

Hähnchenschenkel mit Ofenkartoffeln

Zutaten:

2 Hähnchenschenkel
4 Kartoffeln
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
(*Gemüse Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Hähnchenschenkel mit einer Marinade aus Olivenöl, Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer einstreichen und in eine Auflaufform legen.
Kartoffeln würfeln und in einer Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen für Ofengemüse marinieren. Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen.
Das Gemüse im Ofen bei 180 Grad ca 20-30 Minuten backen, das Hähnchen ca 1 Stunde im Ofen lassen.





Linseneintopf mit Brokkoli

Zutaten:

1 Tasse braune Linsen
1 Zwiebel
1 Brokkoli
2 Karotten
3 Tassen Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie
(*Linsen Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel und Karotten würfeln und in einem Topf mit etwas Kokosöl glasig anbraten. Braune Linsen mit dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Linsen und Karotten ca 25 Minuten köcheln lassen, dann die Brokkoliröschen mit dazu geben.
Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Mit Gewürzen wie Petersilie oder Linsen Allrounder abschmecken.





Chinakohl-Linsennudel-Pfanne

Zutaten:

1 Chinakohl
100 g Linsennudeln
100 g Frischkäse
1 Zwiebel
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter, zB Schnittlauch
(*Kohl Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Chinakohl in feine Streifen schneiden (ggfls. 1/3 des Chinakohl roh als Salat verwenden, wenn der Kohl fürs Pfannengericht zu groß ist).
Linsennudeln kochen, Zwiebel und Chinakohl in der Pfanne mit etwas Öl braten.
Sobald der Chinakohl weich ist, den Frischkäse und Gewürze hinzugeben und mischen.
Nudeln unterheben.





Bulgur-Erbesen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
300 g TK Erbsen
etwas Olivenöl und Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
frischer Dill
(*Salat Gewürz Just Spices*)

Zubereitung:

Bulgur ca 8 Minuten in Wasser kochen. Dann die gefrorenen Erbsen mit ins Wasser geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen und alles miteinander durch ein Sieb abgießen. Dill klein schneiden. Alles in einer Schüssel miteinander mischen, Olivenöl, einen Schuss Essig und Salatkräuter hinzufügen.





Rote Bete-Apfel-Salat

Zutaten:

2 Rote Bete Knollen (roh)
1 Apfel
1 Handvoll Pekannüsse
etwas Olivenöl und Balsamico
1 EL Joghurt
etwas Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
frischer Dill
(Salat Gewürz Just Spices)

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in dünne Streifen raspeln (oder erst in schmale Scheiben und dann in Stifte schneiden). Apfel ebenfalls in Streifen raspeln/ schneiden.
Pekannüsse klein hacken und Dill klein schneiden.
Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen, Olivenöl, einen Schuss Essig, Joghurt und Salatkräuter hinzufügen und gut mischen.

