

Gemüse-Erdnuss-Suppe mit Kreuzkümmel



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, 125 g Porree,
1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL Erdnussöl 600 g Kartoffeln, 450 g
Möhren, 100 g gehackte USA-Erdnüsse,
1 l Gemüsebrühe (Instont), Salz, grober schwarzer Pfeffer, 55 g
gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Porree putzen und in Scheiben schneiden. Beides mit den Kreuzkümmelsamen im heißen Öl einige Minuten anbraten.

Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Erdnüsse und Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 12-15 Minuten garen, bis die kleineren Kartoffelwürfel zerkochen und die Suppe andicken. Petersilie unterrühren, eventuell noch etwas Wasser zufügen und heiß servieren.

Tipps:

Verwenden Sie zur Abwechslung statt Petersilie frischen Koriander oder Basilikum. Auch andere Gemüsesorten passen gut zu der Suppe -statt Porree beispielsweise Lauch- Zwiebeln.

Wer die Suppe gern cremiger hat, fügt mit der Petersilie 2 EL USA-Erdnusscreme (creamy) zu oder schneidet die Kartoffeln vorab in sehr kleine Würfel.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten.

Eine Portion enthält: 12 g E, 20 g F, 34 g KH
386 kcal/1620 kJ

Schneller Tomaten-Erdnuss-Salat

**Zutaten für 4 Personen:**

600 g Tomaten, 80 g gesalzene USA-Erdnüsse, 1 Bund
Lauchzwiebeln, 1/2 Limette, Salz, Pfeffer 1 TL gehackte Minze, 1 EL
gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Tomaten waschen und achteln. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Schale der Limette mit dem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, Saft auspressen. Mit Tomaten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen, mit Erdnüssen bestreuen.

Tipps:

Dieser Salat kommt ganz ohne Öl aus. Limette und Petersilie sorgen für Saft und Aroma. Damit ist dieser Salat eine hervorragende Beilage für fettreiche Gerichte. Tomaten sind die beste Quelle für Lykopen, das das Krebsrisiko reduzieren kann. Verwenden Sie zur Abwechslung Kirschtomaten und in Streifen geschnittenes Basilikum.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten. Eine Portion enthält: 7 g E,
10g F, 6 g KH; 152 kcal/636 kJ

Knackige Zuckerschotten mit Honig und Erdnüssen



Zutaten für 4 Personen:
80 g USA-Erdnüsse, 550 g Zuckerschoten, 2 El Sesamöl oder
Erdnussöl, 3 El Sojasauce, grober schwarzer Pfeffer, 1 El Honig, 1 Tl
Sesamsaat

Zubereitung:

Erdnüsse in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann grob hacken und abkühlen lassen. Zuckerschoten putzen, Enden abschneiden. Im heißen Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne mit Sojasauce und Pfeffer etwa 5 Minuten unter Rühren bei starker Hitze braten. Eventuell wenig Wasser zufügen, damit die Zuckerschoten nicht anbrennen. Honig zufügen und bissfest garen. Mit Sesam bestreut servieren.

Tipps:

Die Zuckerschoten passen besonders gut zu chinesischen Reisgerichten, zu leichten Nudelgerichten oder Pizza. Anstelle der Zuckerschoten können andere Gemüsesorten verwendet werden - vorzugsweise grünes Gemüse wie Brokkoli oder grüne Bohnen.

Zubereitungszeit:

5- 10 Minuten. Eine Portion enthält: 8 gE,
16 g f; 12 g KH; 233 kcal/978 kJ

Nudeln mit gegrilltem Gemüse

**Zutaten für 4 Personen:**

3 EL Olivenöl, je 1 rote, gelbe und grüne Pabrikaschote, 3 Zucchini, 1 1/2 TL getr. Oregano, 2 Lorbeerblätter, 120g gesalzene USA-Erdnüsse, 240g Nudeln, z.B. Penne, Salz, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 3 Tomaten, gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Ofen auf 200° C vorheizen. Die Fettpfanne mit 1 TL Öl ausstreichen. Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Auf die Fettpfanne geben, mit Oregano und Lorbeerblättern bestreuen und mit 1 1/2 EL Öl beträufeln. Im Ofen auf der oberen Schiene etwa 20 Minuten braten. Erdnüsse auf ein Backblech geben und einige Minuten im Ofen goldbraun anrösten, dann grob hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch durch die Presse drücken, Zwiebel fein hacken. Beides im restlichen heißen Öl einige Minuten braten. Erdnüsse und abgetropfte Nudeln zufügen und beiseite stellen. Tomaten achteln, zum Gemüse geben und unter dem heißen Grill rösten, bis das Gemüse gut gebräunt ist. Mit den Nudeln mischen, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipps:

Dieses Gericht lässt sich gut vorbereiten und auch einfrieren -es schmeckt auch kalt als mediterraner Nudelsalat. Fügen Sie nach Belieben schwarze Oliven und Kirschtomaten zu.

