



## Bohnen-Salat

### Zutaten:

400 g TK grüne Bohnen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Dose Kidneybohnen  
Olivenöl  
Balsamico  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Grüne Bohnen kurz (ca 5 Minuten) im heißen Wasser dünsten. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Kidneybohnen abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Alle Komponenten miteinander in eine Schüssel geben, Olivenöl, Balsamico und Gewürze zugeben und gut mischen.





## Süßkartoffel-Salat

### Zutaten:

1 große Süßkartoffel  
150 g Cocktailtomaten  
1 Handvoll Essiggurken  
1 kleines Glas Mais  
1 EL Joghurt  
1 EL Tomatenmark  
1-2 EL Essgurken-Wasser  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Süßkartoffel in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Kräutersalz, Paprikapulver und Pfeffer würzen und gut schütteln, sodass die Süßkartoffel mit Öl und Gewürzen benetzt ist.

Süßkartoffel auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad ca 15-20 Minuten rösten.

Währenddessen die Cocktailtomaten vierteln, den Mais abgießen und die Essiggurken in Scheiben schneiden.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann mit allen anderen Zutaten mischen.

Aus Joghurt, Tomatenmark, Gurkenwasser und Gewürzen ein Dressing mischen und über den Salat geben.





## Sellerie-Chili sin Carne

### Zutaten:

1/2 Staupe Sellerie  
2 Paprika  
1 Zwiebel  
1 Tasse rote Linsen  
1 Dose gehackte Tomaten  
150 ml Wasser  
Paprikapulver  
Chiligewürz  
Kräutersalz

### Zubereitung:

Zwiebel und Paprika würfeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Alle drei Komponenten kurz im Topf mit etwas Kokosöl anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die roten Linsen dazu geben und den Topf mit gehackten Tomaten und Wasser auffüllen. (Es sollte auf jeden Fall die doppelte Menge an Flüssigkeit im Verhältnis zu den Linsen enthalten sein. Gut mit Kräutersalz, Chili-Gewürz und Paprikapulver würzen. Bei mittlerer Hitze ca 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die roten Linsen bissfest weich sind.





## Kartoffel-Kohlrabi-Curry

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
1 Kohlrabi  
1 Zwiebel  
1 Räuchertofu  
1 Dose Kokosmilch  
Curry oder Currypaste  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln und Kohlrabi in gleich große Würfel schneiden. Zwiebel und Räuchertofu würfeln und alles miteinander in etwas Kokosöl kurz in der Pfanne braten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die Kokosmilch und Gewürze dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel für ca 15 Minuten köcheln lassen, bis Kohlrabi und Kartoffeln weich sind. Nach Bedarf die Soße noch etwas mit Speisestärke eindicken.





## Couscous-Spinat-Taler mit Kräuterquark

### Zutaten:

1 Tasse Couscous  
200 g TK Blattspinat  
250 g Magerquark  
1 Bund Schnittlauch  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen, Kräutersalz untermischen und quellen lassen. Währenddessen Spinat im Topf auftauen. Spinat dann kurz abkühlen lassen und die Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken. Ausgedrückten Spinat zum Couscous geben und nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gut miteinander verrühren, dabei den Couscous mit dem Löffel "zerdrücken". Es sollte eine formbare Masse draus werden. Mit den Händen Taler draus formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht knusprig ist. Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und mit Kräutersalz und Pfeffer mit Magerquark verrühren. Als Dip zu den Talern servieren.

