

Pak Choi aus der Regionalkiste

## Pak Choi Salat

### Zutaten:

400g Pak Choi  
 1 Gurke  
 1 reife Mango  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1/2 Bund Koriander  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Stück (ca. 5g) Ingwer  
 1 rote Chilischote  
 1 Limette  
 1 EL helle Misopaste  
 2 EL Sesamöl  
 2 EL Sojasoße  
 1 EL Agavendicksaft  
 1 EL schwarzer Sesam

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 25 Minuten)

Strunkansatz des Pak Choi abschneiden. Pak Choi in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen, längs halbieren und Kerne ausschaben. Gurke in halbe Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von Stielen zupfen und grob hacken. Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Limette auspressen. Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Misopaste, Sesamöl, Sojasoße und Agavendicksaft gut verrühren. Pak Choi, Gurke, Mango, Frühlingszwiebel und Koriander in eine Salatschüssel geben. Dressing über den Pak Choi-Salat gießen und alles gut vermengen. Mit Sesam bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: [lecker.de](http://lecker.de)

Mangold aus der Speedykiste

## Veganes Mangold Quinotto

### Zutaten:

2 Tassen Quinoa  
 5 Tassen Gemüsebrühe  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 500g Pilze  
 250g Mangold  
 150ml Kokosmilch  
 2 TL Salz  
 1 TL Pfeffer  
 1 TL Paprikapulver  
 1/2 TL Majoran

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 35 Minuten)

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, Pilze putzen sowie Mangold waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf in einem erhitzten Schluck Gemüsebrühe glasig dünsten. Als Nächstes Quinoa hinzugeben, mit der doppelten Menge Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Währenddessen Pilze separat in einer Pfanne abraten, etwas salzen und pfeffern und zur köchelnden Quinoa geben. Mit Kokosmilch und restlicher Gemüsebrühe auffüllen und Mangold unterrühren. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis eine cremige Risotto ähnliche Konsistenz entsteht. Mit Gewürzen abschmecken, von der Hitze nehmen und warm genießen.

Originalrezept entnommen aus: [isshappy.de](http://isshappy.de)

Heidelbeeren aus der Obstkiste

## Heidelbeer-Haferflocken-Bars

### Zutaten:

Basis:  
 250g Haferflocken  
 35g Butter  
 1 EL Chiasamen  
 50ml Honig  
 100ml Wasser  
 1 EL Nussbutter  
 Vanille  
 Salz

### Füllung:

300g Heidelbeeren  
 Saft einer 1/2 Limette  
 1 EL Zucker  
 1 EL Kartoffelstärke

### Belag:

90g Haferflocken  
 1 EL Butter  
 Zimt  
 2 EL Honig

Mandelblättchen

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 55 Minuten)

Backofen auf 180°C vorheizen. Alle Basis Zutaten in ein Gefäß geben und gut durch mixen. Eine Brownie Form (20cmx30cm) mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Flach drücken und für 10 Minuten backen. Blaubeeren, Limettensaft ein Schluck Wasser und Zucker 5 min köcheln lassen, Stärke dazugeben und 1 min köcheln lassen, immer wieder umrühren. Auf den Boden verteilen. Belag Zutaten in einem Mixer pürieren, über die Blaubeeren geben und mit Mandelblättchen belegen. Das ganze für weitere 30 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen.

Originalrezept entnommen aus: [klaralife.com](http://klaralife.com)