



Kichererbsennudel-Gemüsepfanne

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
1 Zwiebel
1 Paprika
1 Zucchini
3 EL Tomatenmark
Kokosöl
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
Italian Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Nudeln weich kochen und abtropfen lassen.
Zwiebel, Paprika und Zucchini würfeln und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten.
Tomatenmark, ein Schuss Wasser und Gewürze dazu geben und ca 5 Minuten garen.
Zum Schluss die Nudeln mit in die Pfanne geben und mit dem Gemüse mischen.





Pastinaken-Kartoffel-Eintopf mit Räuchertofu

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Kartoffeln
2 Pastinaken
2 Karotten
1 Räuchertofu
ca 500 ml Gemüsebrühe
Kokosöl
50 ml Sojasoße

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Pastinaken und Karotten in Scheiben schneiden.
Gemüse in einem Topf mit etwas Kokosöl kurz anbraten und dann mit Gemüsebrühe auffüllen. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ca 15-20 Minuten).
Tofu in Würfel schneiden und separat in einer Pfanne in etwas Kokosöl knusprig anbraten und mit Sojasoße ablöschen.
Als Einlage vor dem Verzehr in die Suppe tun.





Sellerieschnitzel mit Parmesan und Süßkartoffeln

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 Süßkartoffel
ca 80 g Parmesan
Olivenöl
Kräutersalz
Paprikapulver

Zubereitung:

Knollensellerie schälen, längs halbieren und dann in schmale Scheiben schneiden.
Mit Olivenöl, Paprikapulver und Kräutersalz marinieren und auf einem Backblech verteilen. Parmesan darüber streuen.
Süßkartoffel ebenfalls in schmale Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Kräutern mischen.
Süßkartoffelscheiben ebenfalls auf einem Backblech verteilen.
Beide Bleche im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.

Dazu passt zB ein Kräuerdipp.





Erbsen-Reis-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Tasse Reis
ca 300 g TK Erbsen
1 Feta
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit Wasser kochen. Zum Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen mit ins kochende Wasser geben und kurz ziehen lassen.
Dann Reis und Erbsen gemeinsam durch einen Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
Abgekühlten Reis und Erbsen in eine Schüssel geben, Olivenöl, Kräutersalz und frische Kräuter unterrühren.
Feta zerbröseln und zum Reis geben.





Couscous-Tomaten-Salat

Zutaten:

1 Tasse Couscous
150 g Cocktailtomaten
ca 200 g TK Edamamebohnen
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge an kochendem Wasser übergießen. Umrühren und für ca 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Löffel auflockern.
Edamame in einer Schüssel mit heißem Wasser für 2-3 Minuten auftauen, abgießen und dann zum Couscous in die Schüssel geben.
Cocktailtomaten halbieren, Kräuter zerkleinern und beides zum Couscous geben.
Mit Olivenöl mischen.
Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.

