



## Grüne Bohnen- Hack- Auflauf

### Zutaten:

300 g grüne Bohnen  
300 g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Dose gehackte Tomaten  
100 g geriebener Käse  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
(*mediterranean Allrounder Just Spices*)

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit dem Hackfleisch in der Pfanne kurz anbraten.  
Gefrorene Bohnen und gehackte Tomaten dazu geben, alles gut würzen und dann in eine Auflaufform umfüllen.  
Käse darüber streuen und alles bei 180 Grad für ca 20-30 Minuten im Ofen überbacken.





## Linsen-Kokos-Suppe

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Fenchel  
1 Tasse rote oder gelbe Linsen  
1 Dose Kokosmilch  
300 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kokosöl  
Salz, Pfeffer  
orientalische Gewürzmischung  
zB *Garam Masala* von *Just Spices*

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Karotte in schmale Scheiben und Fenchel in dünne Streifen schneiden.  
Gemüse in einem Topf mit etwas Kokosöl kurz anbraten, dann die ungekochten Linsen dazu geben und mit Kokosöl sowie ca 300 ml Gemüsebrühe aufgießen.  
Eintopf ca 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.  
Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.





## Spargel-Schinken-Pfanne mit Reis

### Zutaten:

1 Bund grüner Spargel  
150 g Kochschinken  
200 ml Kochsahne  
1 Zwiebel  
1 Tasse Reis  
Kokosöl  
Kräutersalz, Pfeffer  
Schnittlauch, Petersilie  
*Spargel Topping Just Spices*

### Zubereitung:

Reis kochen.  
Zwiebel würfeln, Spargel dritteln und Schinken in Streifen schneiden.  
Zwiebel und Spargel in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Einen Schuss Wasser hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten garen.  
Dann den Schinken dazu geben und kurz mitbraten. Kochsahne und Gewürze hinzugeben und kurz köcheln lassen.  
Reis als Beilage servieren.





## Rote Bete -Apfel-Salat

### Zutaten:

2 Rote Bete (roh)  
1 Apfel  
50 g Walnüsse  
Olivenöl  
2 EL Joghurt  
Balsamico  
Kräutersalz, Pfeffer  
*Dressing-Mix Just Spices*

### Zubereitung:

Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden und aus den Scheiben schmale Stifte schneiden. (Alternativ raspeln, wenn Küchengerät vorhanden).  
Apfel in kleine Würfel schneiden und Walnüsse grob hacken.  
Alles miteinander in einer Schüssel mit etwas Olivenöl mischen.  
  
Aus dem Olivenöl, Joghurt und Balsamico sowie Kräutersalz und Pfeffer (oder Salatgewürz) ein Dressing mischen.  
Das Dressing erst direkt vor dem Verzehr über den Salat geben.





## Kartoffel-Paprika-Salat

### Zutaten:

3 Kartoffeln  
1 Spitzpaprika  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Glas Kichererbsen  
Olivenöl  
Kräutersalz, Pfeffer  
Paprikapulver  
Balsamico  
*Dressing-Mix Just Spices*

### Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer marinieren.  
Auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen.  
Währenddessen die Paprika in schmale Streifen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen.  
Abgekühlte Kartoffelscheiben mit dem Gemüse und den Kichererbsen in einer Schüssel mit Olivenöl, Essig und Gewürzen mischen.

