



Linsennudel-Karotten-Auflauf

Zutaten:

2 Karotten
1 Zwiebel
100 g Linsennudeln
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Käse
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
(*Italian Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Karotten in schmale Scheiben schneiden. Nudeln bis zur Hälfte vorkochen und währenddessen die Zwiebeln und die Karottenscheiben kurz in der Pfanne anbraten. Die gehackten Tomaten mit in die Pfanne geben und gut würzen. Die vorgekochten Nudeln untermischen und dann die gesamte Mischung in eine Auflaufform umfüllen. Mit Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten überbacken.





Puten-Bohnen-Topf

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Putenfilet
300 g TK grüne Bohnen
200 ml Kochsahne
200 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie
(Kartoffel Allrounder Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Kartoffeln würfeln. Fleisch in sehr schmale Streifen/ Stücke schneiden und alles gemeinsam in einem Topf kurz anbraten.
Kochsahne und ca 200 ml Gemüsebrühe hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
Dann zum Schluss die gefrorenen Bohnen hinzufügen und nochmal ca 2-3 Minuten köcheln lassen.
Mit Gewürzen abschmecken.





Curry Reispfanne mit Spinat und Tofu

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Zwiebel
1 Räuchertofu
300 g TK Blattspinat
Salz, Pfeffer
Curry
Sojasoße
(Curry Gewürz *Just Spices*)

Zubereitung:

Reis kochen.
Zwiebel und Tofu würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis der Tofu leicht knusprig wird.
Dann den gefrorenen Spinat zugeben und mit dünsten.
Mit etwas Sojasoße und Curry-Gewürzen abschmecken und zum Schluss den gekochten Reis unterheben.





Paprika-Quinoa-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
2 Paprika
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft/ Essig
Kräutersalz, Pfeffer
(*Salatkräuter Just Spices*)

Zubereitung:

Quinoa kochen.
Paprika in Würfel schneiden und Petersilie klein hacken.
Alles miteinander in eine Schüssel geben und mit Olivenöl,
etwas frischem Zitronensaft sowie Gewürzen mischen.





Feldsalat mit Gurke und Feta

Zutaten:

100 g Feldsalat
1 Gurke
1 Feta
Olivenöl
Zitronensaft/ Essig
1 EL Joghurt
Kräutersalz, Pfeffer
(*Salatkräuter Just Spices*)

Zubereitung:

Feldsalat waschen, Feta und Gurke in Würfel schneiden.
Aus Olivenöl, Joghurt, Essig/ Zitronensaft und Gewürzen ein Dressing rühren und vor dem Verzehr über den Salat geben.

