

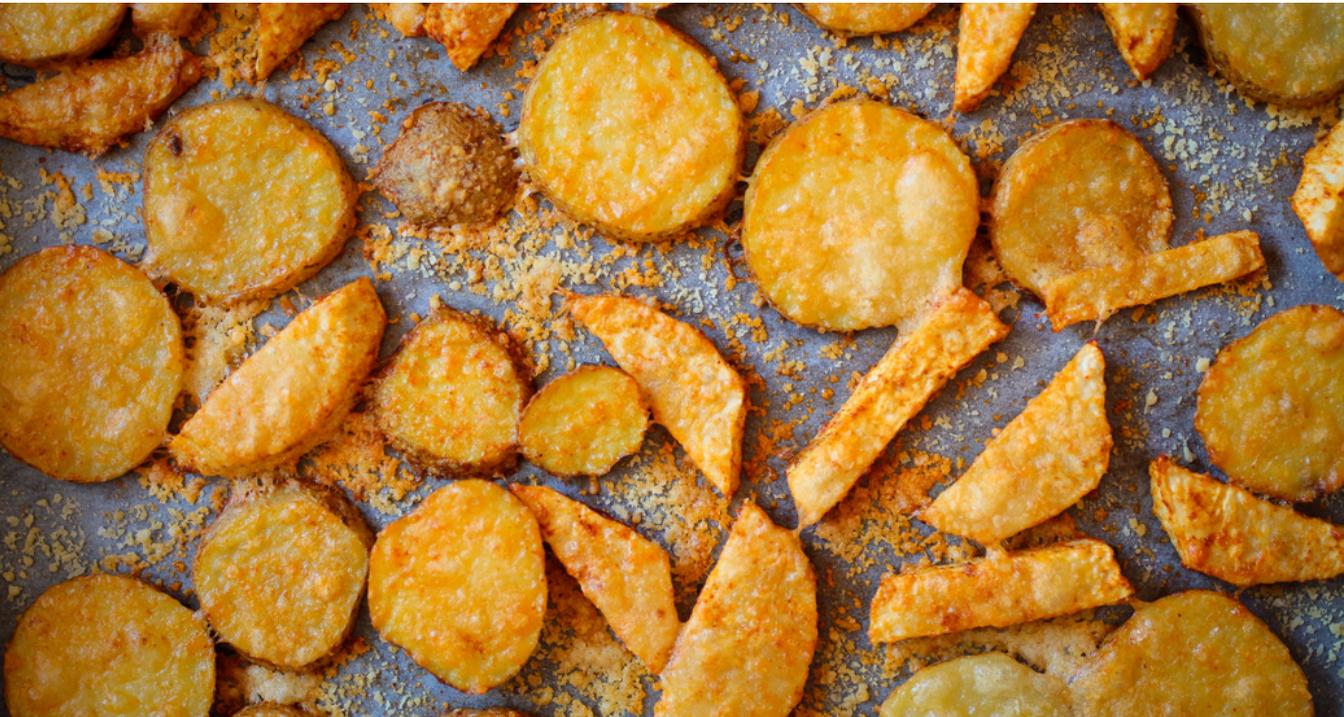
Parmesan-Gemüse mit Kräuterquark

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 Knollensellerie
80 g Parmesan
250 g Magerquark
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
frische Kräuter (zB Schnittlauch
oder Petersilie)

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben, Sellerie schälen und in Stifte schneiden.
Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer dazu geben und gut mischen, bis das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürz benetzt ist.
Dann auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und Parmesan drüber streuen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Währenddessen Magerquark mit Kräutern, Kräutersalz, Pfeffer und Knoblauch mischen und als Dipp zum Ofengemüse servieren.





Rosenkohl-Eintopf mit Hackbällchen

Zutaten:

300 g Rosenkohl
(frisch oder TK)
1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
300g Hackfleisch
500 ml Gemüsebrühe
Kokosöl
Kräutersalz, Paprikapulver

Zubereitung:

Süßkartoffel und Zwiebel in Würfel schneiden. Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Kräutersalz und Paprikapulver würzen und zu kleinen Bällchen formen. Die Hackbällchen und die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Kokosöl kurz anbraten. Dann die Süßkartoffel und den Rosenkohl dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist.





Zucchini-Spinat-Curry

Zutaten:

2 Zucchini
450 g TK Spinat
1 Dose Kokosmilch
1 Dose Kidneybohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Kokosöl
*Gewürzmischung
(zB Asia-Allrounder
Just Spice)*

1 Tasse Reis

Zubereitung:

Reis in Wasser kochen.
Zwiebel würfeln, Knoblauch klein hacken. Zucchini in Würfel schneiden und mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Kokosöl kurz anbraten.
Dann den gefrorenen Spinat und die Kokosmilch dazu geben, würzen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
Reis als Beilage servieren.





Linsen-Gurken-Salat

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
1 Gurke
frische Kräuter
(zB Petersilie oder Dill)
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Balsamico

Zubereitung:

Linsen in Wasser kochen.
Gurke in Würfel schneiden und frische Kräuter zerkleinern.
Zutaten miteinander in die Schüssel geben und mit Olivenöl
mischen.
Salz und Essig erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, weil die
Gurke sonst zu viel Wasser verliert.





Quinoa-Karotten-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
3 Karotten
frische Kräuter
(zB Petersilie oder Dill)
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Balsamico
1 EL Joghurt

Zubereitung:

Quinoa abwaschen und in Wasser kochen.
Karotten mit der Küchenreibe raspeln und mit dem gekochten Quinoa mischen.
Kräuter zerkleinern und zum Salat geben.
Olivenöl, Essig, Joghurt und Gewürze dazu geben und alles gut mischen.

