

ZU GEWINNEN!

Smart, smarter, Ping

1 x JTC OmniBlend V in Weiß



Feine Smoothies, cremige Suppen aber auch Dips und Brotaufstriche lassen sich mit dem Hochleistungsmixer OmniBlend mühelos zubereiten. Der leistungsstarke Motor mit hoher Umdrehungszahl zerkleinert Pflanzenfasern bis ins Feinste und eignet sich deshalb auch für die schonende Zubereitung von grünen Smoothies. Mit dem 3-PS-Motor und dem zwei Liter umfassenden Behälter aus BPA-freiem Tritan bleiben keine Wünsche offen. (Gewinnwert 269 €)

Finden Sie die richtigen Antworten heraus! Die Buchstaben davor ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Welches Lebensmittel wurde früher als „Brot der armen Leute“ bezeichnet?

- O Marone
 S Süßkartoffel
 L Steckrübe

2. Was gehört nicht in die Würzmischung „Kräuter der Provence“?

- A Oregano
 F Kreuzkümmel
 Ö Thymian

3. Wie viele Geschmacks- und Geruchsstoffe stecken in Kakao?

- E über 400
 K 40
 P 4

4. Welches Öl kommt aus Marokko und wird in traditioneller Handarbeit hergestellt?

- T Olivenöl
 S Distelöl
 N Arganöl

Senden Sie eine Postkarte mit dem richtigen Lösungswort an: Redaktion köstlich vegetarisch, go direct verlag, Auf der Lind 10, 65529 Waldems Einsendeschluss ist der 31.12.2016. Mitarbeiter des Verlags und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewürz-Nüsse

toller Snack

Für ca. 450 g

30 g Rohrohrzucker ♦ Salz ♦ 1 TL Paprikapulver edelsüß ♦
1 TL mildes Chilipulver ♦ 2 TL Currypulver ♦ 4 EL Limettensaft
♦ 1 Eiweiß ♦ 200 g Cashewkerne ♦ 200 g Sonnenblumenkerne
♦ **Außerdem:** Backpapier

1. Backofen auf 160 °C vorheizen. In großer Schüssel Zucker, Salz, Paprika-, Chili- und Currypulver sowie Limettensaft und Eiweiß mischen und mit Schneebesen oder Handrührer ca. 1 Minute leicht schaumig schlagen. Cashewkerne und Sonnenblumenkerne zugeben und gut mischen.

2. Nüsse auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 20-23 Minuten goldbraun backen. Dabei Nuss-Mischung nach 10 Minuten wenden (s. Tipp). Zum Abkühlen Backpapier auf ein Gitter ziehen und mind. 1 Stunde komplett auskühlen lassen. Anschließend nach Belieben verpacken und mit Etikett versehen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + 23 Minuten Backzeit + 1 Stunde Wartezeit

Pro 100 g: 473 kcal, 1980 kJ, 20 g EW, 29 g KH, 30 g F, 2 BE

AUCH LECKER: Verwenden Sie andere Gewürze für die Nüsse. Probieren Sie einmal gemahlene Kreuzkümmel, Koriander oder eine Gewürzmischung aus unserer Rezeptstrecke „Eine Prise Fernweh“ wie z. B. Ras el Hanout oder Zahtar (siehe Seite 26).

Steinpilz-Pesto

für Pasta-Fans

Für 2 Gläser à 125 ml

30 g Pinienkerne ♦ je 1 Bund glatte Petersilie und Basilikum
♦ 1 Zweig Rosmarin ♦ 30 g getrocknete Steinpilze ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 70 ml Olivenöl ♦ Salz ♦ 40 g Parmesan am Stück
♦ **Außerdem:** 2 Gläser à 125 ml

1. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, bis sie fein duften. Abkühlen lassen. Petersilie, Basilikum und Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und alles grob hacken. Steinpilze ebenfalls grob hacken und in 30 ml heißem Wasser einweichen.

2. Knoblauch schälen. Zusammen mit Kräutern, tropfnassen Pilzen, 50 ml Olivenöl, Salz und Pinienkernen kurz pürieren. Parmesan fein reiben und unterheben. Mit Salz abschmecken und in saubere Gläser füllen. Mit restlichem Öl auffüllen, sodass Oberfläche mit Öl bedeckt ist. Anschließend Gläser mit Etiketten versehen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Glas: ca. 975 kcal, 4080 kJ, 22 g EW, 5 g KH, 98 g F, 0 BE

VEGANE VARIANTE

Auch ohne Parmesan schmeckt das Pesto köstlich.