

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.

Fresh & Easy

Gesunde Ernährung leicht gemacht.

Fresh & Easy

Rezepte

www.leifheit.de · www.leifheit.at

Gebackene Süßkartoffeln mit orientalischer Auberginenfüllung

und Joghurt Dressing als Topping

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.



Zutaten für 2 Portionen:

Für die Süßkartoffeln

- 2 kleine Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Meersalz

Für die Füllung

- 1 Aubergine
- 6 EL Olivenöl zum Braten
- 100 g Tiefkühl Erbsen
- 0,5 TL Zimtpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Hände voll Babyspinat
- 200 g Feta
- 2 Stängel Minze

Für das Joghurt Dressing

- 10 ml Olivenöl
- 100 ml Naturjoghurt
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Sahne
- 2 Prisen Salz
- 0,5 TL Zucker
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 gehackte Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln gründlich waschen, mit Meersalz einreiben und mit Olivenöl einpinseln. Anschließend bei 180° Umluft für etwa 40 – 45 Minuten backen. Zur Kontrolle mit einem Messer einstechen, wenn es ohne Widerstand einsticht, sind die Kartoffeln gar.
2. Die Aubergine waschen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen hineingeben und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze braten. Dabei gelegentlich umrühren. Sollte der Boden zu trocken werden noch etwas Öl hinzugeben.
3. Nun Erbsen, Gewürze und Tomatenmark zu den Auberginenwürfeln geben, vermengen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
4. Für das Joghurtdressing die Knoblauchzehe von der Haut befreien und mit der Knoblauchpresse zerkleinern. Alle Zutaten in den Dressingshaker geben und gründlich vermengen. Minzblätter waschen, grob hacken und beiseitelegen. Babyspinat waschen und trockentupfen.
5. Zum Servieren die Kartoffeln auf zwei Teller geben und der Länge nach zu zwei Dritteln aufschneiden. Den Babyspinat in die Kartoffeln füllen und die Auberginensauce auf dem Salat verteilen. Nun etwas Joghurtdressing darüber geben. Zuletzt den Feta über die Füllung bröseln, das restliche Dressing über die Füllung geben und mit Minzblättern abrunden.

Weitere Küchenprodukte findest du unter:

www.leifheit.de • www.leifheit.at



Guten Appetit!

Vegetarische Buddha Bowl

Dauer: 30 Minuten

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.



Zutaten für 4 Portionen:

- 160 g Räuchertofu
- 150 g Spinat
- 125 g Kirschtomaten
- 80 g Cashewkerne
- 60 g Quinoa, Reis oder Couscous
- 1 Süßkartoffel
- 1 Rote Beete
- 2 Möhren
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 1 Bio-Limette
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Sesam
- 1 EL Honig
- 2 EL Wasser
- Salz
- Currypulver
- Koriander
- Petersilie

Zubereitung:

1. Für das Grundrezept der beliebten Buddha Bowl zunächst den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze (Umluft: 180°) vorheizen und das Backblech mit einem Stück Backpapier belegen.
2. Kräuter, Spinat und die Lauchzwiebeln gründlich waschen und kleinschneiden. Für den Knoblauch eignet sich die Knoblauchpresse Knobi King.
3. Kichererbsen aus dem Glas nehmen, abspülen und abtropfen lassen. Währenddessen die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl, Gewürze und ca. die Hälfte des Knoblauchs als Marinade für die Buddha Bowl miteinander in einer Schüssel vermischen. Süßkartoffeln und Kichererbsen hinzufügen. Anschließend 25 Minuten im Backofen knusprig backen.
4. Möhren und Rote Beete mit der Küchenreibe 4+1 raspeln. Kirschtomaten halbieren, parallel die Quinoa, Couscous oder Reis zubereiten.
5. Mango mit dem Y-Sparschäler schälen, in Spalten schneiden. Die Limetten mit heißem Wasser abspülen. Anschließend die Schale abreiben und den Saft pressen. Diesen für die Avocado-Scheiben verwenden.
6. Nun fehlt nur noch das leckere Dressing für die Buddha Bowl: Dafür einfach die Cashewkerne mit dem Limettensaft, dem Limettenabrieb, Knoblauch, Wasser, Honig und Olivenöl zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz abschmecken.
7. Räuchertofu in Würfel schneiden, etwas salzen und kurz anbraten.
8. Zum Schluss zunächst die Quinoa und danach die anderen Zutaten auf die einzelnen Schüsseln verteilen.

