

## Brokkoli-Linsennudel-Auflauf

### Zutaten:

ca 70 g Linsennudeln  
1 großer Brokkoli  
1 Zwiebel  
1 Dose gehackte Tomaten  
100 g geriebener Käse  
Kräutersalz  
Pfeffer  
italienische Kräuter  
Paprikapulver

### Zubereitung:

Linsennudeln in Wasser bissfest kochen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Zwiebel würfeln. Brokkoli und Zwiebel in etwas Kokosöl zusammen anbraten und bei geschlossenem Deckel den Brokkoli ca 5 Minuten dünsten. Dann die gehackten Tomaten dazu geben, würzen und die Linsennudeln unterheben. Alles in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten überbacken.





## Bohnen-Kartoffel-Eintopf

### Zutaten:

3 Kartoffeln  
450 g TK grüne Bohnen  
1 Dose weiße Bohnen  
ca 500 ml Wasser  
2 EL Gemüsebrühe  
Petersilie

### Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit Wasser und Gemüsebrühe ca 5-10 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind.  
Dann die gefrorenen Bohnen mit in die Brühe geben und 2-3 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.  
Zum Schluss die Bohnen durch ein Sieb abgießen, abspülen und ebenfalls mit zum Eintopf geben.





## Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Reis

### Zutaten:

2 Hähnchenfilets  
3 Karotten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Zwiebel  
100 g Frischkäse  
Kokosöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
*Reis-Allrounder - Just Spice*  
1 Tasse Reis

### Zubereitung:

Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und alles gemeinsam mit etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Einen kleinen Schuss Wasser dazu geben und für ca 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Währenddessen Fleisch in Streifen schneiden und dann mit in der Pfanne durchbraten. Frischkäse und Gewürze dazu geben und gut mischen. Reis als Beilage kochen.





## Couscous-Rote Bete Salat mit Walnüssen

### Zutaten:

2 Rote Bete (roh)  
1 Tasse Couscous  
1 Bund Petersilie  
1 Handvoll Walnüsse  
Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.  
Rote Bete schälen und im Food Processor klein häckseln.  
Petersilie und Walnüsse grob hacken.  
Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze zugeben.





## Nudelsalat mit Erbsen und Pesto

### Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln  
150 g Cocktailtomaten  
450 g TK Erbsen  
ca 80 g Pesto

### Zubereitung:

Nudeln kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Erbsen mit ins Wasser geben und dann alles gemeinsam durch ein Sieb abgießen. Kalt abspülen und nach dem Abtropfen in eine Schüssel geben.  
Cocktailtomaten halbieren und mit in die Schüssel geben.  
Pesto dazu geben und alles gut mischen.

