

Wintergemüse mit Paprika-Hummus

Zutaten:

1 große rohe Rote Bete
2 Karotten
1/2 Kürbis
2 gegrillte Spitzpaprika (im Glas)
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Ofengemüse-Gewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in kleinere Würfel schneiden. Kürbis schälen (bei Butternut) und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten in Stifte schneiden.
Alles an Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln.
Gewürze zugeben und alles gut schütteln, bis das Gemüse mit Öl und Gewürz gleichmäßig benetzt ist.
Dann das Gemüse auf dem Backblech mit Backpapier ca 20-25 Minuten im Ofen garen.
In der Zwischenzeit die Kichererbsen abgießen und in einen Multizerkleinerer geben.
Die Spitzpaprika, Olivenöl und Gewürze zugeben und alles miteinadner pürieren.
Als Dipp zum Ofengemüse.





Kartoffel-Gemüsesuppe mit Linsen

Zutaten:

2 Kartoffeln
400 g TK Suppengemüse
1 Dose verzehrfertige braune
Linsen
ca 500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Gemüsebrühe weich kochen.
Zum Ende der Garzeit das gefrorene Gemüse zugeben und 2-3 Minuten mit köcheln.
Die verzehrfertigen Linsen abgießen und zum Schluss mit in die Suppe geben.





Weißkohl-Sahne-Hähnchen mit Nudeln

Zutaten:

100 g Nudeln (zB
Reisvollkornnudeln)
400 g Hähnchen
1 Zwiebel
1/2 Weißkohl
200 ml Kochsahne
Kokosöl zum Braten
Salz, Pfeffer
German Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
Zwiebeln würfeln, Hähnchen schnetzeln.
Zwiebel und Fleisch in Kokosöl anbraten.
Weißkohl in Streifen schneiden und wenn das Fleisch gar ist mit
in die Pfanne tun. Bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten
dünsten.
Zum Schluss mit Sahne verfeinern und mit Gewürzen
abschmecken.





Weißkohl-Walnuss-Salat

Zutaten:

1/2 Weißkohl
1 Handvoll Walnüsse
frischer Dill
2 EL Pesto
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden und mit der Hand durchkneten, bis die Streifen weicher werden.
Dill klein schneiden und mit den Walnuss-Stücken zum Weißkohl geben.
Mit Pesto und Gewürzen mischen.





Buchweizen-Kürbis-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen
1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut)
1/2 Feta
frischer Dill
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Buchweizen in Wasser kochen.
Kürbis würfeln und in einer Schüssel mit Olivenöl und
Kräutersalz mischen.
Kürbis auf ein Backblech geben und im Ofen ca 20 Minuten bei
180 Grad garen.
Buchweizen mit Kräutern, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen
mischen.
Den gegarten Kürbis sowie zerbröselter Feta zum Buchweizen
geben.

