

## Gnocchi-Gemüseblech mit Feta

### Zutaten:

1 Pck glutenfreie Gnocchi  
300 g TK Kaisergemüse  
150 g Cocktailtomaten  
1 Feta  
Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
(*Italian Allrounder Just Spices*)

### Zubereitung:

Cocktailtomaten halbieren und zusammen mit dem angetauten Kaisergemüse und den ungekochten Gnocchi in eine große Schüssel geben.  
Einen Schuss Olivenöl, Tomatenmark und Kräuterhinzufügen und alles gut miteinander vermengen.  
Dann die Gnocchi-Gemüse-Mischung auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Feta bestreuen.  
Im Ofen bei 180 Grad für ca 15- 20 Minuten backen.





## Kartoffel-Blumenkohl-Suppe

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
2 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 kleine Dose Kokosmilch  
ca 400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Tahin  
Kokosöl  
Salz, Pfeffer  
etwas Kreuzkümmel oder  
orientalische Gewürzmischung  
zB *Garam Masala* von *Just Spices*

### Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel würfeln und Blumenkohl in Röschen zerteilen. Alles gemeinsam in etwas Kokosöl in einem Topf kurz anbraten und dann mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen (so, dass das Gemüse bedeckt ist). Das Gemüse ca 15 Minuten köcheln lassen und dann mit Tahin und Gewürzen verfeinert pürieren.







## Paprika-Reispfanne mit Hackfleisch

### Zutaten:

1 Tassen Vollkornreis  
400 g Hackfleisch  
3 Paprika (bunt)  
1 Zwiebel  
3-4 EL Tomatenmark  
Kräutersalz, Pfeffer  
Paprikapulver  
mediterrane Kräuter  
*Mediterraner Allrounder Just  
Spices*

### Zubereitung:

Reis kochen.  
Zwiebel und Paprika würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in der Pfanne braten, bis das Hackfleisch durch ist. Gewürze und Tomatenmark dazu geben und zum Schluss den Reis untermischen.





## Weißkohl-Fenchel-Salat

### Zutaten:

1 kleiner Weißkohl  
1 Fenchel  
1 Orange  
1 Handvoll Salatkerne  
Olivenöl  
frische Petersilie  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Weißkohl in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den Händen für ein paar Minuten kneten, sodass die Streifen weich werden.  
Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden oder hobeln, Orange in Würfel schneiden und zum Weißkohl in die Schüssel geben.  
Mit Olivenöl und Kräutern mischen und vor dem Verzehr mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit Salatkernen garnieren.







## Glasnudel-Asia-Salat

### Zutaten:

100 g Glasnudeln  
2 Karotten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
(optional:  
Mungbohnenkeimlinge)  
2 EL Erdnussmus (crunchy)  
ca 5 EL Sojasoße  
ca 3 EL Olivenöl  
1 TL Honig

### Zubereitung:

Glasnudeln nach Packungshinweis zubereiten.  
Karotten in feine Streifen schneiden und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.  
Aus der Sojasoße, dem Erdnussmus, Olivenöl, Honig und etwas Wasser ein Dressing mischen und mit allen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Mealprep-Hinweis: zur Aufbewahrung ggfl. die Zutaten erst nur mit Olivenöl gemischt aufbewahren und erst vor dem Verzehr mit Dressing mischen. Damit das Gemüse nicht weich wird.

