



Blumenkohl-Kartoffel-Blech mit Parmesan und Joghurt-Dipp

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Kartoffeln
200 g Naturjoghurt
100 g Parmesan
frische/ gefrorene Kräuter
Salz, Pfeffer
Currypulver, Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen (ggfls. die Röschen nochmal zerteilen), Kartoffeln eher klein würfeln.
In eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen bestreuen, Parmesan dazu geben und kräftig schütteln/ mischen, bis das gesamte Gemüse gleichmäßig benetzt ist.
Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad für ca 25 Minuten backen. (Bis die Kartoffel weich ist)
In der Zwischenzeit den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen (falls noch etwas Parmesan übrig ist, den auch in den Joghurt geben).





Süßkartoffel-Bohnen-Pfanne

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
450 g TK grüne Bohnen
1 Glas Kidneybohnen
Tomatenmark
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
Kokosöl

Zubereitung:

Süßkartoffel und Zwiebel in mittelgroße Würfel schneiden. In etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten, einen Schuss Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel für etwa 5-10 Minuten dünsten.
Gefrorene Bohnen zugeben und nochmals kurz bei geschlossenem Deckel dünsten.
Tomatenmark, Kräuter und Gewürze zugeben und gut mischen.
Zum Schluss Kidneybohnen abtropfen und abwaschen, dann mit in die Pfanne geben.





Weißkohl-Curry-Suppe mit Wildlachs

Zutaten:

1/2 Weißkohl
2 Karotten
1 Wildlachsfilet
1 Dose Kokosmilch
Gemüsebrühe
Currypulver
Salz, Pfeffer
Kokosöl

Zubereitung:

Weißkohl in grobe Stücke schneiden. Karotten in Scheiben schneiden und gemeinsam in den Topf geben. Kokosmilch dazu geben, Dose nochmal mit Wasser füllen und alles aufkochen. Gewürze zugeben und so lange köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.

In einer separaten Pfanne das Wildlachsfilet in etwas Kokosöl anbraten und als "Topping" auf die Suppe geben.





Couscous Salat mit Paprika und Petersilie

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 rote Paprika
frische Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der doppelten Menge an heißem Wasser aufgießen und quellen lassen. Zwischendurch einmal auflockern.
Paprika würfeln, Petersilienblätter von den Stängeln abzupfen und grob zerkleinern.
Alles miteinander mischen, mit Olivenöl und etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.





Tomaten-Reis-Bowl

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
2 Tomaten
100 g Pflücksalat
2 gekochte Eier
Olivenöl
Balsamicoreme
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Reis kochen. Eier hart kochen. Tomaten in Würfel schneiden und Salat waschen.
gekochte Eier zerkleinern, mit Reis und Tomaten mischen und mit italienischen Kräutern würzen.
Mischung zusammen mit Pflücksalat in einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl und Balsamico-Creme beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

