

## Ofengemüse mit Feta

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
1 Kohlrabi  
200 g Cocktailtomaten  
1 Feta  
Olivenöl  
Kräutersalz  
*Ofengemüse Gewürz (Just Spices)*

### Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in mittelgroße Würfel schneiden.  
Kartoffel ebenfalls in mittelgroße Würfel schneiden.  
Gemüse in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl und Gewürzen mischen.  
Dann auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen.  
Das Blech dann herausnehmen und Feta drüber streuen.  
Nochmals für ca 10 Minuten backen.





## Linsen-Rosenkohl-Topf

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Bund Suppengemüse  
1 Tasse Tellerlinsen (braune  
oder grüne Linsen)  
300 g Rosenkohl  
ca 500 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz, Pfeffer  
etwas Essig (zB Balsamico)

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und das Suppengemüse klein schneiden.  
Gemüse und Linsen in etwas Kokosöl kurz anbraten und dann  
mit Gemüsebrühe aufgießen.  
Linsen und Suppengemüse ca 15 Minuten köcheln lassen, dann  
den Rosenkohl im Ganzen dazu geben und für ca 10 Minuten  
mit kochen.  
Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, am Schluss nach  
Belieben ein Schuss Essig hinzufügen.





## Lauch-Hackpfanne mit Reis

### Zutaten:

1 Lauch  
1 Zwiebel  
300 g Hackfleisch  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Tasse Reis  
Kokosöl  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
*Italian Allrounder (Just Spices)*

### Zubereitung:

Reis als Beilage kochen.  
Lauch in Ringe und Zwiebel in Würfel schneiden. Beides zusammen mit dem Hackfleisch in etwas Kokosöl anbraten. Mit Gewürzen abschmecken und die gehackten Tomaten dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen.





## Gnocchi-Bohnen-Pfanne mit Sauerkraut

### Zutaten:

1 Pack Dinkelgnocchi  
1 Zwiebel  
ca 300 g TK grüne Bohnen  
ca 100 g Sauerkraut  
2 EL Tomatenmark  
Kokosöl  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln und zusammen mit den Gnocchi in etwas Kokosöl anbraten.  
Nach ca 5 Minuten die grünen Bohnen zugeben und weiterbraten, bis die Bohnen gar sind.  
Zum Schluss das Sauerkraut mit in die Pfanne geben und mit einem Schuss Wasser und Tomatenmark sowie Gewürzen abschmecken.





## Couscous-Spitzpaprika-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Couscous  
2 Spitzpaprika  
1 Glas Kichererbsen  
3 Datteln  
Olivenöl  
Essig oder Zitronensaft  
frischer Dill  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen und quellen lassen. Spitzpaprika würfeln, Datteln klein schneiden und Kräuter zerkleinern. Kichererbsen abgießen und abwaschen, dann alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, frischem Zitronensaft oder einem Schuss Essig und Kräutern mischen.

