



## Babyspinat mit Quinoa, Erbsen und Feta

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
450 g TK Erbsen  
1 Feta  
100 g Babyspinat  
Olivenöl  
Essig  
Salz, Pfeffer  
Salatkräuter

### Zubereitung:

Quinoa in einem Topf mit Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und 2-3 Minuten mit im heißen Wasser köcheln lassen. Gemeinsam durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.  
Feta zerbröseln und mit dem Quinoa mischen. Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Salatkräutern würzen.  
Babyspinat frisch vor dem Verzehr unterheben.





## Brokkoli-Radieschen-Salat

### Zutaten:

1 Brokkoli  
1 Bund Radieschen  
2-3 EL Leinsamen und Kerne  
Olivenöl  
Essig oder frischer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Salatkräuter

### Zubereitung:

Brokkoli im Thermomix fein häckseln oder mit dem Messer sehr klein hacken.  
Radieschen in Scheiben schneiden und mit dem Brokkoli mischen. Mit Olivenöl, Zitronensaft/ Essig, Salz, Pfeffer und Salatkräutern würzen.  
Leinsamen und Salatkerne dazu geben.







## Lauch-Zwiebel-Auflauf

### Zutaten:

2 Lauch  
2 Zwiebeln  
6 Eier  
80 g geriebener Mozzarella  
Kokosöl  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
Schnittlauch

### Zubereitung:

Lauch und Zwiebeln in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Kokosöl anbraten, bis der Lauch sein Volumen verliert. Gemüse dann in eine Auflaufform geben. Eier mit Gewürzen verquirlen und gleichmäßig übers Gemüse verteilen. Mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im Ofen bei 180 Grad für ca. 25 Minuten backen.





## Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
2 rote Paprika  
400 g Sauerkraut  
1 Dose gehackte Tomaten  
250 ml Wasser  
Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
Tomatenmark

### Zubereitung:

Kartoffeln und Paprika grob würfeln und in einen Topf geben. Sauerkraut und gehackte Tomaten zugeben, mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse anfängt zu schwimmen. Gemüsebouillon, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.







## Sellerie-Tofu-Bolognese mit Linsennudeln

### Zutaten:

4 Stangen Staudensellerie  
1 Zwiebel  
1 Räuchertofu  
1 Dose gehackte Tomaten  
Tomatenmark  
100 g Linsennudeln  
Kokosöl  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Linsennudeln kochen.  
Sellerie in feine Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und Tofu zerbröseln. Gemeinsam in etwas Kokosöl in der Pfanne für ein paar Minuten anbraten.  
Gehackte Tomaten, etwas Wasser und Tomatenmark zugeben, gut würzen und bei geschlossenem Deckel für ca 15 Minuten köcheln lassen.

