

## schnelle Rezepte für single und homeoffice

### Zutaten für 1.Portion

#### *Couscous mediterran*

½ Tasse Couscous/z.B. Dinkel  
1 TL Ghee/Olivenöl  
1 Peperoni, 1 Zucchini  
(oder Gemüse nach Saison)  
Pfeffer, Salz  
Optional zur Konstitution passende Gewürze  
ca. 5-6 Oliven  
50-80 g Feta  
Basilikum

#### *Pasta mit Tofu*

80-100 g Pasta  
50-80 g Tofu in Würfel schneiden und in  
1 EL Sojasauce marinieren  
150 g Rucola  
1 TL Ghee/Olivenöl  
1 TL Gewürze nach Gusto  
Mediterran/ayurvedisch  
frische Kräuter  
Gomasio  
(geröstete Sesam-Salz-Mischung)

#### *Linsen-Gemüse-Reis-Eintopf*

1 TL Ghee/Kokosöl  
30 g rote Linsen  
halbierte gelbe Mungobohne  
1 Port Gemüse nach Saison  
70 g Basmati Reis  
2,5 – 3dl Wasser/Kokosmilch  
1 TL Garam-Masala oder Currymischung  
Salz, Pfeffer 1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Couscous mit doppelter Menge kochender Bouillon übergießen. in Ghee oder Olivenöl geschnittenen Peperoni und Zucchini mit den Gewürzen kurz andämpfen, etwas Wasser zugeben, köcheln bis es gar ist. Das Gemüse unter das Couscous mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta und Oliven daruntermischen, mit Basilikum garnieren.

Pasta al dente kochen, Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, nach Vorliebe Ayurveda-Gewürze mörsern oder Gewürz Fertig-mischung verwenden, dies in Ghee kurz anrösten bis es fein riecht, die marinierten Tofu Würfel knusprig mit anbraten, Rucola, gekochte Pasta mit etwas Kochwasser, mischen auf Teller anrichten, Tofu Würfel oben drauf und mit frischen Kräutern und Gomasio garnieren.

in Ghee oder Kokosöl Gemüse, Reis, Linsen und Gewürze anrösten, Wasser nach Vorliebe Kokosmilch dazu geben, ca. 20 zugedeckt köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Dieses Gericht kann mit Gemüse nach Saison ergänzt werden, am besten gleich nach den Gewürzen begeben.