Porridge mit Äpfeln und Nüssen

Für 2 Personen

1 Tasse (80 g)	Haferflocken
2 Tassen	Wasser (oder Getreidemilch)
1 Prise	Salz
2	Äpfel
2 EL	Rosinen oder Cranberrys
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Nüsse oder Nussmus
2 TL	Zimt
2 TL	Leinöl

Zubereitung

1. Haferflocken am Vorabend in einer Pfanne ohne die Zugabe von Fett leicht rösten, bis sie duften. Eine Prise Salz hinzugeben und mit dem Wasser ablöschen und über Nacht quellen lassen.
2. Am Morgen die Äpfel kleinschneiden oder raffeln und zusammen mit den Rosinen/Cranberrys und dem Zitronensaft zu den Haferflocken geben und knapp weichkochen. Die Nüsse hacken und darunterheben.
3. Mit Zimt und etwas Leinöl anrichten.

Tipp

Das Porridge ist ein einfaches, schnell zubereitetes Frühstück. Du kannst die Zutaten beliebig variieren. Hier einige Ideen:

Getreideflocken
Haferflocken
Hirseflocken
Dinkelflocken
Reisflocken

Früchte
Kompotte
Dörrfrüchte
frische Früchte kurz mitkochen, das macht sie bekömmlicher

Nüsse und Samen
Baumnüsse
Cashewnüsse
Mandeln
Haselnüsse
Pinienkerne
Sesam
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Kokosflocken

Milchalternativen
Reisdrink
Haferdrink
Sojadrink
Kokosdrink
Mandeldrink

Gewürze
Zimt
Nelken
Vanille
Anis
Kardamom

Hirse mit Birnen

Für 2 Personen

1 Tasse (100 g)	Hirse
2.5 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
½ Tasse	Traubensaft
1 bis 2	Birnen
	Ingwer
	Zitronensaft
	Kakao
1 EL	Sonnenblumenkerne
2 TL	Leinöl

Zubereitung

1. Die Hirse heiss abspülen und im Wasser mit dem Salz ca. 15 Minuten garkochen.
2. Traubensaft erwärmen und die klein geschnittenen Birnen, wenig Ingwer gerieben, ein Spitzer Zitronensaft, eine Prise Kakao dazugeben und kurz andünsten.
3. Die gekochte Hirse mit den Birnen anrichten mit etwas Leinöl und 1 EL Sonnenblumenkernen anrichten.

Milchreis mit Apfelkompott

Für 4 Personen

250 g	Rundkornreis/Milchreis
600 ml	Soja- oder Hafermilch
1 Prise	Salz
1 TL	Zimtpulver
4	Äpfel

Zubereitung

1. Soja- oder Hafermilch in einen Topf geben und unter Rühren kurz aufkochen.
2. Hitze auf niedrige Stufe stellen und den Reis und das Salz hinzugeben. Deckel auf den Topf und den Reis während ca. 35 Minuten langsam garkochen. Zwischendurch umrühren.
3. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit wenig Wasser andünsten. Nach 5 Minuten den Zimt dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Den fertigen Milchreis in kleinen Schalen anrichten und das Apfelkompott sorgfältig darüber geben.

Tipp

Pinienkerne oder Nüsse darüber streuen.

Lauch-Kartoffel-Suppe

Für 2 Personen

2	Stangen Lauch
3	Kartoffeln
2	Rüebli
500 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Weisswein
etwas	Kokosmilch
	Meersalz
	Pfeffer
	Alfalfa Sprossen

Zubereitung

1. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Rüebli waschen und klein schneiden.
2. Das Gemüse in einem Topf mit der Gemüsebrühe und dem Weisswein zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen.
1. 3 Das Gemüse in der Brühe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf zwei Suppenteller verteilen und mit den Sprossen garnieren.

Mung-Gemüse-Dal

Für 4 Personen

1 EL	Kokosfett
1	Lorbeerblatt
2 TL	Kreuzkümmel
3 TL	frischer, geriebener Ingwer
1 TL	Asafötida (Asant)
2 TL	Kurkuma
2 TL	Koriander gemahlen
1 TL	Chilipulver
5 EL	Kokosraspeln
2 EL	brauner Zucker
250 g	Mung Dal
ca. 750 ml	Wasser
1 Büchse	Pelati
1	Blumenkohl, in Röschen geschnitten
100 ml	Kokosmilch
200 g	Nature-Joghurt
2 ½ TL	Salz
1	Zitrone, Saft

Zubereitung

1. Die Gewürze im erhitzten Kokosfett rösten. Am Schluss die Kokosflocken und den Zucker mitrösten. Dann den gewaschenen Dal dazugeben und mit dem Wasser und den Pelati ablöschen.
2. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit den Blumenkohl und die Kokosmilch dazugeben und weitere 15 Minuten kochen. Am Schluss das Joghurt, das Salz und den Zitronensaft beimengen.

Tipp: Dazu passt Naan-Brot oder Basmatireis und ein (selbstgemachtes) Chutney.

Linsen Dal

Für 4 Personen

2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
½ TL	Kurkuma
1 TL	Garam Masala
¼ TL	Chilipulver
400 g	Pelati
175 g	rote Linsen
2 TL	Zitronensaft
250 ml	Kokosmilch

Zubereitung:

1. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und anbraten.
2. Kurkuma, Garam Masala und Chilipulver hinzufügen und mitbraten. Pelati, Linsen, Zitronensaft und Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren, damit die Linsen nicht am Topfboden anbrennen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit Reis oder Naanbrot servieren.

Orientalische Kartoffeln

Für 2 Personen

700 – 800 g	Kartoffeln
	etwas Wasser
	Kokosfett
1 ½ TL	Koriander gemahlen
1 ½ TL	Kreuzkümmel gemahlen
2 EL	Sesamsamen
2	Zwiebeln, in Streifen
½ TL	Kurkuma
½ TL	Ingwerpulver
1 TL	Zitronenschale getrocknet
3 EL	Zitronensaft
	Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und weichkochen.
2. In einer beschichteten Bratpfanne 1 EL Kokosfett erhitzen. Koriander, Kreuzkümmel und Sesamsamen dazugeben und bei mittlerer bis hoher Stufe rösten, bis der Sesam sein typisches Röstaroma entwickelt (ca. 5 Minuten).
3. Die Zwiebeln und weitere 1 bis 2 EL Kokosfett zugeben und etwa 3 Minuten mitbraten.
4. Kartoffeln, Kurkuma, Ingwerpulver sowie Zitronenschale und -saft zufügen, gut untermischen und alles nochmals kurz braten. Mit Salz abschmecken und servieren.