

Gefüllte Paprika mit Reis und Pak Choi

Zutaten:

2 Paprika
3 Pak Choi
1 Zwiebel
1 kleine Tasse Reis
1 Dose gehackte Tomaten
1/2 Feta
etwas Kokosöl
etwas Sojasoße
Salz, Pfeffer
Curry
*Asia Allrounder
(Just Spices)*

Zubereitung:

Reis aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen.
Paprika längs halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im Ofen bei 180 Grad ca 10 Minuten vorgaren.
Zwiebel würfeln, den Strunk vom Pak Choi entfernen und dann in Streifen schneiden.
Pak Choi und Zwiebel in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten, Reis dazu geben und mit Sojasoße und Currypulver würzen.
Paprikahälften aus dem Ofen nehmen.
Gehackte Tomaten in die Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, Curry und/ oder einer asiatischen Gewürzmischung würzen und durchrühren.
Dann die Paprikahälften auf die Tomatensoße setzen und mit der Reis-Mischung füllen.
Feta drüber streuen und nochmal ca 15 Minuten überbacken.





Kartoffel-Erbсен-Suppe mit Speckwürfeln

Zutaten:

2 Kartoffeln
450 g Erbsen TK
1 Zwiebel
200 g Speckwürfel
2 EL Gemüsebrühe
500 ml Wasser
etwas Kokosöl

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Kokosöl im Topf kurz miteinander anbraten. Dann die Erbsen dazu geben und mit Wasser und Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Suppe dann pürieren. Den Speck separat in der Pfanne knusprig anbraten und mit in den Eintopf geben.





Gemüsebolognese mit Spaghetti

Zutaten:

100 g glutenfreie Spaghetti
300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zucchini
2 Karotten
1 Dose gehackte Tomaten
etwas Kokosöl
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
Bolognese Gewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
Zwiebel klein würfeln, Zucchini in kleine Würfel und Karotten in schmale Scheiben schneiden.
Gemüse in etwas Kokosöl mit Zwiebel und Knoblauch zusammen anbraten. Nach ca 5 Minuten das Hackfleisch dazu geben und mit braten.
Wenn das Hackfleisch durchgebraten ist, die gehackten Tomaten zugeben und gut würzen.





Kartoffel-Radieschen-Salat

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 Bund Radieschen
1 Dose Kidneybohnen
1/2 Glas Essiggurken
Olivenöl
Paprikapulver, Salz, Pfeffer
2 EL Joghurt
1 TL Senf

Zubereitung:

Kartoffeln in kleinere Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Gewürze zugeben, gut mischen bis die Kartoffelwürfel gleichmäßig mit Öl und Gewürz benetzt sind. Dann die Kartoffel im Ofen auf einem Backblech bei 180 Grad ca 20 Minuten backen. Währenddessen die Radieschen Würfeln, die Essiggurken in Scheiben schneiden und die Kidnebohnen abgießen. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, alle Komponenten miteinander mischen. Als "Dressing" kannst du Joghurt und Senf untermischen (aber erst direkt vor Verzehr).





Linsen-Rote Bete Salat

Zutaten:

1 Dose verzehrfertige braune Linsen
2 Knollen Rote Bete (vorgegart)
1/2 Apfel
Saft 1/2 Zitrone
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Linse abgießen und abwaschen. Abgetropfte Linse in eine Salatschüssel geben.
Rote Bete in Würfel schneiden, Apfel klein würfeln. Beides zu den Linsen geben.
Olivenöl und Zitronensaft drüber geben und gut mischen.
Mit Kräutersalz, Pfeffer und Salatkräutern abschmecken.