Wer eine vegane Buddha Bowl zubereiten möchte, lässt einfach den Honig weg. Das Gute an einer Buddha Bowl ist, dass jeder seinen Ideen freien Lauf lassen kann. Gemüse wie Brokkoli, Salat oder Rotkohl findet ebenso Verwendung wie leckerer Hummus.

Weitere Küchenprodukte findest du unter:

www.leifheit.de • www.leifheit.at

Guten Appetit!

Ratatouille mit viel Gemüse

Dauer: 30 Minuten

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Aubergine
- 500 g Zucchini
- 500 g rote & gelbe Paprika
- 140 g Zwiebeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 g geschälte Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Aubergine, Zucchini, rote und gelbe Paprika sowie die Zwiebeln mit dem Zwiebel- und Gemüsehacker oder der Küchenreibe 4+1 gleichmäßig zerkleinern.
2. Die Hälfte des Gemüses auf einem Backblech mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die andere Hälfte des Ratatouille-Gemüses in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Den Knoblauch mit der Knoblauchpresse Knobi King auspressen und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zusammen mit den Tomaten und dem Thymian ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.
4. Backblech mit dem Gemüse im Ofen bei 200° Umluft backen.
5. Kurz vorm Servieren das gebackene Gemüse zum Ratatouille dazugeben.

Wer gerne Abwechslung möchte, kann das Rezept ganz einfach mit Reis, Hackfleisch oder anderen Zutaten individuell anpassen. Besonders lecker schmeckt dazu ein belegtes Baguette mit frischen Kräutern.

Weitere Küchenprodukte findest du unter:

www.leifheit.de · www.leifheit.at

Guten Appetit!

Zoodles mit Sesam-Lachs

Dauer: 25 Minuten

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.



Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Zucchini
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Lachs
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan
- 3 EL heller Sesam
- 3 EL schwarzer Sesam
- 2 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Sesamöl
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und mit dem Tisch-Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten.
2. Den Lachs würfeln und mit den Gewürzen abschmecken, anschließend in Sesam wälzen und mit dem Sesamöl in einer Pfanne anbraten.
3. Keine Zoodles mit Sesam-Lachs ohne leckere Sauce – in diesem Fall ein einfaches und schnelles Avocado-Basilikum-Pesto. Hierfür zunächst die Avocado schälen und entkernen, den Knoblauch mit der Knoblauchpresse Knobi King zerkleinern und anschließend den Parmesan reiben. Zum Schluss noch alle Zutaten für das Pesto fein pürieren, um die Zucchini-Spaghetti mit Lachs zu verfeinern.
4. Wasser aufsetzen und die Zoodles ca. 4 Minuten im kochenden Salzwasser garen.
5. Die Zucchini-Nudeln mit dem Pesto vermengen und auf den Tellern anrichten. Mit dem Sesam-Lachs servieren. Wer möchte, kann mit unserer Zitruspresse noch eine Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln.

Zoodles mit Sesam-Lachs sind nicht nur gesund, sondern sogar kohlenhydratarm – also ideal für alle, die sich Low Carb ernähren.

Weitere Küchenprodukte findest du unter:

www.leifheit.de • www.leifheit.at

Guten Appetit!

Backofen-Pommes selber machen

Dauer: 15 Minuten

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.



Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Vollkorn-Reismehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Für die Backofen-Pommes die Kartoffeln mit unserem Y-Sparschäler von der Schale befreien und anschließend mit unserem Pommes Frites-Schneider in die passende Form bringen. Nun die Kartoffeln mit klarem Wasser abspülen, um sie von überschüssiger Stärke zu befreien.
2. Um selbstgemachte Pommes im Backofen zu zaubern, nun die Stifte in einer Schüssel mit heißem Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Ofenpommes auf einem Küchentuch abtropfen lassen und anschließend mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver marinieren.
4. Backofen mit Backblech auf 180° Umluft (Ober-/Unterhitze 200°) vorheizen.
5. Backblech mit Backpapier belegen, damit die Pommes im Backofen nicht festkleben. Nun ca. 25 bis 30 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Backofen-Pommes benötigen keine Fritteuse oder großen Aufwand, um knusprig zu werden.

Weitere Küchenprodukte findest du unter:

www.leifheit.de · www.leifheit.at

Guten Appetit!