

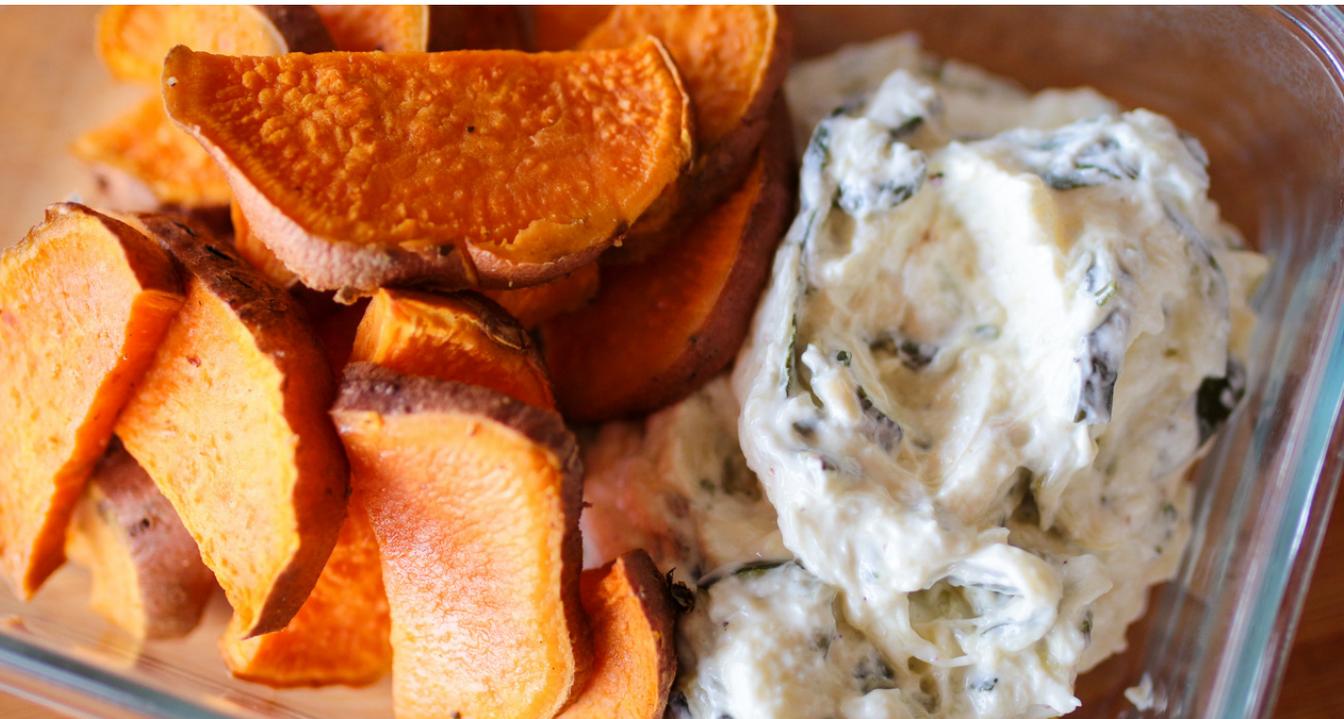
## Süßkartoffeln mit Zucchini-Dip

### Zutaten:

1 Süßkartoffel  
1 Zucchini  
250 g Magerquark  
Salz, Pfeffer  
Knoblauch  
etwas Olivenöl

### Zubereitung:

Süßkartoffel in schmale Scheiben schneiden und dann die Scheiben halbieren.  
Zucchini ebenfalls längs halbieren und in Scheiben schneiden. Beides getrennt voneinander in Schüsseln geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils gut mischen und dann getrennt voneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen.  
Im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.  
Zucchini in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. (Es dürfen noch große Stücke drin sein)  
Magerquark zur Zucchini geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und gut miteinander vermengen.



## Spitzpaprika-Pilz-Topf

### Zutaten:

2 Spitzpaprika  
200 g braune Champignons  
1 Zwiebel  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Glas Kidneybohnen  
etwas Kokosöl  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver

### Zubereitung:

Spitzpaprika in grobe Würfel schneiden. Pilze vierteln und Zwiebel würfeln. Alles mit etwas Kokosöl in einen Topf geben und kurz anbraten.  
Gehackte Tomaten, 200 ml Wasser und Gewürze zugeben und gut umrühren.  
Bei geschlossenem Deckel für ca. 5-10 Minuten köcheln.  
Kidneybohnen abtropfen und abspülen und zum Schluss mit unter rühren.



## Asia-Wok mit Tofu und Blumenkohlreis

### Zutaten:

1 Pack gefrorenes, ungewürztes Gemüse "Asiatische Art"  
1 Räuchertofu  
1 kleiner Blumenkohl  
Sojasoße  
Pfeffer  
Curry  
Kokosöl

### Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden und in etwas Kokosöl leicht knusprig anbraten.  
Gefrorenes Asia-Gemüse dazu geben und für ca. 5 Minuten mitbraten.  
Blumenkohlreis in die Pfanne geben und nochmal 5-10 Minuten braten.  
Mit Sojasoße und Curry abschmecken.





## Feldsalat mit Feigen, Feta und Walnuss

### Zutaten:

150 g Feldsalat  
1 Feta  
6 getrocknete Feigen  
1 Handvoll Wlnüsse  
Olivenöl  
Essig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Feldsalat waschen.  
Feta zerbröseln, Feigen in kleine Würfel schneiden und Walnüsse grob hacken.  
Feta, Feigen, Walnüsse und etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und miteinander mischen.  
Feldsalat mit Essig, Olivenöl und Gewürzen anmachen und Feta-Feigen-Mischung drüber geben.

Hinweis: Salat und Topping bis zum Verzehr getrennt voneinander aufbewahren und erst unmittelbar vorher anmachen. Der Salat wird sonst matschig.



## Brokkoli-Kichererbsen-Salat

### Zutaten:

1 Brokkoli  
1 Glas Mais (400 g)  
1 Glas Kichererbsen (400 g)  
Olivenöl  
Essig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Brokkoli-Röschen zerkleinern und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer dazu geben und gut schütteln, bis der Brokkoli mit Öl und Gewürz benetzt ist. Brokkoli auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen für ca. 15 Minuten rösten. Mais und Brokkoli abgießen und abwaschen, dann mit Brokkoli in eine Schüssel geben. Mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

