

## Lauch-Tortilla

### Zutaten:

1 große Kartoffel  
1 Lauch  
1 kleine Zwiebel  
5 Eier  
Kokosöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffel in sehr dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Lauch in Ringe und Zwiebel in Würfel schneiden.  
In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und die Kartoffelscheiben fächerartig in der Pfanne auslegen. Lauch und Zwiebeln drüber verteilen. Etwas Salz und Pfeffer drüber streuen, einen Schuss Wasser zugeben und alles bei geschlossenem Deckel auf niedriger Hitze dünsten lassen, bis die Kartoffel weich ist. Eier in einer Schüssel miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier über die Kartoffeln geben und bei geschlossenem Deckel stocken lassen.



## Karottencreme-Suppe

### Zutaten:

1 Süßkartoffel  
3 Karotten  
500 ml Wasser  
1 EL Gemüsebouillon  
100 g Frischkäse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Karotten und Süßkartoffel in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser aufkochen. Gemüsebouillon zugeben und Gemüse weich köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, Frischkäse zugeben und alles miteinander pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen frisch angebratene Garnelen zB.



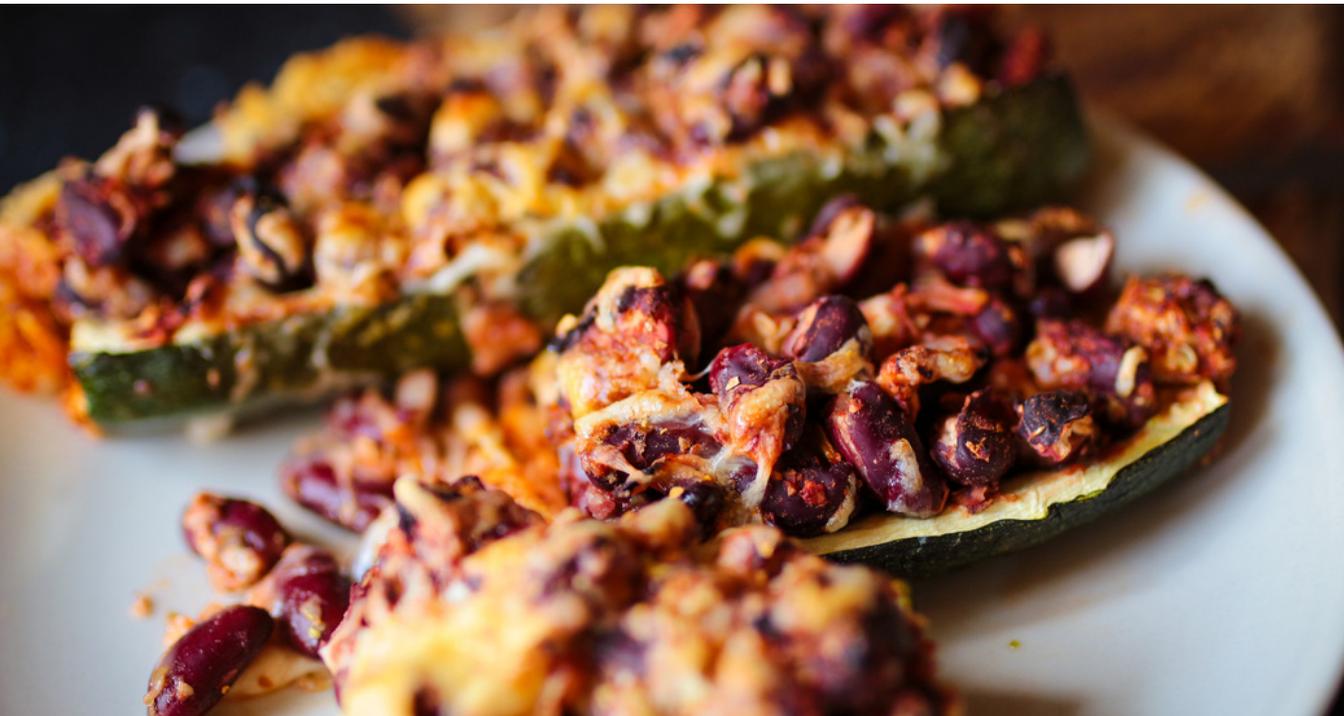
## Gefüllte Zucchini

### Zutaten:

1 große Zucchini  
1 Dose Kidneybohnen  
3 EL Tomatenmark  
75 g geriebener Käse  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

"Deckel und Boden" der Zucchini abschneiden. Zucchini längs halbieren und mit dem Löffel das Innere auskratzen, sodass rundum noch ein ca 0,5 cm dicker Rand bleibt. Zucchinihälften mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten ohne Füllung vorbacken. Das ausgekratzte Fruchtfleisch der Zucchini klein schneiden und zusammen mit den abgetropften Kidneybohnen, Tomatenmark und Gewürzen mischen. Zucchinihälften damit großzügig befüllen (rest der Füllung einfach mit in die Auflaufform geben). Mit geriebenem Käse bestreuen und nochmal für 10-15 Minuten im Ofen überbacken.



## Quinoa-Grünkohl-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
400 g TK Grünkohl  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Quinoa weich kochen. Währenddessen gefrorenen Grünkohl in die Pfanne geben und anbraten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alles miteinander in eine große Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und würzen. Alles gut mischen.



## Nudel-Erbesen-Salat

### Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln  
200 g Erbsen  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
2 EL Naturjoghurt  
Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Nudeln in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und für 2-3 Minuten mit köcheln. Wenn die Nudeln weich sind, alles miteinander abgießen und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Joghurt und Petersilie zugeben. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, alles gut miteinander mischen und mit Gewürzen abschmecken.

