

## Ofengemüse mit Kräuterquark

### Zutaten:

1 Süßkartoffel  
2 Zucchini  
4 Karotten  
1 Zwiebel  
250 g Magerquark  
frische Petersilie  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
Olivenöl

### Zubereitung:

Süßkartoffeln und Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Karotten in Stifte schneiden und Zwiebel in grobe Ringe schneiden.  
Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze dazu geben und alles gut miteinander mischen.  
Gemüse aufs Blech mit Backpapier geben und bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.  
Magerquark mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern mischen (ggfls. einen ganz kleinen Schuss Wasser zugeben).  
Dipp zum Ofengemüse servieren.





## Linsen-Mozzarella-Salat mit Radieschen

### Zutaten:

1 Dose braune Linsen  
(verzehrfertig)  
1 Bund Radieschen  
1 Mozzarella  
frische Petersilie  
Olivenöl, Balsamico  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Linse abgießen und abwaschen. Radieschen in Scheiben schneiden, Mozzarella stückeln und mit frischen Kräutern in eine Schüssel geben.  
Mit Olivenöl und Balsamico würzen.  
Salz erst direkt vor dem Verzehr benutzen, da sonst die Radieschen zu viel Wasser abgeben könnten bei der Aufbewahrung.





## Tomaten-Paprika-Suppe mit geröstetem Tofu

### Zutaten:

4 Fleischtomaten  
2 Paprika  
1 Zwiebel  
1 Räuchertofu  
Basilikum  
Salz, Pfeffer  
etwas Kokosöl  
1 EL Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Tomaten, Zwiebel und Paprika recht klein würfeln.  
In etwas Kokosöl kurz anbraten, dann Wasser zugeben (so viel, dass das Gemüse gerade so zu schwimmen beginnt).  
1 EL Gemüsebrühe zugeben und bei geschlossenem Deckel für einige Minuten köcheln lassen.  
Währenddessen Tofu würfeln, mit Olivenöl, Paprikapulver und Kräutersalz marinieren und in der Pfanne anbraten oder im Ofen rösten.  
Zum Schluss die Suppe stückig lassen oder fein pürieren. Die Tofuwürfel on top servieren.





## Reissalat mit Kichererbsen, Minze und Feigen

### Zutaten:

1 Tasse Naturreis  
1 Gurke  
1 Glas Kichererbsen  
2-3 Zweige Minze  
3 Feigen  
Olivenöl, 1 EL Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Reis in vielfacher Menge Wasser kochen.  
Gurke in recht breite Stücke schneiden.  
Feigen würfeln, Minzblätter grob hacken. Kichererbsen abgießen.  
Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas frischem Zitronensaft mischen.  
Salz erst vor dem Verzehr verwenden, da sonst die Gurke zu wässrig wird.





## Caesar-Wrap

### Zutaten:

2 Hähnchenfilets  
80 g Parmesan, gehobelt  
frischer Blattsalat  
200 g Joghurt  
4 Dinkelwraps (oder  
Vollkornfladenbrot)  
frische Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Hähnchen in Streifen schneiden und in etwas Kokosöl anbraten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Joghurt mit frischer Petersilie, Salz und Pfeffer mischen und  
Wrap damit bestreichen.  
Salatblätter drauf geben, Parmesan und Fleisch dazu geben und  
Wrap zusammenrollen.

