

Linsen-Bulgur-Salat

Ein kleiner Salat. Der vor allem durch Bulgur, Linsen und Mungobohnen Geschmack erhält. Und durch eine kleine Portion Rosinen, die etwas Süße bringen.

Der Salat erhält seinen würzigen Geschmack vor allem durch den verwendeten Kreuzkümmel.

Alles in allem ein eher ungewöhnlicher, aber sehr schmackhafter Salat für zwischendurch.

[amd-zlrecipe-recipe:1030]

Frische Tortellini mit Mungobohnen-Keimlingen in Soja-Sauce

Ebenfalls ein einfaches Pasta-Gericht.

Aber sehr schmackhaft aufgrund der in Fett angebratenen Keimlingen.

Gewürzt mit dunkler Soja-Sauce.

Und die Sauce mit einigen Löffeln Kochwasser der Pasta verlängert.

[amd-zlrecipe-recipe:972]

Frittierte Fisch-Bällchen mit Mungobohnen-Keimlingen und Mayonnaise

Aus Fisch kann man auch sehr schöne Fisch-Bällchen zubereiten, die man in der Friteuse oder in der Pfanne gart.

Ich verwende für die Bällchen Welsfilets. Und gebe noch kleingeschnittene Steckrübe und Knollensellerie hinzu. Dazu sehr viel frischen Rosmarin. Damit die Bällchen eine gewisse Festigkeit haben und in der Friteuse nicht auseinander fallen, gebe ich Semmelbrösel und Eier für Bindung hinzu.

Damit die Bällchen nicht zu trocken beim Essen sind, serviere ich dazu eine selbstgemachte Mayonnaise.

Und als Beilage einfach ein kleines Keimlinge-Gemüse mit einer kleinen Riesling-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:486]