

Gefüllte Süßkartoffel

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
1 kleines Glas Mais
1 Glas weiße oder schwarze Bohnen
3 EL Tomatenmark
ca 50 g geriebener Käse
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Mexican Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Süßkartoffel längs halbieren und an der Schnittfläche mit dem Messer gitterförmig einritzen. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Süßkartoffelhälften auf ein Backblech mit Backpapier mit Schnittfläche nach oben legen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.

Mais und Bohnen in eine Schüssel geben, Tomatenmark und einen kleinen Schuss Wasser sowie Gewürze dazu geben und gut mischen.

Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und in der Mitte leicht auskratzen, sodass eine Mulde entsteht, die befüllt werden kann. Das aus der Kartoffel Ausgekratzte kann mit unter die Füllung gemischt werden.

Süßkartoffeln befüllen und mit geriebenem Käse bestreuen. (Sollte Füllung übrig bleiben, einfach separat aufheben. Im Ofen nochmal ca 10 -15 Minuten überbacken.





Asiatischer Linsen-Chinakohl-Eintopf

Zutaten:

1 Zwiebel
1/2 Chinakohl
1 Tasse braune Linsen
1 kleine Dose Kokosmilch
1 kleines Stück Ingwer
frischer Koriander
Gemüsebrühe
Thai Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, Korianderblätter abzupfen.
Ein Stück Ingwer schälen und zusammen mit den Zwiebeln in einem Topf mit etwas Kokosöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
Dann die Linsen, die Kokosmilch und ca 500 ml Wasser zugeben. Die Linsen für ca 15 Minuten köcheln.
Nach den 15 Minuten den Chinakohl, Koriander und Gewürze zugeben, ggfls noch etwas Wasser ergänzen. So lange köcheln, bis die Linsen gar sind.
Mit asiatischen Gewürzen abschmecken.





Sonnenblumenbolognese mit Rosenkohl und Reis

Zutaten:

1 Zwiebel
300 g Rosenkohl
100 g Sonnenblumenkerne
1 Dose gehackte Tomaten
1 Tasse Natureis
Italian Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Reis kochen.
Zwiebel würfeln, Rosenkohl halbieren.
Kokosöl in eine Pfanne geben und Zwiebel, Sonnenblumenkerne und Rosenkohl darin anbraten. Einen kleinen Schuss Wasser dazu geben und den Rosenkohl bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten dünsten.
Dann die gehackten Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen abschmecken.





Quinoa-Bohnen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
300 g TK grüne Bohnen
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl, Essig
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)

Zubereitung:

Quinoa im Topf kochen. Zum Ende der Kochzeit die gefrorenen Bohnen mit ins Wasser geben und 2-3 Minuten ziehen lassen. Beides gemeinsam durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen und zum Quinoa und den Bohnen geben. Mit Olivenöl und Kräutern mischen. Salz und Essig erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.





Kartoffel-Radieschen-Salat

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl, Essig
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)
2 EL Naturjoghurt
1 TL Senf

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver marinieren. Marinierte KARTOFFELScheiben auf ein Backblech verteilen und im Ofen ca 20 Minuten rösten. Radieschen ebenfalls in Scheiben schneiden und Walnüsse zerbrechen. Alle Komponenten in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Kräutern mischen. Salz, Essig, Joghurt und Senf erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.

