

Hackbraten mit Ofengemüse

Zutaten:

400 g Hackfleisch
2 Eier
3 EL Haferflocken
1 Zwiebel
3 Kartoffeln
300 g Rosenkohl
Olivenöl
1 EL Senf
Kräutersalz
Pfeffer
Petersilie
Paprikapulver
Ofengemüsegewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und zusammen mit Hackfleisch, Eiern und Haferflocken in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Senf und Petersilie dazu geben und alles gut mischen (am besten mit den Händen kneten).
Fleisch in eine Kastenform geben und ca 40 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.
Kartoffeln würfeln und Rosenkohl halbieren. Beides miteinander in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze dazu geben und gut mischen.
Gemüse auf ein Backblech legen und ebenfalls im Ofen für ca 15-20 Minuten backen.



Sauerkraut-Eintopf

Zutaten:

ca 300 g Sauerkraut
2 Kartoffeln
2 Karotten
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose weiße Bohnen
ca 300 ml Gemüsebrühe
Kokosöl
Paprikapulver
Eintopfgewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln würfeln und Karotten in Scheiben schneiden.
Alle drei Komponenten in einem Topf mit etwas Kokosöl kurz anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden.
Dann das Sauerkraut, die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe zugeben und alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Paprikapulver oder Eintopfgewürz abschmecken.
Zum Schluss die weißen Bohnen abtropfen lassen und mit zur Suppe geben.





Linsen-Spinat-Curry

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
1 Zwiebel
ca 300 g Blattspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose Kokosmilch
Currypaste
Asia-Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl glasig anbraten. Dann die Linsen, den gefrorenen Spinat und die Kokosmilch sowie Currypaste dazu geben und köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gar sind. Mit asiatischen Gewürzen abschmecken. Dazu passt zB eine Scheibe (Eiweiß-) Brot oder Reis.





Paprika-Walnuss-Salat

Zutaten:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 orange Paprika
ca 50 g Walnüsse
Olivenöl
Essig
Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.
Walnüsse mit den Händen zerbrechen und zur Paprika geben.
Olivenöl, Essig und Petersilie dazu geben. Salz und Pfeffer erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, weil Salz dem Gemüse Wasser entzieht.





Linsennudel-Rucola-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
ca 100 g Rucola
2 EL Pesto Rosso

Zubereitung:

Nudeln weich kochen und nach dem Abkühlen mit Pesto mischen.
Rucola gewaschen im Kühlschrank aufbewahren und erst frisch unter die Nudeln heben.
Nach Bedarf noch etwas Essig und Salatkräuter oder Salz hinzufügen.

