



Parmesan-Lauch mit Blumenkohlpuree

Zutaten:

2 große Stangen Lauch
500g TK Blumenkohl
80 g Parmesan gerieben
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Olivenöl

Zubereitung:

Lauch dritteln und dann längs halbieren. Die Hälften mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und Parmesan drüber geben. Im Ofen bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.

Währenddessen gefrorene Blumenkohlrischen in einen Topf mit etwas Wasser geben und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis sie ganz weich sind. Entweder die Röschen mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab (oder im Mixer/Thermomix) pürieren, Frischkäse unterrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.





Wirsing-Paprika- Pfanne mit Putengeschnetzeltem

Zutaten:

2 Putenschnitzel
400 g TK Wirsing
1 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
italienische Kräuter
etwas Kokosöl

Zubereitung:

Paprika und Zwiebel würfeln. Fleisch in Stücke schneiden und alles in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Gefrorenen Wirsing und gehackte Tomaten dazu geben und nochmal für ca 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und italienischen Kräutern abschmecken.



Rote Bete Suppe mit Räuchertofu

Zutaten:

2 Knollen Rote Bete
1 Süßkartoffel
1 Räuchertofu
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete und Süßkartoffel ungeschält in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen lassen. Gemüsebouillon dazu geben und weich kochen. Die Hälfte der Suppe mit dem Pürierstab oder im Thermomix pürieren und wieder zur anderen Hälfte dazu geben. Räuchertofu in Würfel schneiden und in der Pfanne leicht knusprig anbraten. Als Topping zur Suppe geben.





Kichererbsennudeln mit körniger Guacamole

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Kichererbsennudeln
1 Avocado
200 g körniger Frischkäse
1/2 Zitrone
gefrorene Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsennudeln abkochen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Nudeln in eine Schüssel geben. Avocado in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken, körniger Frischkäse und Saft der halben Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern alles zu einer Guacamole mischen. Guacamole über die Kichererbsennudeln geben und alles gut miteinander mischen.





Babyspinat mit grünem Spargel und Birne

Zutaten:

500 g grüner Spargel
1 Birne
125 g Babyspinat
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Grüner Spargel in 2 cm lange Stifte schneiden. Birne würfeln und zusammen mit dem Spargel in eine große Schüssel geben. Olivenöl drüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen, bis alles mit etwas Öl benetzt ist. Spargel und Birne auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und bei 180 Grad im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Babyspinat waschen und mit Spargel und Birne mischen. Nach Belieben noch etwas Essig dazu geben und nach würzen.

