

gebackene Süßkartoffel mit mediterranem körnigem Frischkäse

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
200 g körniger Frischkäse
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Handvoll getrocknete Tomaten
1 EL Tomatenmark
Kräutersalz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Süßkartoffel längs halbieren. Die Schnittfläche mit etwas Olivenöl einreiben und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backpapier legen.

Im Ofen bei 180 Grad für ca 30 Minuten backen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Zusammen mit körnigem Frischkäse, Tomatenmark und Gewürzen mischen.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, mit der Gabel leicht aushöhlen bzw auseinanderdrücken, sodass in der Mitte eine Kerbe entsteht.

Die Süßkartoffel vor dem Verzehr mit der Füllung befüllen.



Erbsen-Kokos-Eintopf

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Tasse rote Linsen
200 g TK Erbsen
200 ml Kokosmilch
500 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühe
Garam Masala-Gewürz

Zubereitung:

Kartoffel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen.
Nach ca 5 Minuten die roten Linsen und die Kokosmilch dazu geben und weiter köcheln, bis die roten Linsen bissfest weich sind.
Dann die gefrorenen Erbsen mit dazu geben und ein paar Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen.
Mit orinetalischen Gewürzen abschmecken.

Nach Belieben pürieren oder stückig belassen.





Spinat-Bolognese mit Kichererbsennudeln

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Räuchertofu
1 Dose gehackte Tomaten
450 g TK Blattspinat
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
100 g Kichererbsennudeln

Zubereitung:

Nudeln in Wasser weich kochen. Räuchertofu mit den Händen fein zerbröseln.
Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und zusammen mit dem zerbröselten Räuchertofu in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten.

Gefrorenen Spinat und gehackte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern mischen.
Bei geschlossenem Deckel für ein paar Minuten köcheln lassen.
Sobald der Spinat voll aufgetaut ist, ist die Soße fertig.





Gerösteter Blumenkohl mit Ei und Cocktailtomaten

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Eier
150 g Cocktailtomaten
frische Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)
2 EL Joghurt
1 TL Senf
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben.
Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu geben und gut
schütteln, bis das Gemüse gleichmäßig benetzt ist.
Den Blumenkohl auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180
Grad ca 15 Minuten rösten.
Eier hart kochen.
Cocktailtomaten halbieren, Kräuter klein schneiden.
Hart gekochte Eier klein schneiden.
Alle Zutaten miteinander in eine Schüssel geben, Joghurt, Senf,
Essig und Öl dazu geben und miteinander mischen, sodass eine
cremige Soße entsteht.





Grünkernsalat mit Paprika und Bohnen

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Dose schwarze Bohnen
frische Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Grünkern kochen.
Paprika entkernen und klein würfeln. Kräuter klein schneiden.
Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen.

