

## Lasagne mit Erbsen und Karotten

### Zutaten:

1 Zwiebel  
300 g Hackfleisch  
300 g TK Erbsen  
2 Karotten  
500 g passierte Tomaten  
Lasagneplatten (zB aus Linsen  
oder glutenfrei)  
100 g geriebener Käse  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
Paprikapulver

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Karotte raspeln. Beides zusammen mit Hackfleisch in etwas Öl anbraten, bis das Fleisch nahezu durch ist.

Dann die gefrorenen Erbsen und die passierten Tomaten dazu geben, alles gut würzen und mischen.

Eine dünne Schicht der Soße in die Auflaufform geben und darauf die erste Schicht Lasagne legen. Dann wieder Soße darauf verteilen und die zweite Schicht Lasagneplatten darauf legen. Erneut eine Schicht Soße auf die Platten verteilen und darauf den geriebenen Käse streuen.

Die Lasagne im Backofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen. (Sollte etwas der Soße übrig geblieben sein, einfach separat aufbewahren und zB zu Nudeln oder Brot essen.)





## Lauch-Kartoffel-Suppe

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Lauch  
1 Süßkartoffel  
2 EL Gemüsebouillon  
optional: Kichererbsen

### Zubereitung:

Zwiebel und Süßkartoffel würfeln, Lauch in Ringe schneiden.  
Alle drei Zutaten in etwas Öl im Topf kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.  
Das Gemüse dann mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist.  
Gemüsebouillon dazu geben und bei mittlerer Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen (bis die Süßkartoffel weich ist).  
Zum Schluss optional ein paar Kichererbsen mit in die Suppe geben.







## Kokos-Kichererbsen-Curry mit Reis

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Glas Kichererbsen  
300 g TK grüne Bohnen  
200 g Kokosmilch  
Kokosöl zum anbraten  
1 EL Speisestärke  
1 TL Currypaste  
Curry, Salz, Pfeffer  
Asia-Allrounder (Just Spices)  
1 Tasse Reis als Beilage

### Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung kochen.  
Zwiebel würfeln und zusammen mit den grünen Bohnen in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.  
Dann die Kokosmilch und die Currypaste dazu geben, mit Gewürzen abschmecken.  
Die Soße mit etwas Wasser und Speisestärke andicken.  
Dazu 1 EL Speisestärke mit 3 EL Wasser glatt rühren, dann mit Soße aus der Pfanne an die Temperatur angleichen und zur Soße in die Pfanne geben. Unter Rühren kurz aufkochen lassen.  
Reis als Beilage servieren.





## Blumenkohl-Bohnen-Salat mit Pesto

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
1 Dose Kidneybohnen  
3 TL Pesto  
3 EL Olivenöl  
Kräutersalz, Paprikapulver  
etwas Petersilie

### Zubereitung:

Blumenkohl in kleinere Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Dazu ein guten Schuss Olivenöl, Kräutersalz und etwas Paprikapulver geben und gut mischen, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Die Röschen auf ein Backpapier mit Backblech und im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Kidneybohnen abgießen und mit den Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben.

Pesto und Petersilie dazu geben und gut mischen.







## Quinoa-Salat mit Paprika und Granatapfel

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
1 Granatapfel  
2 Spitzpaprika grün  
Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer  
frische Petersilie

### Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.  
Spitzpaprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
Granatapfel entkernen und Petersilie klein hacken.  
Alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, ein bisschen Zitronensaft (alternativ Essig) und Gewürzen mischen.

