



## Rote Bete Puffer mit Dill-Joghurt

### Zutaten:

2 Rote Bete Knollen  
3 Eier  
4-5 EL Haferflocken  
200 g Naturjoghurt  
1 Handvoll frischen Dill  
Salz, Pfeffer, Knoblauch

### Zubereitung:

Rote Bete im Foodprocessor klein häckseln. In eine Schüssel geben, Eier und Haferflocken zugeben und würzen. Alles miteinander gut durchmischen und die Masse portionsweise auf ein Backblech mit Backpapier legen. Leicht andrücken und in eine runde Form bringen.  
Im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.  
Naturjoghurt mit zerkleinertem Dill, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen und als Dipp zu den Puffern servieren.





## Onepot Reis mit Karotte und Feta

### Zutaten:

1 Tasse Naturreis  
2 große Karotten  
1 Feta  
Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Reis in Wasser kochen. Nach der Hälfte der Kochzeit das Wasser abgießen und neu mit Wasser auffüllen. Karotten zugeben und mit kochen bis der Reis weich ist.  
Restliches Wasser abgießen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.  
Dann entweder den Feta schon untermischen (damit der Reis cremig wird) und das Gericht innerhalb der ersten Tage verzehren oder den Feta erst vor Verzehr dazu geben.





## Lauch-Hack-Pfanne mit Linsennudeln

### Zutaten:

100 g Linsennudeln  
300 g Hackfleisch  
1 Lauch  
1 Zwiebel  
100 g Frischkäse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Linsennudeln kochen.  
Zwiebel würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Zusammen mit Hackfleisch in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten. Zum Schluss würzen und mit Frischkäse mischen. Nach Bedarf noch einen Schuss Wasser zugeben.





## Quinoa-Bowl mit Parmesan-Brokkoli

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
1 Gurke  
200 g Edamame  
1 Brokkoli  
100 g Parmesan  
Olivenöl  
Essig/ Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Quinoa in Wasser kochen.  
Gurke in größere Würfel schneiden und zusammen mit Edamamebohnen und Quinoa in einer Schüssel mischen.  
Brokkoli in Röschen zerteilen und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Gut mischen, bis die Röschen rundum benetzt sind.  
Dann den Parmesan dazu geben und nochmals mischen.  
Brokkoli auf ein Backblech mit Backpapier geben und restlichen Parmesan drüber streuen. Brokkoli im Ofen bei 180 Grad für ca 15-20 Minuten backen.  
Beiden Komponenten in eine Bowl geben und vor dem Verzehr mit Essig/ Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen abschmecken.





## Curry-Krautsalat mit Tofu und Cashews

### Zutaten:

1/2 Weißkohl  
1 Rauhertofu  
1 Handvoll Cashews  
Curry, Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
Essig  
Kokosöl

### Zubereitung:

Strunk des Weißkohl entfernen und in feine Streifen schneiden. Weißkohl mit den Händen für 1-2 Minuten kneten, bis die Streifen weicher werden.  
Tofu in Würfel schneiden und in Kokosöl knusprig anbraten.  
Cashews grob hacken und mit den Tofuwürfeln zum Weißkohl geben.  
Mit Olivenöl, Curry, Salz, Pfeffer (oder asiatischer Gewürzmischung) würzen.

