

REZEPT

1 KOCHSESSION

InflammalCare by Belanda



Wrap

Zutaten

300 g trockene rote Linsen
Gemüsepulver
720 ml Wasser



Zutaten

1. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen.
2. Linsen in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank (oder mindesten 4 Stunden) einweichen lassen. Die Linsen nehmen fast das doppelte Volumen an.
3. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Linsen in einen Mixer mit etwas Flüssigkeit und 1 EL Gemüsebrühe geben und 2 Minuten lang pürieren, bis der Teig glatt und klumpen frei ist. Falls die Masse zu dick ist, etwas Wasser dazugeben. Aber der Teig sollte nicht zu flüssig werden, sondern eine breiige Konsistenz haben.
4. Die beschichtete Pfanne auf dem Herd erhitzen, einen kleinen Tropfen Olivenöl hineingeben und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und etwas Teig hineingießen, um eine dünne Schicht auf dem Boden der Pfanne zu bilden, die Masse mit einem Löffelrücken verteilen zu einem dünnen Wrap. Einmal wenden und von der anderen Seite backen.

Füllung für den Wrap

Zutaten

Hummus:

- 60 g Macadamia-Nüsse Alternativ Walnüsse
- 2 Gläser Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Tahin (Sesampaste) Alternativ Mandelmus
- Paprikapulver

Ofengemüse:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika



Zutaten

Hummus

1. Ofen auf 190° Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Macadamia-Nüsse gleichmäßig auf einem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen rösten, bis sie golden sind und durch die austretenden Öle leicht feucht erscheinen. 5 Minuten abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen mit etwas Einkochflüssigkeit in einen Mixer geben (ersatzweise Wasser verwenden) und pürieren.
3. Anschließend Tahin, Knoblauch und drei Viertel der gerösteten Macadamianüsse hinzufügen und alles pürieren. Öl und Salz dazugeben und mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist.
4. Restliche Macadamia-Nüsse grob hacken. Fertigen Hummus in eine Schüssel füllen. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln, Paprikapulver und gehackte Nüssen darüberstreuen.

Ofengemüse

1. Ofen auf 180° Umluft stellen.
2. Das Gemüse grob schneiden und auf das Backblech (ohne Backpapier) legen und in den Backofen für ca. 20 Minuten schieben.

Wrap Quiche

Zutaten

Wrap
5 Eier
100 g Frischkäse aus Schafsmilch
200 g Feta
100 g TK Spinat, aufgetaut
Mandelmilch
Muskat



Zutaten

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
2. Eier mit Frischkäse, 100 g Feta und Spinat eine Schüssel und alles gut vermengen. Salzen und mit Muskat würzen. Wenn die Masse zu fest ist, mit ein wenig Mandelmilch verdünnen, aber nicht zu flüssig werden lassen.
3. Wraps in eine Springform als Boden verwenden. Die Eiermasse einfüllen und mit dem restlichen Fetakäse bestreuen. Die Quiche in den Backofen und ca. 30-35 Minuten backen.