Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Zucchini auf gelben Linsen mit Cashewcreme

Nach wie vor sind wir zu Hause ziemlich eisern, was unseren Verzicht auf Weizen, Zucker und Kuhmilch angeht. Zu Hause ist es einfach und macht sogar richtig Spaß sich nur mit den Dingen zu umgeben, die einem gut tun. Aber ich muss zugeben, außer Haus ist die ganze Nummer schon etwas schwieriger. Gerade mit einem kleinen Kind, das die letzten 3 Wochen Kitaferien hatte. Natürlich möchte man unterwegs, an einem schönen Sommertag, mal spontan ein Eis essen oder auch mal einen Kuchen. Diesen Spaß möchte ich ihm und auch mir nicht verwehren und so gibt es dann doch immer mal wieder die ein oder andere Ausnahme. Aber ich habe das Gefühl, dass wir mit dieser Regelung ganz gut fahren. Denn in der Summe hat sich einiges bei uns verändert. Das bemerkenswerteste ist wohl, dass weder Flynn noch ich, zu Hause das Bedürfnis haben etwas zu naschen. Noch vor ein paar Wochen haben wir täglich Schokolade gegessen – mehrfach täglich! Heute fragt Flynn nicht mal danach und auch ich habe kein Verlangen mehr auf mein obligatorisches Stück Schokolade nach jeder Mahlzeit. Stattdessen knabbern wir beide jetzt liebend gern Nüsse nebeneinander auf der Couch. Oder wir basteln uns einen bunten Obstteller zurecht. Ein weiterer schöner Nebeneffekt ist, dass Flynn endlich wieder “mutiger” wird, was das ganze Thema “Essen” angeht. Die “Farblosdiät” hat mit unserer kleinen Speiseplanänderung irgendwie auch sein langersehntes Ende gefunden und nun werden sogar wieder gelbe Linsen und Zucchini gegessen. Alles in allem, und auch wenn man seine Ernährung nur zu 80% umstellt und sich hier und da kleine Ausnahmen genehmigt, kann ich sagen, dass es sich für uns schon jetzt sehr gelohnt hat und ich werde euch gerne weiterhin auf unserer Reise mitnehmen.

Zutaten für 2 Portionen

- 2 - Zucchini
- 1 Tasse - gelbe Linsen
- 0.5 - Zitrone
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 Tasse - Cashewkerne
- - Salz & Pfeffer

Toppings nach Belieben

- - Feta
- - Schwarzkümmel
- - Chili-Flakes

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne für 2-3 Stunden in Wasser einweichen.

2. Die Zucchini längs halbieren.
3. Eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben. Die Zucchini bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
4. In der Zwischenzeit die Linsen mit der doppelten Menge Wasser in einen Kochtopf geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar, aber noch bissfest sind. Falls das Wasser noch nicht ganz verkocht sein sollte, die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen.
5. Das Einweich-Wasser der Cashewkerne abgießen und mit 50 ml frischem Wasser aufgießen. Den Saft der Zitrone dazugeben, ebenso wie die Knoblauchzehe, Salz & Pfeffer. In einem Standmixer oder mit einem Pürierstab mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
6. Die Linsen und Zucchini anrichten und mit der Cashewcreme beträufeln. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Feta und Schwarzkümmel würzen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia