

# HEALTHY *made* SIMPLE

Von der Gründerin von

**deliciously  
ella**

MEHR ALS 1,5 MILLIONEN  
VERKAUFTE EXEMPLARE

KÖSTLICHES  
AUF  
PFLANZENBASIS

FERTIG IN  
30 MINUTEN  
UND WENIGER

ELLA  
MILLS



5

BONUS  
REZEPTE

## ZUTATEN

---

- 1 EL Olivenöl  
(plus etwas zum Anrichten)
  - 2 Auberginen, klein gewürfelt
  - 1 Zwiebel, fein gehackt
  - 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
  - ½ - 1 TL Chiliflocken  
(plus extra zum Anrichten)
  - 1 EL Tomatenmark
  - 400 g gehackte Tomaten (Dose)
  - 1 EL Ahornsirup
  - 1 EL Essig  
(ich verwende Rotweinessig)
  - 900 ml Gemüsebrühe
  - 4 Portionen Pasta  
(ich verwende Penne)
  - 25 g Basilikum, grob gehackt
  - 1 Prise Meersalz
- 

1. Olivenöl in einem großen Topf erwärmen. Auberginen, Zwiebel und eine ordentliche Prise Salz zufügen und alles ungefähr 8 Minuten lang weich schmoren.

2. Den Knoblauch, die Chiliflocken und das Tomatenmark zufügen und ca. 30 Sekunden lang anschwitzen, bis ein angenehmer Duft aufsteigt. Nun die Tomaten aus der Dose, den Ahornsirup, den Essig und die Gemüsebrühe zufügen und alles zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben, gut umrühren und die Hitze reduzieren. Zugedeckt ungefähr 10 Minuten lang köcheln, gelegentlich umrühren.

3. Deckel entfernen, noch einmal 5 Minuten köcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist, dann den größten Teil des Basilikums unterheben. Mit einem Spritzer Olivenöl, bei Bedarf einer Prise Chiliflocken und dem restlichen Basilikum garnieren.



## Pasta Arrabiata mit Auberginen und Basilikum



2 Personen



30 Minuten

Dieses einfache Gericht ist ideal, wenn ihr viel um die Ohren habt und euch nach etwas Herzhaftem und Wohltuendem zumute ist. Es garantiert maximalen Geschmack bei minimalem Aufwand.

Die Soße ist im Handumdrehen zubereitet, und wieder aufgewärmt schmeckt sie besonders gut. Zusätzliche Nährstoffe bekommt ihr, wenn ihr eine Dose Linsen oder weiße Bohnen zufügt.

### TIPP

Macht die doppelte Portion und friert die andere Hälfte ein. Dann habt ihr immer ein schnelles Essen parat, wenn ihr in Eile seid.

## ZUTATEN

- 2 Portionen Basmatireise  
(ca. 100 g), gewaschen
- 2 EL Olivenöl
- 300 g fester Tofu,  
abgetropft und in mundgerechte  
Stücke geschnitten
- 2 EL Tamari oder Sojasoße
- 2 EL Vollkornreis-Misopaste
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Reissessig
- 1 Stück Ingwer  
(ca. 20 g), gestiftelt oder gerieben
- 2 Knoblauchzehen,  
fein geschnitten
- 100 g TK-Erbсен
- 100 g TK-Edamame
- Salz und Pfeffer

1. In einem Kochtopf den Reis mit 200 ml Wasser und einer ordentlichen Prise Salz zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und abgedeckt ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

2. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Tofu-Stückchen unter häufigem Wenden 10 Minuten braten, bis sie auf allen Seiten schön golden und knusprig sind.

3. Nun 1 EL Tamari mit dem Ahornsirup und dem Reissessig zu einer Soße verrühren. Diese zu dem fertigen Tofu in die Pfanne geben und einkochen lassen, bis der Tofu mit einer klebrigen Masse überzogen ist. Den Tofu auf eine Platte umschütten und beiseitestellen.

4. Jetzt das restliche Öl in die Pfanne geben, den fertigen Reis zufügen und 5 Minuten lang knusprig anbraten, dann die aufgetauten Erbsen, die Edamame und den Tofu unterrühren. Auf zwei Bowls verteilen und mit Chiliöl oder Chilisoße servieren.



## Tofu-Miso-Bowl



2 Personen



25 Minuten

Die Tofu-Bowl mit Erbsen, Edamame und Ingwer enthält besonders viel Eiweiß und ist sehr nahrhaft. Diese Geschmackssensation lässt sich ganz einfach zubereiten. Beim Gemüse habt ihr die freie Wahl. Geeignet sind Brokkoli, Zucchini und andere grüne Gemüsesorten, die schnell gar werden.

### TIPP

Für dieses Rezept eignet sich am besten Reis, der nicht mehr viel Feuchtigkeit enthält. Eine Packung Fertigreis ist perfekt oder Reis vom Vortag, den ihr im Kühlschrank aufbewahrt habt. Wenn ihr den Reis frisch zubereitet, achtet darauf, dass er richtig ausgedampft ist, bevor ihr ihn anbratet.

