



Vollkornnudelsalat mit Tomaten und Frühlingszwiebeln

Zutaten:

100 g Dinkelvollkornnudeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Cocktailtomaten
2 EL Tomatenmark
Olivenöl
Essig
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser abkochen.
Cocktailtomaten vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
Alles miteinander in eine Schüssel geben, Tomatenmark, Essig
und Öl dazu geben und gut würzen. Alles miteinander mischen.



Onepot Reis mit Erbsen und Feta

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Feta
450 g TK Erbsen
1 Zwiebel
2 Tassen Wasser
Gemüsebouillon
etwas Schnittlauch/ Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge an Wasser in eine Auflaufform geben. 1 EL Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer und Kräuter dazu geben und umrühren. Gefrorene Erbsen oben drauf geben und im Ofen bei 190 Grad für ca 30 Minuten garen (bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt hat)
Zwischendurch leicht umrühren.
Den Gemüsereis etwas abkühlen lassen, Feta zerbröseln und unterheben.





Linsen-Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
450 g TK Kaisergemüse
500 ml Wasser
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit schaumiges Wasser abgießen und mit frischem Wasser auffüllen. Dann die Gemüsebouillon und gefrorenes Gemüse zugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Pastinaken-Pfannkuchen mit Bärlauchsoße

Zutaten:

2 Pastinaken
3 Eier
100 ml Hafermilch
4 EL Dinkelvollkornmehl
200 g griechischer Joghurt
1 Bund Bärlauch
Petersilie
Salz, Pfeffer
Kokosöl

Zubereitung:

Pastinaken im Multizerkleinerer (oder Thermomix) fein häckseln.
Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Petersilie schaumig rühren. Mehl zugeben und nochmals mixen. Geraspelte Pastinaken unterheben und in der Pfanne mit etwas Kokosöl bei mittlerer Hitze zu großen Pfannkuchen ausbacken.
Für die Soße die Stiele vom Bärlauch entfernen, Blätter grob zerzupfen und zusammen mit dem Joghurt in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz abschmecken und über die Pfannkuchen geben.





Rote Bete Salat mit Apfel und Walnüssen

Zutaten:

3 rohe Rote Bete Knollen
1 Apfel
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete und Apfel vierteln und gemeinsam mit den Walnüssen in einen Multizerkleinerer (oder Thermomix) geben. Alles fein zerhackeln und mit etwas Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Nach Belieben noch ein paar Walnüsse in grobe Stücke zerbrechen und oben drüber geben.

