

## Weißkohl-Linsenpfanne mit Kürbiskernen

### Zutaten:

1 Tasse rote Linsen  
1 kleiner Weißkohl  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Handvoll Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Weißkohl in Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. Gehackte Tomaten und rote Linsen dazu geben. Eine Tasse Wasser hinzufügen und würzen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen das Wasser aufgesaugt haben. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Kürbiskerne oben drauf geben/ unterheben.



## Gemüse Eintopf mit weißen Bohnen

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
400 g TK Kaisergemüse  
1 Dose weiße Bohnen  
1 EL Gemüsebouillon  
500 ml Wasser  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch

### Zubereitung:

Kartoffeln in mittelgroße Würfel schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Aufkochen lassen, Gemüsebouillon zugeben und für ein paar Minuten köcheln lassen. Gefrorenes Gemüse dazu geben und nochmal für ca 5 Minuten mitkochen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.



## Panierte Kohlrabi-Pommes

### Zutaten:

1 große Kohlrabi  
1 Ei  
50 ml pflanzliche Milch  
100 g gemahlene Mandeln  
Olivenöl  
Kräutersalz

### Zubereitung:

Kohlrabi in dünne Stifte schneiden.  
Ei und Milch in einem tiefen Teller verquirlen und mit Kräutersalz würzen. Auf einem anderen Teller die gemahlene Mandeln verteilen. Die Kohlrabi-Stifte erst mit Ei benetzen und dann von beiden Seiten mit den gemahlene Mandeln panieren.  
Ein Backblech mit Backpapier belegen und etwas Olivenöl darauf ausstreichen. Die panierten Kohlrabi-Stifte nebeneinander aufs Blech setzen und bei 160 Grad Umluft im Ofen für ca. 25 Minuten backen.



## Griechischer Reissalat

### Zutaten:

1 Gurke  
1 rote Paprika  
1 rote Zwiebel  
1 Feta  
1 Handvoll grüne Oliven  
1 Tasse Reis (aus  
Hülsenfrüchten)  
Olivenöl  
Kräutersalz  
Salatkräuter

### Zubereitung:

Reis kochen. Gurke in grobe Stücke schneiden. Paprika klein würfeln und Zwiebeln in Ringe schneiden. Oliven halbieren und Feta in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander in eine Schüssel geben. Olivenöl drüber geben und mit Salz und Kräutern würzen.