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten. Eine Portion enthält: 18 g E, 27 g F, 55 g KH; 559 kcal/2342 kJ

Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Erdnusssdip



Zutaten für 6 Spieße a ca. 30 cm:

600 g Hähnchenbrustfilets, 2 Knoblauchzehen, 3 EL helle Sojasauce, 2 EL Sesam- oder Erdnussöl, 2 EL gehackter Koriander oder glatte Petersilie, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 250 g kleine Champignons, je 1 grüne und rote Paprikaschote, 2 kleine rote Zwiebeln, 2 TL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1/2-1 TL Chilipulver, 2 TL Tomatenmark, 4 EL USA-Erdnusscreme (crunchy), 150 ml fettarme Milch, Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Grill vorheizen, eine Grillpfanne mit Alufolie auskleiden. Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit Sojasauce, Öl, Koriander und Pfeffer mischen, Hähnchen darin wenden. Champignons und Paprika putzen, Paprika entkernen und grob zerschneiden. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Gemüse und Fleisch abwechselnd auf Spieße ziehen, auf die Grillpfanne legen und mit 1 TL Olivenöl bestreichen. Unter dem heißen Grill etwa 10 Minuten rösten, bis das Fleisch gar ist, dabei mehrmals wenden. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Im restlichen heißen Öl glasig dünsten. Chilipulver mit Tomatenmark und 2 EL Wasser verrühren, zufügen und 1 Minute garen. Erdnusscreme und Milch unterrühren und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die gegrillten Spieße mit Sesam bestreuen und mit dem Dip servieren.

Tipps:

Servieren Sie die Spieße auf Reis oder mit warmem Fladenbrot und Salat. Der Erdnusssdip kann im Voraus zubereitet werden und lässt sich gut tiefkühlen. Wenn genug Zeit bleibt, kann das Hähnchen darin etwa 30 Minuten im Kühlschrank mariniert werden. Statt Hähnchen kann Lamm- oder Rindfleisch verwendet werden. Auch Zucchini oder Ananasstücke schmecken auf den Spießen.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten (plus Grillzeit).
Ein Spieß enthält: 30 g E, 15 g F, 7 g KH;
307 kcal/1290 kJ

Sandwich mit Erdnusscreme

**Zutaten für 1 Person:**

2 dicke Scheiben frisches Weissbrot, 25 g USA-Erdnusscreme, 1 grüner oder roter Apfel, 1 Mandarine, 200 ml fettarme Milch (1,5 %)

Zubereitung:

Eine Brotscheibe mit der Erdnusscreme bestreichen, zweite daraufklappen. Apfel waschen, entkernen und in Spalten oder in dünne Scheiben schneiden und das Sandwich damit belegen. Mandarine schälen und in Segmente teilen. Milch dazu trinken.

Tipps:

Es ist nicht nötig, das Brot unter der Erdnusscreme zu buttern. Abwechslung bieten Marmelade oder Schokoaufstrich auf der Erdnusscreme. Die Früchte können gegen andere, frisch oder aus der Dose, ersetzt werden. Erdnusscreme ist reich an Eiweiß, gesunden Fettsäuren und Ballaststoffen, lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Milch und Früchte sorgen für Kalzium und Vitamin C -Stoffe, die für Kinder im Wachstum wichtig sind.

Zubereitungszeit:

5 Minuten.

Ein Sandwich enthält: 19,8 g E, 17,9 g F, 69,2 g KH; 498 kcal/2106 kJ

Kinderleichte Erdnuss-Cookies



Zutaten für ca. 25 Cookies: 200 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, 100 g Butter oder Margarine, 4 Aprikosen, 80 g Zucker, 100 g USA-Erdnusscreme {crunchy}, 50 g kernlose Rosinen, 1 Ei, Mehl für das Blech, nach Belieben Erdnüsse und Trockenfrüchte zum Garnieren

Zubereitung:

Backofen auf 190° C vorheizen. Mehl und Backpulver mischen. Butter in Flöckchen zugeben und unterkneten. Aprikosen klein schneiden, Zucker, Erdnusscreme und Rosinen zufügen und gut untermischen. Ei leicht verquirlen und unterkneten. Teig in 25 Portionen teilen, zu ca. 3 cm großen Bällchen rollen und auf ein leicht mit Mehl bestäubtes Backblech setzen. Mit einer Gabel leicht flach drücken, so dass ein Muster entsteht. Nach Belieben mit Erdnüssen und Trockenfrüchten garnieren und 10- 12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipps:

Ersetzen Sie die Rosinen nach Belieben durch weiße Schokolade. Glatte Erdnusscreme ergibt eine feinere, weniger mürbe Konsistenz. Kühlen Sie ihre Handgelenke unter kaltem Wasser, bevor Sie die Butter unterkneten, dann klebt die Mischung nicht so sehr an den Fingern. Für dünnere Kekse den Teig auf wenig Mehl ausrollen und rund ausstechen.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten {plus Backzeit).
Ein Cookie enthält: 2 g E, 6 g F;
11 g KH; 107 kcal/448 kJ