Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Hirse-Gemüse-Salat

Zutaten:

1 Tasse Hirse
3 Karotten
250 g Erbsen
Dill
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Hirse in einen Topf mit Wasser geben. Karotten in schmale Scheiben schneiden und zusammen mit der Hirse im Topf kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Erbsen mit ins heiße Wasser geben und kurz mit köcheln. Alles gemeinsam in einem Sieb abgießen und in eine Schüssel geben.
Mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Dill würzen und mischen.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Ofengemüse-Kichererbsen Salat mit Rucola

Zutaten:

2 Zucchini
1 kleine Kohlrabi
1 Glas Kichererbsen
100 g Rucola
Olivenöl
Balsamico
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
italienische Kräuter

Zubereitung:

Zucchini in Scheiben schneiden, Kohlrabi klein würfeln. Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl drüber geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und italienischen Kräutern würzen. Gut mischen und dann auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im Ofen bei 180 Grad für ca 15 -20 Minuten backen.
Rucolasalat frisch unterheben und mit etwas Balsamico und Olivenöl abschmecken.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Kartoffel-Rote Bete-Auflauf mit Feta

Zutaten:

3 Kartoffeln
3 Rote Bete
1 Dose gehackte Tomaten
1 Feta
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Rote Bete in schmale Scheiben schneiden und abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Gehackte Tomaten in eine Schüssel geben und gut mit Salz und Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Tomatensoße über die Kartoffeln und die Rote Bete geben, Feta darüber zerbröseln. Im Ofen bei 180 Grad für ca 35 Minuten backen.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Blumenkohl-Schinken-Pfannkuchen

Zutaten:

1 Blumenkohl
4 Eier
100 ml pflanzl. Milch
5-6 EL Dinkelvollkornmehl
100 g Putenschinken
Salz, Pfeffer, Schnittlauch
Kokosöl

Zubereitung:

Blumenkohl im Food Processor klein häckseln. Eier mit Milch schaumig rühren und gut mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen.
Mehl unterrühren und Blumenkohlstücke sowie gewürfelten Putenschinken zum Teig geben.
In einer Pfanne mit Kokosöl Pfannkuchen ausbacken.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Couscous-Salat mit Curry und weißen Bohnen

Zutaten:

1 Tasse Couscous
250 g TK Suppengemüse
1 Dose weiße Bohnen
1 Handvoll Cashews
Salz, Pfeffer, Curry
Olivenöl

Zubereitung:

Couscous mit kochendem Wasser aufgießen und quellen lassen. Suppengemüse dünsten und zum Couscous geben. Etwas Olivenöl dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und gut mischen.
Gehackte Cashews und abgetropfte Bohnen unterheben.