## ZUTATEN

- 1 Aubergine, in kleine Würfel (ca. 1 cm) geschnitten
- 500 g Kirschtomaten
- 4 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 2 EL Olivenöl, plus etwas zum Anrichten
- 400 g Linsen (Dose), abgesehen
- 500 g Gnocchi
- 150 g Spinat, grob gehackt
- 3-4 EL Kokos Natur (Joghurtsatz)
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Handvoll Basilikum (ca. 15 g), grob gehackt
- 1 Prise Salz und schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Auberginen, Tomaten, Knoblauch und Olivenöl in eine große, tiefe Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) füllen, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten im Ofen garen.

2. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Linsen und die Gnocchi einrühren. Mit Olivenöl beträufeln und ca. 10 Minuten backen, bis die Gnocchi knusprig und goldgelb sind.

3. Nun die Form wieder aus dem Ofen nehmen und den Spinat so lange unterrühren, bis er zusammenfällt.

4. Dann den Kokosjoghurt und den Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Mit den Basilikumblättern, einem Spritzer Olivenöl und einer Prise Meersalz garnieren und servieren.



## Gebratene Gnocchi mit Tomaten und Linsen



2 Personen



30 Minuten

Dieses einfache, nährhafte und wohltuende Gnocchi-Gericht ist bei uns zu Hause ein echter Renner. Der Kokosjoghurt macht es wunderbar cremig, die Linsen peppen den Eiweißgehalt auf, und das Basilikum verleiht jedem Bissen eine angenehme Frische

### TIPP

Die Reste könnt ihr im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag in der Mikrowelle oder im Backofen für das Mittagessen aufwärmen.

## ZUTATEN

---

- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
  - 3 EL Basilikum-Pesto
  - 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
  - 2 Scheiben Sauerteigbrot, in mundgerechte Stücke geteilt
  - 1 Brokkoli, in sehr kleine Röschen zerteilt
  - 100 g Erbsen, aufgetaut
  - 400 g Limabohnen (Dose)
  - 1 Zitrone, Schale und Saft
  - 50 g Rucola
  - 15 g Basilikum, grob gehackt (plus etwas zum Anrichten)
  - 2 EL Dukkah (optional)
  - 1 Prise Chiliflocken (optional)
  - Salz und Pfeffer
- 

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Auberginen, Tomaten, Knoblauch und Olivenöl in eine große, tiefe Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) füllen, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten im Ofen garen.
2. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Linsen und die Gnocchi einrühren. Mit Olivenöl beträufeln und ca. 10 Minuten backen, bis die Gnocchi knusprig und goldgelb sind.
3. Nun die Form wieder aus dem Ofen nehmen und den Spinat so lange unterrühren, bis er zusammenfällt.
4. Dann den Kokosjoghurt und den Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit den Basilikumblättern, einem Spritzer Olivenöl und einer Prise Meersalz garnieren und servieren.



## Ofengemüse mit Limabohnen und Pesto



2 Personen



30 Minuten

Dieses Ofengemüse mit Pesto ist die perfekte Mahlzeit für die Wochenmitte. Es erfordert kaum Vorbereitung, macht sich quasi von allein und schmeckt fantastisch. Mit vier verschiedenen Gemüsesorten - Erbsen, Bohnen, Rucola und Brokkoli - liefert es außerdem Gesundheit pur.

### TIPP

Die sehr klein geschnittenen Brokkoliröschen werden an den Rändern ein wenig dunkel und schön knusprig, was ein köstliches Aroma ergibt.

## ZUTATEN

1 kg Möhren, geschrubbt und in  
2 cm dicke Scheiben geschnitten  
6 Knoblauchzehen, mit Schale  
1 TL Garam Masala  
½ TL Kurkuma, gemahlen  
½ TL Chiliflocken (optional)  
3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Stangen Staudensellerie,  
fein geschnitten  
30 g Ingwer,  
gerieben oder fein gehackt  
400 ml Kokosmilch  
800 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

1. Den Backofen auf 200°C/180°C Umluft vorheizen. Möhren, Knoblauchzehen, Garam Masala, Kurkuma, Chiliflocken (falls verwendet), 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz auf ein großes Backblech geben und alles miteinander vermischen. 20 - 25 Minuten backen, bis alles schön zart und goldgelb ist.

2. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, darin die Zwiebel, den Sellerie, den Ingwer und eine Prise Salz unter häufigem Rühren 10 - 15 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig, aber noch nicht gebräunt sind, dann die Hitze reduzieren.

3. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Die gegarteten Knoblauchzehen vorsichtig in die Pfanne drücken (Achtung, heiß!), dann die gebackenen Möhren zufügen und darauf achten, dass keine Gewürze zurückbleiben. Nun die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzugeben.

4. Mit dem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Auf tiefe Teller verteilen und mit Kokosjoghurt, Koriander, Knusperlinsen oder zusätzlichen Chiliflocken anrichten.



## Möhren-Ingwer-Suppe mit Masala



4 Personen



30 Minuten

Diese cremige Gemüsesuppe mit Kokosmilch erhält durch Ingwer, Chili, Kurkuma und Garam Masala eine sanfte Schärfe und eignet sich hervorragend zum Kochen auf Vorrat. Die Reste sind ideal für ein schnelles Mittagessen unter der Woche. Richtet die Suppe mit knusprigen Croutons, einem Klecks Kokosjoghurt oder einfach mit ein wenig Salz und Pfeffer an.