

überbackene Auberginen

Zutaten:

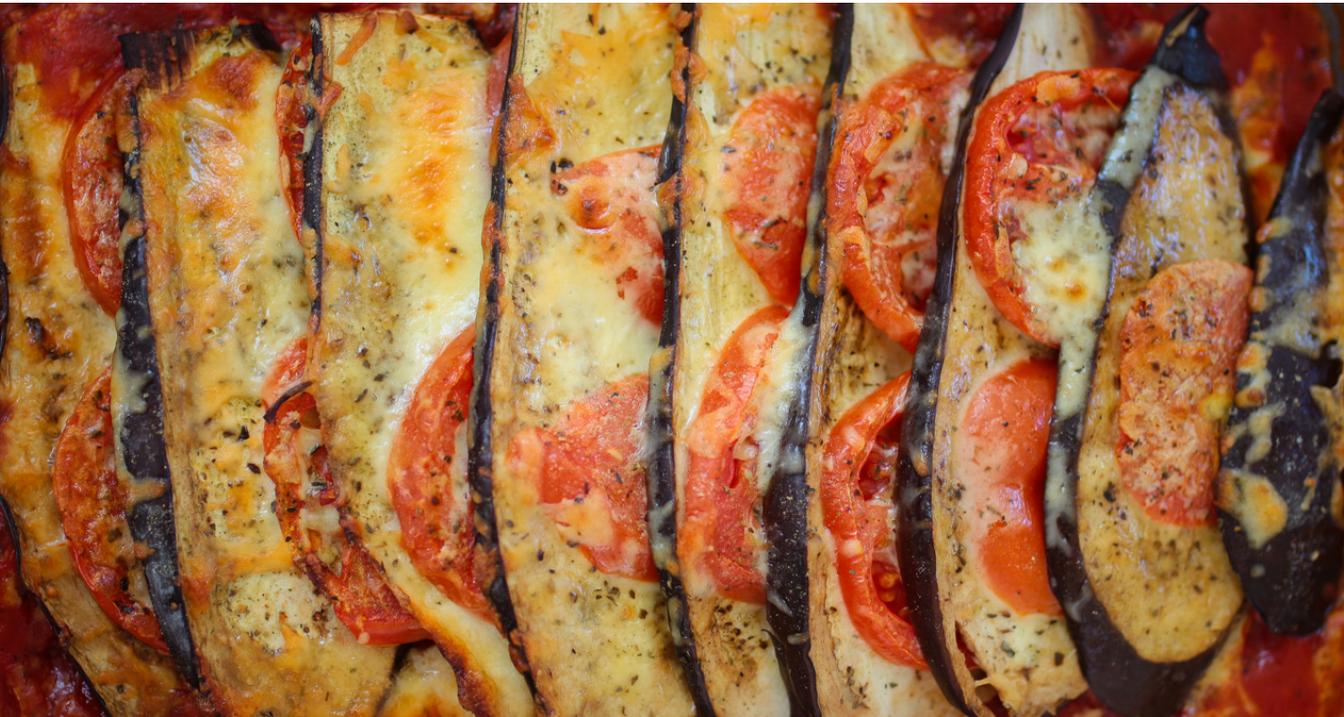
1 Aubergine
2 Tomaten
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Mozzarella
1 Kugel Mozzarella
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Aubergine längs in schmale Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella ebenfalls in schmale Scheiben schneiden. Gehackte Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Aubergine, Mozzarella und Tomaten fächerartig abwechselnd auf den gehackten Tomaten anrichten. Nochmals italienische Kräuter darüber geben und dann mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Ofen bei 180 Grad für ca. 30 Minuten überbacken.





Karottencreme-Suppe

Zutaten:

1 Süßkartoffel
3 Karotten
500 ml Wasser
1 EL Gemüsebouillon
1 Dose weiße Bohnen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Süßkartoffel in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser aufkochen. Gemüsebouillon zugeben und Gemüse weich köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, weiße Bohnen zugeben. Entweder stückig belassen oder alles miteinander pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Linsen-Dal mit Wildreis

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
1 Zwiebel
4 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
1 Dose Kokosmilch
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
orientalische Gewürzmischung
1 Tasse Wildreis

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in Ringe, Zwiebel und Tomaten in Würfel schneiden.
In etwas Kokosöl zusammen anbraten, dann die Linsen und die Kokosmilch dazu. Gut würzen und bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit aufgenommen haben.
Wildreis separat in einem Topf mit viel Wasser kochen und als Beilage servieren.





Quinoa-Erbesen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
400 g gefrorene Erbsen
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl, Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in einem Topf mit Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit gefrorene Erbsen zugeben und kurz mitkochen. Gemeinsam abgießen und in eine Schüssel geben. Petersilie vom Stiel abzupfen und klein schneiden. Zum Salat geben, Olivenöl und Essig dazu geben und würzen. Gut mischen.





Couscous Salat mit Paprika und Petersilie

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 rote Paprika
frische Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der doppelten Menge an heißem Wasser aufgießen und quellen lassen. Zwischendurch einmal auflockern.
Paprika würfeln, Petersilienblätter von den Stängeln abzupfen und grob zerkleinern.
Alles miteinander mischen, mit Olivenöl und etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

