

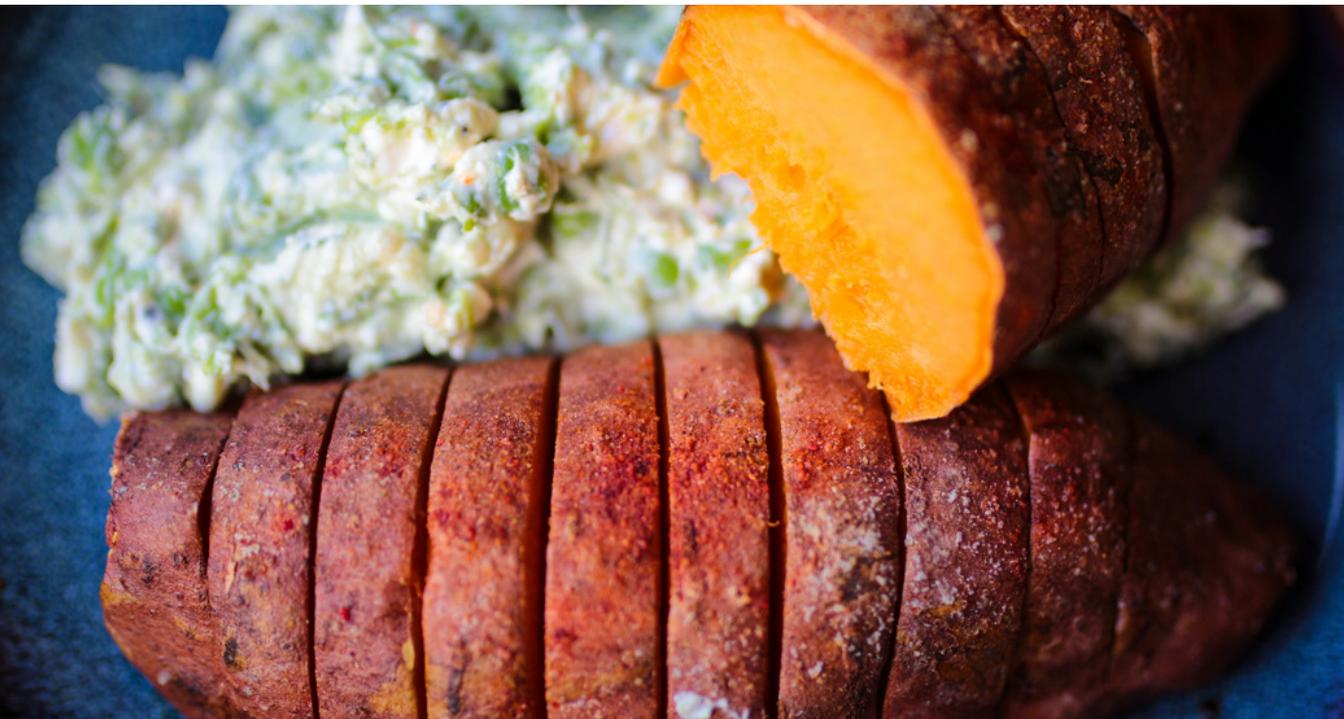
Ofenkartoffel mit Erbsen-Sourcreme-Dipp

Zutaten:

1-2 große (Süß-)kartoffeln
200 g Sauerrahm/ Creme
Fraiche
150 g TK Erbsen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffel längs halbieren und auf der Schalenseite mehrfach einschneiden.
Mit der Schnittfläche nach unten aufs Backblech legen. Die Kartoffelhälften mit Olivenöl einstreichen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
Im Ofen ca 30 Minuten backen (je nach Dicke der Kartoffel etwas länger oder kürzer)
Die gefrorenen Erbsen für ca 5 Minuten in einem Topf mit etwas Wasser dünsten, dann grob mit einer Gabel zerdrücken. Das Erbsenmus mit Sauerrahm, Knoblauch und Gewürzen mischen und als Dipp zur Ofenkartoffel essen.





Sellerie-Bohnen-Eintopf

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knollensellerie
ca 500 ml Gemüsebrühe
1 Glas weiße Bohnen
etwas Olivenöl
Eintopf-Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein würfeln. In einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss die Bohnen dazu geben und die Suppe mit Gewürzen oder frischen Kräutern wie Petersilie abschmecken. Nach Belieben die Suppe pürieren.





Nudel-Hähnchen-Pfanne mit Kürbis und Zucchini

Zutaten:

1 Zwiebel
1-2 Hähnchenfilets
1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut)
1 Zucchini
100 g Nudeln (zB Erbsen-Penne)
Kokosöl
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Pesto Rosso
100 ml Kochsahne

Zubereitung:

Nudeln kochen. Zwiebel, Kürbis und Zucchini würfeln.
Hähnchen in kleine Stücke schneiden.
Fleisch und Gemüse in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten,
einen Schuss Wasser dazugeben und für ca 5 Minuten bei
geschlossenem Deckel dünsten.
Dann die Nudeln unterheben und mit Pesto und Sahne
verfeinern.





Mediterraner Linsennudel-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
80 g getrocknete Tomaten
150 g Cocktailtomaten
1 Handvoll gehackte Pistazien
italienische Kräuter
2 EL Pesto Rosso

Zubereitung:

Linsennudeln kochen. Cocktailtomaten halbieren oder vierteln, getrocknete Tomaten klein schneiden.
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Pesto mischen.





Rote Bete Mozzarella-Salat mit Tofu-Speckstreifen und Rucola

Zutaten:

3 Rote Bete gekocht
1 Kugel Mozzarella
1 Räuchertofu
100 g Rucola
Olivenöl
Balsamicoreme
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
etwas Sojasoße

Zubereitung:

Rote Bete und Mozzarella in Scheiben schneiden.
Räuchertofu in ganz feine Streifen schneiden oder raspeln.
Tofustreifen in Öl knusprig anbraten, mit Sojasoße und Paprikapulver würzen.
Rucola waschen und in eine Schüssel geben, darauf abwechselnd Rote Bete, Mozzarella und Tofu-Speck schichten.
Olivenöl und Balsamicoreme darauf geben.

