



Spitzkohl-Reis-Pfanne mit Feta

Zutaten:

1 Spitzkohl
1 Zwiebel
1 Tasse Reis
100 g Feta
2 EL Frischkäse
Salz, Pfeffer
Petersilie
Kokosöl

Zubereitung:

Reis in einer vielfachen Menge Wasser kochen.
Spitzkohl in Streifen schneiden, Zwiebel klein würfeln.
Gemeinsam in der Pfanne in etwas Kokosöl anbraten, bis der Spitzkohl weicher wird.
Etwas Frischkäse, Kräuter und Gewürze zum Spitzkohl in die Pfanne geben.
Reis und Feta entweder gleich mit zum Gemüse untermischen oder alles als separate Komponenten erst direkt vor dem Verzehr kombinieren.



Ofengemüse mit Hackbällchen

Zutaten:

300 g Hackfleisch
1/2 Zwiebel
2 Kartoffeln
2 Rote Bete
2 Karotten
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter

Zubereitung:

Kartoffeln und Rote Bete in kleinere Würfel schneiden.
Karotte in Stifte schneiden.
Alles in eine Schüssel geben, Olivenöl drüber träufeln und gut würzen. Dann alles miteinander mischen (oder durchschütteln), bis das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürzen benetzt ist und auf einem Backblech mit Backpapier flach ausgestreut verteilen.
½ Zwiebel klein schneiden und zusammen mit Hackfleisch in einer Schüssel mit Kräutern und Gewürzen mit den Händen durchkneten.

Aus der Fleisch-Masse mittelgroße Bällchen formen und auf dem Gemüse verteilen.

Das Blech für ca 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.





Sellerie-Lauch-Eintopf mit Bohnen

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Glas Riesenbohnen
500 ml Wasser
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knollensellerie schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Blätter vom Sellerie abzupfen und klein schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und alles in einem Topf mit Wasser aufgießen. Gemüsebrühe dazu geben und köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Nach Belieben die Suppe cremig pürieren, ansonsten gerne stückig lassen. Zum Schluss die Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Als Einlage zur Suppe geben. Ggfls. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Linsennudel-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
400 g TK Sommergemüse
1 EL Tomatenmark
Olivenöl, Balsamico
Salz, Pfeffer
frische Kräuter

Zubereitung:

Linsennudeln in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit das gefrorene Gemüse mit in den Topf geben und kurz ziehen lassen.

Beides gemeinsam abgießen, kurz kalt abspülen und dann abtropfen lassen.

Linsennudeln mit Gemüse in eine Schüssel geben. Olivenöl, Tomatenmark und etwas Balsamico sowie Kräuter und Gewürze dazu geben und alles gut miteinander mischen.





Rohkost-Salat

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 Paprika
1 Birne
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl, Balsamico oder
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
frische Kräuter

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen. Paprika und Birne entkernen. Alles miteinander in einen Food-Processor geben und in kleine Stücke häckseln. (Ggf. auch getrennt voneinander, je nach Modell und Fassungsvermögen)

Walnüsse grob zerkleinern und zum Gemüse und der Birne in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Zitronensaft oder Essig sowie Kräuter und Gewürze über den Salat geben und gut mischen.

