

## Lachsfilet mit Ofensüßkartoffeln und Rosenkohl

### Zutaten:

1 große Süßkartoffel  
2 Lachsfilets  
ca 300 g Rosenkohl  
Olivenöl  
Kräutersalz, Pfeffer,  
Paprikapulver  
Dill  
etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Süßkartoffel in eher kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz marinieren. Süßkartoffelwürfel auf ein Backblech mit Backpapier legen. Solltest du frischen Rosenkohl verwenden, kannst du ihn halbieren und ebenfalls marinieren. Wenn der Fisch aufgetaut ist, kannst du ihn aufs Blech legen und mit etwas Dill und Salz würzen. Wenn die Fischfilets und das Gemüse gefroren sind, dann gib sie gefroren ohne Gewürz aufs Blech. Ziehe das Blech nach 10 Minuten Backzeit bei 180 Grad nochmal aus dem Ofen und gib dann etwas Gewürz über Rosenkohl und Fisch. Es eignet sich zB Kräutersalz oder *Gemüseallrounder (Just Spices)*. Abschmecken kannst du auch nachträglich noch.





## Karotten-Linsen-Suppe

### Zutaten:

2 große Karotten  
1 Zwiebel  
1 Tasse rote Linsen  
ca 500 ml Wasser  
2 EL Gemüsebouillon  
frische Kräuter, zB Dill oder Petersilie  
*Linsen-Allrounder (Just Spices)*

### Zubereitung:

Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln. Beides in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.  
Dann die ungekochten Linsen mit dazu geben und alles mit Wasser und Gemüsebouillon aufgießen.  
Bei mittlerer Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen. Mit frischen Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Bei Bedarf nochmal etwas Wasser ergänzen und die Suppe pürieren.





## Weißkohl-Reis-Pfanne

### Zutaten:

1/2 Weißkohl  
1 Zwiebel  
1 Tasse Reis  
2 Eier  
Sojasoße  
Kokosöl  
*Asia-Allrounder (Just Spices)*

### Zubereitung:

Reis nach Packungshinweis zubereiten.  
Weißkohl in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln.  
In einer großen Pfanne Weißkohl und Zwiebeln in etwas Kokosöl anbraten, bis die Streifen weicher werden.  
Dann den gekochten Reis dazu geben und mit anbraten.  
Mit Sojasoße und Asia-Gewürzen abschmecken, zwei Eier darüber aufschlagen und unter Rühren anbraten, bis das Ei vollständig verteilt und gestockt ist.





## Weißkohl-Orangen-Salat

Zutaten:

1/2 Weißkohl  
1 Orange  
frische Petersilie  
1 Handvoll Kürbiskerne  
Olivenöl  
Kräutersalz

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den Händen zerkneten, sodass die Weißkohlstreifen weich werden. Orange schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Kürbiskernen zum Weißkohl in die Schüssel geben. Petersilie von den Stielen zupfen und klein schneiden. Alles miteinander mit 2-3 EL Olivenöl und Kräutersalz mischen. Nach Belieben noch etwas Balsamico zugeben.





## Hirse-Gurken-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Hirse  
1 Gurke  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
frische Petersilie  
Olivenöl  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Hirse in der 3 fachen-Menge Wasser im Topf kurz aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann Herd ausschalten und in der Resthitze ca 20 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren und dabei auflockern. Währenddessen die Gurke in Würfel schneiden und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Frische Petersilie klein schneiden und alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen. Olivenöl hinzugeben und unterrühren. Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, da die Gurke sonst bei der Aufbewahrung zu viel Wasser zieht.

