



## Grünkern-Gemüsepfanne

### Zutaten:

1 Tasse Grünkern  
450 g TK Sommergemüse  
100 g Frischkäse  
Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung:

Grünkern in Wasser kochen.  
Gefrorenes Gemüse in eine Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel dünsten. Gekochten Grünkern dazu geben und Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.





## Süßkartoffel-Hack-Pfanne mit Lauch

### Zutaten:

1 Lauch  
1 Zwiebel  
1 Süßkartoffel  
300 g Hackfleisch  
1 Dose gehackte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit Hackfleisch in einem Topf kurz anbraten.  
Süßkartoffel ebenfalls würfeln, Lauch in Ringe schneiden.  
Beides in den Topf zum Hackfleisch geben, gehackte Tomaten und etwas Wasser zugeben und würzen. Bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.







## Feldsalat mit gerösteter Zucchini und Kichererbsen

### Zutaten:

100 g Feldsalat  
1 Zucchini  
1 Glas Kichererbsen  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Currypulver

### Zubereitung:

Zucchini würfeln und Kichererbsen abgießen. Beides zusammen in eine Schüssel geben, Olivenöl dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Gut mischen, sodass alles mit Öl und Gewürzen bedeckt ist. Dann auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten im Ofen backen.

Feldsalat waschen, mit Essig und Öl anmachen und geröstete Zucchini und Kichererbsen dazu geben.





## Orientalischer Couscous Salat mit Gurke und Granatapfel

### Zutaten:

1 Tasse Couscous  
1 Gurke  
2 Zweige Minze  
1 Granatapfel  
1 Handvoll Cashews  
Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Currypulver

### Zubereitung:

Couscous mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Dann mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Nach ca 5 Minuten auflockern und weitere 5 Minuten ziehen lassen, Währenddessen die Gurke grob würfeln und die Minzblätter klein schneiden.  
Granatapfel entkernen und die Kerne in den Salat geben. Cashews hacken oder grob zerbrechen und ebenfalls zum Salat geben.  
Mit etwas Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen anmachen.

