

überbackene Auberginen

Zutaten:

1 Aubergine
2 Tomaten
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Mozzarella
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Aubergine längs in schmale Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls in schmale Scheiben schneiden. Gehackte Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Aubergine und Tomaten fächerartig abwechselnd auf den gehackten Tomaten anrichten. Nochmals italienische Kräuter darüber geben und dann mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad für ca. 30 Minuten überbacken.



asiatisches Chili con Carne

Zutaten:

300 g Hackfleisch
400 g tiefgefrorene grüne
Bohnen
1 Glas Kidneybohnen
1 Dose Kokosmilch
4 EL Tomatenmark
Currypulver
Salz
Chili

Zubereitung:

Hackfleisch in einem Topf anbraten. Gefrorene Bohnen, Tomatenmark und Kokosmilch dazu geben, würzen und köcheln lassen, bis die Bohnen bissfest gar sind. Zum Schluss Kidneybohnen abgießen und dazu geben.





Kartoffel-Spargel-Pfanne

Zutaten:

500 g grüner Spargel
3 kleine Kartoffeln
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine bis mittelgroße Würfel schneiden. Spargel in 1-2 cm lange Stifte schneiden.
Mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Einen Schuss Wasser in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel für ca 5-10 Minuten dünsten.
Zum Schluss den Frischkäse dazu geben und umrühren.





Rettich-Karotten-Salat mit Ei

Zutaten:

1 kleiner weißer Rettich
2 Karotten
2 Eier
Petersilie
Olivenöl, Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rettich und Karotten fein raspeln. Hart gekochte Eier mit dazu geben. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie dazu geben und gut mischen.





Bulgur-Erbesen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
400 g gefrorene Erbsen
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl, Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur in einem Topf mit Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit gefrorene Erbsen zugeben und kurz mitkochen. Gemeinsam abgießen und in eine Schüssel geben. Petersilie vom Stiel abzupfen und klein schneiden. Zum Salat geben, Olivenöl und Essig dazu geben und würzen. Gut mischen.

