

Herzhafte Kichererbsensuppe mit Pasta und Grünkohl (vegan)

A Grain, a Green and a Bean in Suppenform? Aber klar doch! Als herzhafte Kichererbsensuppe mit Pasta und Grünkohl. Die perfekte Einstimmung auf den Herbst.

Vorbereitungszeit 15 Min.

Zubereitungszeit 15 Min. **Arbeitszeit** 30 Min.

Portionen 4 Portionen

Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln (alternativ: eine Stange Lauch)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Sellerie
- 150 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 1 l Gemüsebrühe*
- 260 g Kichererbsen (gekocht)
- 250 g kleine Pasta (z.B. Muschelnudeln)
- 4 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL frischer Rosmarin (fein gehackt)
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- 1 Prise Zimt

Anleitungen

1. Zuerst bereiten wir alles vor, dann geht der Kochvorgang wirklich fix: die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch hacken und den Stangensellerie in Scheibchen schneiden. Außerdem die Grünkohlblätter in mundgerechte Stücke rupfen.
2. Das Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie hinzugeben und ca. 2 Minuten lang glasig andünsten.
3. Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und einmal aufkochen. Anschließend Kichererbsen und Pasta zufügen und die Temperatur etwas runterdrehen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Wenn du merkst, dass die Pasta nicht genug „Platz“ hat gib noch etwas mehr Gemüsebrühe hinzu.
4. Nach ca. 8 Minuten (etwa 2 Minuten bevor die Nudeln al dente sind) Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zimt abschmecken.
5. Sobald die Pasta al dente ist den Grünkohl unterheben und auf tiefen Tellern servieren. Mit dem gehackten Rosmarin verzieren. Lass es dir schmecken!



Curry-Reis mit Brokkoli und Kidneybohnen

So einfach, und doch so lecker: Curry-Reis mit knackigem Brokkoli und Kidneybohnen, verfeinert mit Ingwer und gerösteten Sonnenblumenkernen

Vorbereitungszeit 10 Min.

Zubereitungszeit 20 Min. **Arbeitszeit** 30 Min.

Portionen 2 Portionen

Zutaten

- 120 g Vollkornreis
- 1 große Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 1-2 cm lang)
- 400 g Brokkoli (1 kleiner Kopf)
- 260 g Kidneybohnen (gekocht, entspricht 1 Dose)
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer (zum Abschmecken)

Anleitungen

1. Vollkornreis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (wir machen das mit unserem Reiskocher*).
2. Zwiebel und Ingwer schälen und in Würfel (Zwiebel) bzw. feine Streifen (Ingwer) schneiden.
3. Brokkoli gründlich waschen, Strunk entfernen und die Röschen in feine Stücke schneiden. Kidneybohnen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln und den Ingwer darin anschwitzen.
5. Nun auch den Brokkoli und die Kidneybohnen hinzugeben, mit Sojasoße und Zitronensaft ablöschen und mit geschlossenem Deckel für einige Minuten dämpfen, bis der Brokkoli eine sattgrüne Farbe bekommen hat.
6. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und beiseite stellen.
7. Das Currypulver unter den fertig gekochten Reis mischen, zusammen mit den Sonnenblumenkernen zum Brokkoli und den Bohnen geben und alles noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Einfacher veganer Apfelkuchen mit Rührteig

ZUTATEN

- 400 g Äpfel

Trockene Zutaten:

- 300 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Tüte Vanillezucker
- 1 Tüte Backpulver
- ¼ TL Salz 2 g
- 1 TL Zimt

Feuchte Zutaten:

- 150 g Sojamilch (150 ml)
- 100 g Mineralwasser (100 ml)
- 92 g **neutrales Öl** (100 ml) *oder Rapsöl mit Buttergeschmack*

ANLEITUNGEN

1. Eine **Springform (26 cm)** einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Äpfel schälen und würfeln.
Du brauchst 400 g **Apfelwürfel**.
3. Ofen vorheizen auf **180 °C**.
Ober-Unterhitze.
4. **TROCKENE ZUTATEN IN EINER SCHÜSSEL MISCHEN:**
300 g Mehl
150 g Zucker
1 Tüte Vanillezucker
1 Tüte Backpulver
¼ TL Salz (2 g)
evtl. 1 TL Zimt (3 g)
Alles gut vermischen.
5. **FEUCHTE ZUTATEN ZUFÜGEN:**
150 g **Sojamilch (150 ml)** (*oder andere Pflanzenmilch*)
92 g **neutrales Öl (100 ml)** (*oder Rapsöl mit Buttergeschmack*)
100 g **Mineralwasser** mit Kohlensäure (100 ml)
6. Die Zutaten **kurz gut verrühren**.
(Mit einem Rührlöffel.)
Nicht lange rühren.
7. Teig in die Springform füllen.
8. **Apfelwürfel** darauf verteilen.
Äpfel etwas in den Teig drücken.
9. Bei 180 °C Ober-Unterhitze auf mittlerer Schiene **50 Minuten backen**.
(*Stäbchenprobe machen*)