

## Süßkartoffel-Lauch-Auflauf

### Zutaten:

1 große Süßkartoffel  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
400 g gehackte Tomaten  
100 g geriebener Käse  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Süßkartoffel in recht kleine Würfel schneiden. Lauch in Ringe und Zwiebel in Würfel schneiden. Alle drei Komponenten in eine Auflaufform geben und mischen. Passierte Tomaten in eine Schale geben und mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Gewürzte Tomatensoße über das Gemüse geben, leicht untermischen und alles mit Käse bestreuen. Im Ofen dann bei 180 Grad für ca 30 Minuten backen. Sollte die Süßkartoffel dann noch nicht weich sein, der Käse aber schon bräunlich, ggfls. noch mit Alufolie abdecken und 10 Minuten länger backen.





## Buchweizen-Rosenkohl-Eintopf

### Zutaten:

1 Tasse Buchweizen  
ca 300 g TK Rosenkohl  
1 Zwiebel  
ca 700 ml Wasser  
2-3 EL Gemüsebouillon  
Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit dem gefrorenen Rosenkohl und dem ungekochten Buchweizen in einem Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann mit Wasser auffüllen, Gemüsebouillon zugeben und umrühren. Ca 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen bissfest ist. Nach Belieben noch abschmecken mit Salz, Pfeffer und Petersilie.







## Reisnudel-Hähnchen-Pfanne

### Zutaten:

100 g Reisnudeln  
2 Hähnchenfilets  
1 Zwiebel  
TK Asiagemüse-Mix  
Kokosöl  
Sojasoße  
*Asia-Allrounder (Just Spices)*

### Zubereitung:

Reisnudeln kochen.  
Zwiebel würfeln, Fleisch in Streifen schneiden und gemeinsam in etwas Kokosöl in der Pfanne braten.  
Das gefrorene Gemüse dazu geben und mit braten.  
Mit Sojasoße und Asia-Gewürzmischung (oder Curry) abschmecken.  
Gekochte Reisnudeln unterheben.





## Vitamin-Salat

### Zutaten:

1 Rote Bete  
1 Apfel  
1 Staudensellerie  
1 Handvoll Walnüsse  
Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer  
frische Kräuter, zB Dill

### Zubereitung:

Staudensellerie in feine Streifen schneiden.  
Rote Bete schälen, Apfel entkernen und beides mit dem Foodprocessor klein häckseln.  
Walnüsse mit den Fingern zerbröckeln und alles miteinander mischen.  
Mit Olivenöl, Zitronensaft (Alternativ etwas Essig), Kräutersalz und Pfeffer mischen.







## Brokkoli-Feta-Salat

### Zutaten:

1 Brokkoli  
1/2 Feta  
ca 50 g Sonnenblumenkerne  
Olivenöl  
Kräutersalz, Pfeffer,  
Paprikapulver

### Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen, große Röschen nochmal halbieren oder Vierteln. Röschen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver marinieren und dann auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten rösten.

Feta mit den Händen zerbröseln und zusammen mit den Sonnenblumenkernen zum Brokkoli geben.

