Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry

Zutaten: (ergibt 4 Portionen)
1 Blumenkohl
600 g Süßkartoffeln
250 g Wildreismischung
1 Stück frischen Ingwer (ca. 25 g)
2 Schalotten
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Senfsaat
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
50 g Instant-Kokosnusspulver (aus dem Asia-Laden)
Saft aus einer Limette
Frischer Basilikum, Currypulver
Salz, 1 EL Zucker nach Belieben

Zubereitung:
Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, in einzelne Röschen teilen und in lauwarmem Wasser waschen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Wildreis-Mischung nach Packungsangabe zubereiten. Ingwer und Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Ingwer-und Schalottenwürfel darin farblos anschwitzen. Blumenkohl und Süßkartoffeln hinzufügen, mit Currypulver bestäuben, Senfsaat zufügen und alles kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe und Kokosmilch zum Gemüse geben. Alles mit Salz würzen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten weich kochen, dabei gelegentlich umrühren. Den Deckel abnehmen, Instant-Kokosnusspulver einrühren und das Curry weitere 10 – 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren leise kochen lassen. Das Curry mit Limettensaft, Salz und eventuell Zucker abschmecken. Basilikum waschen, trocken schleudern und die Blättchen grob hacken. Wildreismischung und Curry auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreuen.

Apfel-Möhren-Cookies

Zutaten: (ergibt 12 Cookies)
1 Stück Ingwer (5 g)
200 g Möhren
1 Apfel (200 g)
70 g Walnüsse
40 g Datteln (entsteint)
3 EL Kokosöl
90 g Hafer (blütenzart)
150 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
½ TL Salz
4 EL Ahornsirup

Zubereitung:
Ingwer schälen und fein reiben. Möhren schälen. Apfel waschen und entkernen. Apfel und Möhren grob raspeln. Walnüsse und Datteln hacken. Kokosöl in einen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen.
Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Walnüsse, Datteln, Apfel, Möhren, Ingwer, Kokosöl und Ahornsirup zugeben und gründlich vermengen, bis ein Teig entstanden ist.
Aus dem Teig 12 etwa gleich große Kekse formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 35–40 Minuten backen.

Quelle: www.eatsmarter.de