

Onepot Bulgur mit Auberginen

Zutaten:

1 Aubergine
1 Zwiebel
1 Tasse Bulgur
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
etwas Kokosöl

Zubereitung:

Aubergine längs halbieren und in mittelgroße Scheiben schneiden. Zwiebel klein würfeln.
Zwiebel und Aubergine im Topf in etwas Kokosöl kurz anbraten. Gehackte Tomaten dazu geben, Dose nochmal zu 3/4 mit Wasser füllen und zusammen mit dem Bulgur in den Topf geben.
Alles gut umrühren, würzen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.
Immer wieder umrühren, damit nichts am Boden anbrennt.



Karotten Wraps aus dem Ofen mit Lachs und Rucola

Zutaten:

2 Karotten
2 Eier
2 TL Flohsamenschalen
150 g Naturjoghurt
Räucherlachs
Rucola
Salz, Pfeffer
Dill
Knoblauchpulver

Zubereitung:

Karotten im Thermomix fein häckseln oder mit der Küchenreibe raspeln.
Eier mit dem Mixer schaumig rühren und die Karottenstücke unterheben. Flohsamenschalen, Salz und Pfeffer unterrühren.
Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech glatt streichen und im Ofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten backen.
Joghurt mit Dill, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Rucola und Räucherlachs auf den Wrap geben und zusammenrollen.





Kokos-Curry mit Zucchini, Zuckerschoten und Quinoa

Zutaten:

1 Zucchini
450 g TK Zuckerschoten
1 Zwiebel
1 Dose Kokosmilch
1 Tasse Quinoa
Currypulver oder Paste
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini längs halbieren und in mittelgroße Scheiben schneiden. In die Pfanne mit etwas Kokosöl geben und gemeinsam mit den gefrorenen Zuckerschoten anbraten. Kokosmilch dazu geben und würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Quinoa separat in Wasser kochen und als Beilage zum Curry geben.





Kaisergemüsesalat mit Edamame und Cashews

Zutaten:

450 g Kaisergemüse
1 Handvoll Cashews
200 g Edamamebohnen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Currypulver

Zubereitung:

Kaisergemüse gefroren auf ein Backblech geben und für ca 15 Minuten im Ofen dünsten.
In eine Schüssel geben, Edamamebohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit den gehackten Cashewnüssen zum Gemüse geben.
Etwas Olivenöl drüber geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver würzen.





Mairübensalat mit getrockneten Tomaten und Mozzarella

Zutaten:

1 Bund Mairüben
1 Mozzarella
100 g getrocknete Tomaten
2 EL Naturjoghurt
Olivenöl
Essig
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Mairüben mit der Küchenreibe fein raspeln.
Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Mozzarella würfeln. Alles miteinander in eine Schüssel geben.
Olivenöl, Joghurt, Kräutersalz und Pfeffer dazu geben und alles gut mischen.

