



Gefüllte Paprika mit Kichererbsen, Spinat und Feta

Zutaten:

2 Paprika
1 Dose Kichererbsen
200 g TK Blattspinat
1 Feta
Salz, Pfeffer
asiatische Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Paprika läng halbieren und Kerngehäuse entfernen. Die Hälften mit etwas Olivenöl einstreichen und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben. Ohne Füllung für 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad vorrösten.

Spinat in eine Pfanne geben und auftauen. Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.

Zerdrückte Kichererbsen zum Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und asiatischen Gewürzen würzen.

2/3 des Feta zerbröseln und mit Spinat und Kichererbsen mischen.

Paprikahälften aus dem Ofen holen und befüllen. Dann nochmals für ca 15 Minuten im Ofen backen, bis der Feta goldbraun wird.





Kohlrabi-Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen

Zutaten:

1 Kohlrabi
1 Süßkartoffel
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose schwarze Bohnen
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel ebenfalls würfeln und mit Kohlrabi, gehackten Tomaten und ca 300 ml Wasser in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und so lange bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss die schwarzen Bohnen durch ein Sieb abgießen und zum Eintopf dazu geben.





Chinakohl-Hack-Pfanne mit Reis

Zutaten:

1 Chinakohl
1 Zwiebel
300 g Hackfleisch
100 g Frischkäse
1 Tasse Naturreis
Salz, Pfeffer
Gartenkräuter

Zubereitung:

Reis kochen.
Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln. Zwiebel in etwas Kokosöl anbraten, dann das Hackfleisch dazu geben und mitbraten.
Nach ein paar Minuten den Chinakohl dazu geben und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis er an Volumen verliert. Dann mit Salz, Pfeffer und Gartenkräutern würzen und zum Schluss den Frischkäse dazu geben.





Linsen-Bohnen-Salat mit Petersilie

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
450 g TK grüne Bohnen
1 Bund frische Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die gefrorenen Bohnen zugeben und kurz mit garen. Gemeinsam durch ein Sieb abgießen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Petersilie vom Stiel abzupfen und in groben Stücken zu den Linsen geben. Mit Olivenöl, etwas frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.





Fenchel-Salat mit Apfel, Walnüssen und Rucola

Zutaten:

1 Fenchel
1 Apfel
1 handvoll Walnüsse
80 g Rucola
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Stiele des Fenchel abschneiden. Längs halbieren und den Strunk entfernen. Längs in sehr schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
Apfel in Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten backen.
Dann die gehackten Nüsse dazu geben und etwas frischen Zitronensaft drüber träufeln.
Vor dem Verzehr mit frischem Rucola mischen und ggfls. nochmal etwas Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben.

