



Paprika Gulasch

Zutaten:

2 Paprika
1 Zwiebel
300 g Gulasch
1 Dose gehackte Tomaten
200 - 300 ml Gemüsebrühe
Kokosöl
Kräutersalz
Paprikapulver (scharf und mild)
Gulasch Gewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln, Paprika in größere Würfel schneiden. Zwiebel, Paprika und Fleisch in einem Topf mit Kokosöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe dazu geben. Gut würzen und bei geschlossenem Deckel auf niedriger Hitze für ca 2 Stunden köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



Rotkohl-Nudelauflauf

Zutaten:

1/2 Rotkohl
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
ca 200 ml Wasser
ca 80 g Spiralnudeln (Dinkel,
ungekocht)
150 g geriebener Käse
Kokosöl
Italian Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Rotkohl in Streifen schneiden. Zwiebel und Rotkohl in der Pfanne in etwas Kokosöl anbraten, bis die Rotkohlstreifen weicher sind.
Dann die gehackten Tomaten und Wasser zugeben. Kräftig würzen und mit den trockenen Nudeln in der Pfanne mischen. Dann die Nudeln gemischt mit Soße in die Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 25 Minuten backen.



Süßkartoffel-Bohnen-Taler mit Rotkraut

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Dose weiße Bohnen
3 EL Dinkelvollkornmehl
Kartoffel Allrounder (Just Spices)

fürs Rotkraut:

1/2 Rotkohl
1 Apfel
1 Zwiebel
100 ml Rotwein
Kräutersalz
1 EL Erythrit
Petersilie

Zubereitung:

Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser weich kochen und dann durch ein Sieb abgießen. Bohnen ebenfalls abgießen und zusammen mit der weichen Kartoffel zerdrücken, sodass ein fester Brei entsteht. Mehl und Gewürze dazu geben und gut mischen. Die Masse portionsweise in Taler formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen bei 180 Grad ca 15-20 Minuten backen.

Fürs Rotkraut den Rotkohl in Streifen schneiden und die Zwiebel und den Apfel würfeln. Alles miteinander in einem Topf mit etwas Kokosöl anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann mit Rotwein ablöschen, würzen und bei geschlossenem Deckel ca 15 Minuten köcheln lassen.

