

Lasagne

Zutaten:

500 g Hackfleisch
3 Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g passierte Tomaten
200 ml Wasser
Lasagneplatten (aus Linsen
oder Dinkel)
100 g Creme Fraiche
100 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
Kokosöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen mit Hackfleisch in etwas Kokosöl anbraten.
Passierte Tomaten und Wasser zugeben, gut würzen und kurz köcheln lassen.
Abwechselnd Soße und Lasagneplatten in eine Auflaufform schichten (beginnen und endend mit Soße).
Auf die letzte Soßenschicht etwas Creme Fraiche verteilen und darauf den geriebenen Käse streuen.
Bei 180 Grad für ca 35 Minuten im Ofen backen.





Gnocchi-Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Pack Dinkelgnocchi
400 g TK Sommergemüse
1-2 EL Frischkäse
Kräutersalz
Kräutermischung
Kokosöl

Zubereitung:

Gnocchi in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Gefrorenes Gemüse zugeben und mit den Gnocchi zusammen in der Pfanne braten, bis das Gemüse gar ist. Einen Schuss Wasser, Frischkäse und Gewürze zugeben und miteinander mischen.



Brokkoli-Rolle

Zutaten:

1 Brokkoli
3 Eier
100 g geriebener Käse
2-3 EL Flohsamenschalen
Rucola
Rotkohl
Kräuterquark
Kräutersalz

Zubereitung:

Brokkoli im Multizerkleinerer fein häckseln.
Eier zusammen mit geriebenem Käse in eine Rührschüssel geben. Mit einem Pürierstab Käse und Ei miteinander pürieren und leicht schaumig aufschlagen. (Geht alternativ auch mit einem Handmixer).
Kräutersalz, Flohsamenschalen und die Hälfte des zerkleinerten Brokkoli zufügen und zu einer Masse mischen.
Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier rechteckig ausstreichen. So dünn wie möglich, aber so, dass keine Löcher entstehen.
Das Blech bei 180 Grad für ca 15 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen und noch heiß samt Backpapier einrollen. Eingerollt auskühlen lassen.
Den restlichen Brokkoli mit Kräuterquark vermengen und mit Rucola und Rotkohl in den "Wrap" füllen.





Rotkohl-Salat

Zutaten:

1/2 Rotkohl
1 Birne
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Kräutersalz
Balsamicoreme

Zubereitung:

Rotkohl in groben Stücken in den Multizerkleinerer geben und zu feinen Stücken häckseln.
Birne in kleine Würfel schneiden, Petersilie grob zerkleinern und zum Rotkohl geben.
Olivenöl, Saft 1/2 Zitrone und Balsamicoreme dazu geben und mit Kräutersalz würzen. Alles gut miteinander mischen.





Bulgur-Rote Bete-Salat mit Kichererbsen

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
3 gekochte Rote Bete
1/2 Bund Petersilie
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz

Zubereitung:

Bulgur kochen und abkühlen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
Rote Bete in Würfel schneiden, Petersilie zerkleinern.
Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen, mit Olivenöl, Balsamico und Kräutersalz würzen.

