



Linsennudelsalat mit Paprika, Tomate und Pesto

Zutaten:

100 g Linsennudeln
1 Rote Paprika
2 Tomaten
2 EL Pesto Rosso
frische Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsennudeln kochen.
Paprika und Tomate würfeln und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Petersilie grob zerkleinern und alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen.
Pesto, Salz und Pfeffer dazu geben und gut durchrühren.





Couscous-Salat mit Oliven, Kräutern und Feigen

Zutaten:

1 Tasse Couscous
150 g Oliven (entsteint)
4 getrocknete Feigen
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
Nach ca 5 Minuten mit der Gabel auflockern und nochmals 5 Minuten quellen lassen.
Oliven halbieren und Feigen in kleine Würfel schneiden.
Kräuter von den Stielen abzupfen und zerkleinern.
Alle Komponenten miteinander mischen, Olivenöl und Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Hühnersuppe mit Kaisergemüse

Zutaten:

2 Hähnchenfilets
450 g TK Kaisergemüse
500 ml Wasser
1 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchen in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser auffüllen. Gemüsebouillon dazu geben und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel ca 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann das gefrorene Kaisergemüse in die Brühe geben. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen.





Süßkartoffel-Spinat-Pfanne mit Kichererbsen

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Dose gehackte Tomaten
1 Zwiebel
450 g TK Blattspinat
1 Glas Kichererbsen
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
Kokosöl

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Süßkartoffel längs halbieren und dann in schmale Scheiben schneiden.
Beides in etwas Kokosöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
Dann die gehackten Tomaten und ein bisschen Wasser zugeben. Bei geschlossenem Deckel für ca 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Gefrorenen Spinat dazu geben und erneut bei geschlossenem Deckel für ca 10 Minuten köcheln lassen.
Mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss die Kichererbsen abgießen und mit in die Pfanne geben.





Lachsfilet mit Parmesan-Kräuter-Kruste und Ofenkartoffeln

Zutaten:

300 g Lachsfilet
50 g Parmesan
50 g gemahlene Mandeln
1 Handvoll Dill
2 Kartoffeln
2 Stangen Lauch
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
ein Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffel in dünne Stifte schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Beides zusammen in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Gut schütteln und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Aufgetautes Lachsfilet zwischen die Kartoffeln aufs Backblech setzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Parmesan mit Mandeln und klein geschnittenem Dill mischen. Etwas Salz zur Mischung zufügen und alles gut mischen. Die Mischung großzügig auf dem Fischfilet verteilen. Blech in den Ofen geben und bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen (bis die Kartoffeln weich sind).

