

Rote Linsen-Zucchini-Waffeln

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung](http://www.sinnreichleben.de))



Zutaten:

200 g rote Linsen

1 Zucchini

1 TL Kardamon

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Bund Petersilie

Käse z.B. 1/2 Schafskäse oder Reibekäse

50-60 g Bulgur

Zubereitung:

Weiche die Linsen über Nacht in Wasser ein.

Am nächsten Tag schütte das Wasser ab und gebe sie mit ca 150 ml Wasser in den Topf der CC mit dem Kochröhrelement.

Wasche die Zucchini und rasple sie mit dem Mulit oder der Raffel. Anschließend gibst du die Zucchini zu den Linsen und koche beides gar. Bei mir hat es ca 20 Minuten gedauert bei Rührintervall 2 ca 100°.

In der Zwischenzeit habe ich die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten.

Ist die Linsen-Zucchini-Mischung gar, füge (ausser dem Bulgur)

alle weiteren Zutaten hinzu. Verrührt habe ich alles mit dem K-Haken.

Je nachdem wie flüssig deine Masse ist, variiert du mit der Menge des zuzuführenden Bulgurs. Lasse den Bulgur ca 10 Minuten Zeit zum aufquellen. Die Masse sollte jetzt ein fester Brei sein.

Als Nächstes richtest du dir dein Waffeleisen, ölst es ein und lässt es aufheizen. Danach gibst du ca 3 EL Masse in dein Waffeleisen zum Backen. Ich hatte mein Gerät auf Stufe 4 gestellt. Je höher du dein Eisen stellst, desto knuspriger werden deine Rote Linsen-Zucchini-Waffeln.

Dazu passt sehr gut ein Dip, ich hatte Tzatziki dazu.

Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:

4 Karotten

1 Zwiebel

1 rote Paprika

kleine Zucchini

Brokkoli Reste

ein paar Champions
1 Tasse Bulgur
Gemüsebrühe
etwas Weißwein (nach Geschmack)
100ml Sojacuisine oder Hafercuisine
Chili, Pfeffer etwas Salz(bei Bedarf)

Zubereitung:

CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, "Sahne"dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen

Bulgur Salat



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig
(Ernährungsberatung)

Ein sehr leckerer Party-Salat. Ich bereite ihn meist am Abend zuvor zu, damit er gut durchgezogen ist.

Zutaten:

250 g Bulgur, mittelfein oder Instant

1 EL Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

1/2 Liter Wasser, kochendes

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Paprikaschote, gelb

1 Paprikaschote, rot

Tomaten

oder

1 Paprika

1/2 Gurke

1-2 Fetakäse

2 EL getrocknete Kräuter

1 EL Essig

20 ml Olivenöl

50 ml Wasser

1 Bund Petersilie, glatte **Zubereitung:**

Den Bulgur mit der Gemüsebrühe mischen und in eine hitzefeste Schüssel geben. Wasser zum Kochen bringen und über den Bulgur gießen. Tomatenmark dazu und alles gut durchrühren. Nun quellen lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren und erkalten lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Den Bulgur mit dem

Gemüse mischen und aus den restlichen Zutaten ein Salatdressing zubereiten.

Über den Bulgur gießen.

Den Fetakäse zerbröseln und die Petersilie klein zupfen. Beidel unterrühren.

Man kann jede nach Geschmack, das Gemüse variieren.