

## Reisnudel-Rahmspinat-Auflauf

### Zutaten:

100 g Reisnudeln  
350 g Rahmspinat  
1 Zwiebel  
100 g geriebener Käse  
Kräutersalz, Pfeffer  
Petersilie  
(*Auflauf Allrounder Just Spices*)

### Zubereitung:

Reisnudeln bis zur Hälfte der Kochzeit vorkochen.  
Zwiebel würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne braten, dann den Rahmspinat hinzugeben, würzen und mitbraten, bis er aufgetaut ist. Die vorgekochten Reisnudeln untermischen und alles in eine Auflaufform umfüllen.  
Käse darüber streuen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten überbacken.





## Gnocchi-Blumenkohl-Bolognese

### Zutaten:

1 Pack Dinkelgnocchi  
1 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
300 g Hackfleisch  
400 g passierte Tomaten  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
(*Italian Allrounder Just Spices*)

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit dem Hackfleisch in etwas Kokosöl in der Pfanne braten. Blumenkohl klein schneiden und mit in die Pfanne geben, sobald das Fleisch durch ist. Bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten dünsten, dann die Tomaten und Gewürze dazu geben und alles gut mischen.  
Die Gnocchi entweder direkt mit untermischen und für 2-3 Minuten mit köcheln lassen oder separat in der Pfanne / im Topf nach Packungsanweisung zubereiten.







## gerösteter Kartoffel-Auberginen-Salat

### Zutaten:

3 Kartoffeln  
1 Aubergine  
100 g Sonnenblumenkerne  
Olivenöl  
Kräutersalz, Pfeffer  
Paprikapulver  
frische Petersilie  
1 EL Tomatenmark  
(Gemüse Allrounder Just Spices)

### Zubereitung:

Kartoffeln in kleine und Aubergine in mittelgroße Würfel schneiden.  
Beides gemeinsam in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und dann auf ein Backblech mit Backpapier verteilen.  
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten rösten.  
Abgekühlte Kartoffel und Auberginen mit Sonnenblumenkernen und frischen Kräutern in einer Schüssel mischen, nach Belieben noch einen Löffel Tomatenmark und etwas Olivenöl untermischen.





## Paprika-Feta-Salat

Zutaten:

1 Gurke  
2 Paprika (rot und grün)  
1 Feta  
Olivenöl, Balsamico  
Kräutersalz, Pfeffer  
(*Salatkräuter Just Spices*)

Zubereitung:

Gurke und Paprika in Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Schüssel mischen.  
Erst direkt vor dem Verzehr den Feta zerbröseln untermischen und den Salat mit Gewürzen und Kräutern abschmecken (sonst entzieht das Salz der Rohkost das Wasser und der Salat wird matschig)







## Quinoa-Bohnen-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
300 g TK grüne Bohnen  
1 Handvoll getrocknete  
Tomaten  
1 Glas Kichererbsen  
etwas Olivenöl und Balsamico  
Kräutersalz, Pfeffer  
frischer Dill  
(*Salat Gewürz Just Spices*)

### Zubereitung:

Quinoa in einem Topf kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Bohnen hinzugeben und für 2-3 Minuten mit köcheln lassen.  
Beides gemeinsam durch einen Sieb abgießen und abtropfen lassen.  
Kichererbsen abtropfen und getrocknete Tomaten sowie Dill klein schneiden.  
Alles in einer Schüssel miteinander mischen, Olivenöl, einen Schuss Essig und Salatkräuter hinzufügen.

