu. Joghurt dazu.

Für das Auge lasse ich immer ein paar Erbsen nicht püriert.

Die Suppe schmeckt lecker mit einem gerösteten Brot mit zerdrückter Avocado und Tahini (weißes Sesammus). Eine andere Eiweißquelle kann gebratener Tofu sein, z.B. mit gerösteten Salbeiblättern

Parmesan passt auch prima dazu,

Wenn Du noch Zeit hast, Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen und Asafoetida anzurösten und in Ghee drüber zu geben, ist das auch sehr lecker.

# Fenchel und Humus



Für 1 Person



10 Minuten

Ein schnelles, leckeres und gesundes Essen

## Meine Notizen:



Humus kannst Du auch aus weißen oder schwarzen Bohnen oder Rote Beete machen

## ZUTATEN

1 mittlerer Fenchel  
1 Dose Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe oder 1/2 TL  
Asafoetida  
3 EL Olivenöl  
2 EL Tahini  
Salz und Pfeffer  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Koriandersamen  
Saft von einer Zitrone  
Petersilie

Optional

Sumach

Geröstetes Brot Deiner

Wahl, ein leckeres

glutenfreies Brot ist z.B. der

Silberling

## ZUBEREITUNG

1. Fenchel waschen und halbieren. Die Wurzel nur leicht abschneiden.
2. Ganz feine Spalten schneiden, die noch von dem Strunk zusammen gehalten werden.
3. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen
4. Kichererbsen, Gewürze (Sumach noch nicht), Zitronensaft, Tahini, Knoblauch oder Asafoetida in Mixer fein pürieren
5. Mit Petersilie, Olivenöl und Sumach servieren (Wenn Du keinen Sumach hast, lässt Du es einfach weg. Sumach ist die gemahlene rote Steinfrucht des immergrünen türkischen Färberbaums und bringt eine feinen säuerliche Note).
6. Fenchel in Humus dippen und mit Brot genießen

Den restlichen Humus kannst Du prima für das Abendbrot aufbewahren.