



Sellerie-Steaks mit Süßkartoffeln, Parmesan und Pesto

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 Süßkartoffel
80 g Parmesan
1 kleines Glas Pesto
Olivenöl
Kräutersalz
Paprikapulver
(*mediterraner Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Sellerie schälen und in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einer Marinade aus Paprikapulver, Kräutersalz und Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Parmesan über die Steaks streuen. Süßkartoffel in Wedges oder Würfel schneiden und mit Olivenöl und mediterranen Kräutern marinieren und ebenfalls aufs Backblech geben. Alles bei 180 Grad für ca 20-30 Minuten im Ofen backen. Pesto vor dem Verzehr drüber träufeln.





Fischsuppe

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Kartoffeln
2 Fischfilets (zB Seelachs)
300 g TK Suppengemüse
ca 500 ml Wasser
2 EL Gemüsebouillon
1 TL Kokosöl
frischer Dill oder
Fischgewürzmischung
zB *Fisch Allrounder von Just Spices*

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel würfeln. Fisch in Stücke schneiden und im Topf mit etwas Kokosöl kurz anbraten. Dann aufgießen mit Wasser und Gemüsebouillon und ca 10 Minuten köcheln lassen. Dann das gefrorene Gemüse dazu geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.





Vegane Rote Bete-Bolognese mit Kichererbsennudeln

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
100 g Sonnenblumenkerne
2 Rote Bete (roh)
1 Zwiebel
3-4 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
mediterrane Kräuter
Italian Allrounder Just Spices

Zubereitung:

Nudeln kochen.
Zwiebeln in Würfel schneiden, Rote Bete klein raspeln und beides in der Pfanne zusammen mit den Sonnenblumenkernen in etwas Öl kurz anbraten.
Dann die gehackten Tomaten und Tomatenmark dazu geben, würzen und für ca 5 Minuten köcheln lassen.





Radieschen-Gurken-Salat

Zutaten:

1 Gurke
1 Bund Radieschen
100 g Edamamebohnen
Olivenöl
1 EL Joghurt
1 TL Senf
etwas Balsamico
frische Petersilie oder Dill
Kräutersalz, Pfeffer
Dressing-Mix Just Spices

Zubereitung:

Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Edamamebohnen in eine Schüssel geben.
Etwas Olivenöl und frische Kräuter untermischen.

Aus dem Joghurt, Senf, etwas Olivenöl und Balsamico sowie Kräutersalz und Pfeffer (oder Salatgewürz) ein Dressing mischen.

Das Dressing erst direkt vor dem Verzehr über den Salat geben.





Tomaten-Spinat-Salat

Zutaten:

2 Strauchtomaten
100 g Babyspinat
1 Handvoll getrocknete
Tomaten
1 Mozzarella
Olivenöl
Balsamicoreme
Kräutersalz, Pfeffer
Dressing-Mix Just Spices

Zubereitung:

Tomaten und Mozzarella in Würfel schneiden, getrocknete Tomaten klein schneiden.
Etwas Olivenöl untermischen.
Babyspinat waschen und bis zum Verzehr separat aufbewahren

Aus dem Olivenöl und Balsamico sowie Kräutersalz und Pfeffer (oder Salatgewürz) ein Dressing mischen.
Das Dressing erst direkt vor dem Verzehr über den Salat geben.

