

Hähnchenschenkel vom Blech mit Süßkartoffeln und Bohnen

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
450 g TK grüne Bohnen
2 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Ofengemüse-Gewürz

Zubereitung:

Süßkartoffel und Zwiebel längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. In eine Schüssel legen, Olivenöl drüber träufeln und mit Ofengemüse-Gewürz würzen. Gut durchschütteln, bis alles gleichmäßig mit Öl und Gewürzen benetzt ist.

Zwiebel und Süßkartoffel aufs Blech verteilen, daneben die gefrorenen grünen Bohnen legen.

Wenn noch Platz auf dem Blech ist, die beiden Hähnchenschenkel ebenfalls dazu legen, ansonsten das Hähnchen auf ein separates Blech legen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer bestreuen und alles in den Ofen bei 180 Grad geben.

Nach ca 20 Minuten das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Hähnchen noch 20 Minuten extra im Ofen lassen, bis die Haut anfängt knusprig zu werden.





Kartoffel-Gemüsesuppe mit Hackbällchen

Zutaten:

2 Kartoffeln
450 g TK Suppengemüse
400 g Hackfleisch
1 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Ca 400 ml Wasser und Gemüsebouillon zufügen und zum kochen bringen.
In der Zeit das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und zu einer gleichmäßigen Masse kneten. Bällchen daraus formen und zu den Kartoffeln in die Brühe legen und mit köcheln lassen.
Zum Schluss das gefrorene Suppengemüse zugeben und ca 5 Minuten mit garen.





Zucchini-Reis-Pfanne mit Bohnen

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Dose Kidneybohnen
3 EL Tomatenmark
etwas Wasser
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
Paprikapulver
Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

Reis in vielfacher Menge Wasser kochen.
Zucchini längs halbieren und dann in Scheiben schneiden.
Zwiebel würfeln.
Zwiebel und Zucchini in Kokosöl anbraten, bis sie bissfest gar sind.
Einen Schuss Wasser zugeben und Tomatenmark sowie Gewürze einrühren.
Kidneybohnen abtropfen und unterheben.
Reis zum Schluss mit in die Pfanne geben und alles miteinander mischen.





Linsennudel-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
2 Karotten
1 Paprika
5 Essiggurken
2 EL griechischer Joghurt
1 TL Senf
Kräutersalz, Pfeffer
Leinöl
Essiggurken-Wasser

Zubereitung:

Linsennudeln kochen.
Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln.
Paprika würfeln und Essiggurken ebenfalls in Scheiben schneiden.
Alles miteinander in eine Schüssel geben.
Leinöl, griechischer Joghurt, Senf und Gurkenwasser zugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und gut miteinander mischen.





Griechischer Buchweizen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen
1 Gurke
2 Tomaten
1 Handvoll entsteinte Oliven
Leinöl
Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Buchweizen kochen.
Gurke und Tomate würfeln, Oliven halbieren. Alle Zutaten
gemeinsam in eine Schüssel geben.
Leinöl und Balsamico dazugeben und miteinander mischen.

Den Salat erst vor dem Essen würzen, da das Salz der Gurke
sonst bei der Aufbewahrung zu viel Wasser entzieht.

