



Linsen – Paprika-Salat mit Feta und – Nüsse

(100 g) Kcal: 186 | kJ: 779 | EW: 9,8 g | Fett: 9,5 | KH: 17,2 g

Allergene: Schalenfrüchte [H]; Milch (einschließlich Laktose) [G].

Für 4 Personen

200 g rote Linsen

1 EL Gemüsebrühe

1 EL CURRYVEDA

1 EL Leinöl

100 g Orangensaft

150 gelbe Paprika,

200 g Feta

40 g gemischte Nüsse (z. B. Walnüsse,
Mandeln oder Cashews), grob gehackt

1 kleine Bund Koriander

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Linsen in einem Sieb geben und waschen.

1 Liter ml Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen, die gewaschenen Linsen dazu geben und ca. 10 Minuten lang kochen. Die Linsen sollten noch einen leichten Biss haben. Die Linsen abseihen und noch warm in einer Schüssel geben. CURRYVEDA, Orangensaft und Leinöl zu den warmen Linsen geben, gut umrühren.

Die gelbe Paprika waschen, abtropfen und in kleine Würfel schneiden. Den Fetakäse zerbröseln. Die Nüsse grob hacken. Koriander waschen, abtropfen und klein hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten miteinander gut vermengen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. 10 Minuten stehen lassen, nochmals umrühren und wenn nötig nachwürzen.

Mahlzeit!



CURRYVEDA- Aufstrich

(100g) Kcal:227 | kJ: 952 | EW: 7,9 g | Fett: 8,8 | KH: 32 g

Allergene: Schalenfrüchte [H]

Für 4 Personen

240 g Kichererbsen (1 Dose mit 330 g)

40 Cashewnüsse (100)

1 EL CURRYVEDA

1 EL Leinöl (5 g)

7 St Datteln (60 g)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Chili Crushed (Nach Geschmack)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Kichererbsen, in ein Sieb geben abtropfen (die Flüssigkeit aufheben) und abwaschen.

Cashewnüsse mit den Kichererbsen, CURRYVEDA Salz, Pfeffer und Leinöl in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Falls nötig etwas Flüssigkeit löffelweise dazu geben. Datteln entkernen und klein schneiden und unter der Masse rühren. 1 Stunde ziehen lassen, nochmals umrühren und bei Bedarf nachwürzen.

Wer gerne scharf isst, kann mit etwas Chili nachschärfen.

Mit getoastetem Vollkornbrot genießen.

Mahlzeit!



Linsen-CURRYVEDA-Spinat-Eintopf

(100 g) Kcal: 127 | kJ: 533 | EW: 7,0 g | Fett: 6,8 | KH: 10,6 g

Allergene: Schalenfrüchte [H]

Für 4 Personen

100 g Zwiebeln	2 EL Curryveda
150 g Paprika	1 TL Lavendelblüten,
100 g Karotten	1 EL Gemüsebrühe
50 g Cashew	250 g roter Linsen
3 EL Olivenöl (15 g)	400 g Kokosmilch (1 Dose)
1 Dose Tomaten gewürfelt (z. B. SPAR-	400 g Fetakäse
Natur*pur Bio-Tomaten gewürfelt)	100 g Blattspinat
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Linsen in einem Sieb geben und waschen.

Zwiebeln schälen, klein schneiden. Paprika und Karotten waschen. Paprika entkernen und in Würfeln schneiden, Karotten schälen und auch in Würfel schneiden.

Cashew grob hacken.

Olivenöl in einem Topf erwärmen, Zwiebeln dazu geben, kurz andünsten. 1 EL CURRYVEDA, 1 TL Lavendelblüten, Karotten würfeln, Tomaten, Gemüsebrühe dazu geben. Gut umrühren und mit 0,5 Liter Wasser und Kokosmilch aufgießen. Auf mittlere Hitze, zugedeckt, 10 Minuten kochen lassen.

Linsen, Paprika und weitere 1 EL CURRYVEDA dazu geben, aufkochen und 15 Minuten zugedeckt langsam köcheln lassen. Wenn nötig, etwas Wasser nachgießen. Gelegentlich umrühren, wenn die Linsen weich sind, die gewürfelte Feta und den Blattspinat dazugeben, gut umrühren, vom Herd nehmen und abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen, noch einmal gut umrühren. Mahlzeit!



Telefon: +43(0) 664 815 6221

E-Mail: beratung@varnagy.at

www.varnagy.at



Mango – CURRYVEDA – Halbgefrorenes

(100 g) Kcal: 78 | kJ: 326 | EW: 1,7 g | Fett: 2,2 | KH: 12,8 g

Allergene: Milch (einschließlich Laktose) [G].

Für 4 Personen

500 g Mango oder andere tiefgekühlte Früchte

250 g Joghurt

1 TL CURRYVEDA

20 g Ahornsirup (nach Geschmack)

1 TL Leinöl

Geben Sie die tiefgekühlten Früchte, griechischen Joghurt, CURRYVEDA, Ahornsirup und Leinöl in einen Mixer.

Mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis der Smoothie eine gleichmäßige Konsistenz erreicht hat. Sie können je nach gewünschter Konsistenz auch etwas Wasser oder Milch hinzufügen.

Mahlzeit!