

## Gefüllte Zucchini mit Linsen und Feta

### Zutaten:

2 Zucchini  
1 Dose verzehrfertige  
Berglinsen  
100 g Feta  
1 Dose gehackte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
2 EL Tomatenmark

### Zubereitung:

Die Enden der Zucchini abschneiden.  
Zucchini längs halbieren und die Schnittflächen mit etwas Olivenöl einreiben.  
Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und für ca 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen.  
Währenddessen die Berglinsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und in einer Schüssel mit Linsen, Tomatenmark und Gewürzen mischen.  
Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit dem Löffel das Kerngehäuse aushöhlen.  
Das entnommene Fruchtfleisch der Zucchini in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Linsen-Feta-Mischung geben.  
In einer Auflaufform die gehackten Tomaten verteilen, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter drauf streuen. Zucchini-Schiffchen drauf stellen und befüllen.  
Zucchini befüllt nochmals in den Ofen stellen und für ca 10 Minuten auf "Grillstufe" überbacken.





## Hühnerfrikassee

### Zutaten:

1-2 Hähnchenbrustfilets  
1 Zwiebel  
3 kleine Karotten  
450 g TK Erbsen  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
Kokosöl  
1-2 EL Speisestärke  
(optionale Beilage: Reis)

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Karotten in schmale Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden und in der Pfanne mit etwas Kokosöl rundum anbraten. Das Hähnchen dann aus der Pfanne nehmen, in kleine Stücke schneiden und danach mit der Zwiebel und den Karotten zurück in die Pfanne geben. Nochmal kurz anbraten und dann Gemüsebrühe und Sahne zufügen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Karotten bissfest gar sind. Dann die gefrorenen Erbsen zugeben und kurz in der heißen Soße ziehen lassen. 1-2 EL Speisestärke mit 2-3 EL Wasser in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Dann mit 2 EL der heißen Soße an die Temperatur angleichen und danach die Mischung in die Pfanne einrühren. Einmal noch kurz aufkochen lassen, bis die Soße andickt. Sollte sie nicht cremig genug werden, einfach nochmal mehr Speisestärke einrühren. Optional passt Reis als Beilage.





## Vegane Bolognese mit Kichererbsennudeln

### Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln  
1 Räuchertofu  
1 Zwiebel  
2 Parika  
400 g gehackte Tomaten  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Zwiebel und Paprika würfeln. In einem Topf in etwas Kokosöl kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Den Räuchertofu mit den Händen ganz fein zerbröseln und kurz mit im Topf braten. Dann die gehackten Tomaten zugeben, würzen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Kichererbsennudeln als Beilage nach Packungsanweisung kochen und dazu servieren.





## Quinoa-Gurken-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
1 Gurke  
1/2 Bund Dill  
Olivenöl  
Zitronensaft/ Balsamico  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Quinoa abspülen und dann in Wasser kochen. Die Gurke in Scheiben schneiden, Dill von den Stielen zupfen und grob zerhacken.  
Alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen. etwas Olivenöl und Zitronensaft oder Balsamico hinzufügen.  
Gewürze erst direkt vor dem Verzehr zum Salat geben, weil die Gurke sonst bei der Aufbewahrung zu viel Wasser verliert.





## Tomate-Mozzarella-Salat mit Rucola

### Zutaten:

100 g Rucola  
2-3 große Tomaten  
1 Kugel Mozzarella  
Olivenöl  
Balsamicocreme  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Rucola abwaschen und mit der Salatschleuder trocken schleudern.  
Rucola in eine Aufbewahrungsbox geben. Tomaten und Mozzarella in schmale Scheiben schneiden und dann abwechselnd auf den Rucola schichten.  
Etwas Olivenöl darüber geben. Balsamicocreme und Gewürze erst vor dem Verzehr dazu geben, da die Tomate sonst matschig werden kann.  
Diesen Salat innerhalb der ersten 3 Tage verzehren.

