



Lachsfilet mit Süßkartoffel und Karotten

Zutaten:

2 Lachsfilets
3 Karotten
1 Süßkartoffel
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
(*Gemüse Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Süßkartoffel würfeln, Karotten in Scheiben schneiden und beides in einer Schüssel mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen marinieren. Das marinierte Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
Angetaute Lachsfilets in eine Auflaufform legen und mit Kräutersalz und Dill würzen und zusammen mit dem Gemüseblech in den Ofen bei 180 Grad geben.
Den Lachs nach ca 15 Minuten raus nehmen, das Gemüse nach ca 20 Minuten.





Kartoffel-Sahne-Hähnchen mit Sellerie

Zutaten:

1 Hähnchenfilet
1 Zwiebel
2 Kartoffeln
1 Knollensellerie
200 g Kochsahne
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie
(*Petersilie Knoblauch Mix Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Sellerie schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Hähnchenfilet klein schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten. Dann die Kartoffeln und Sellerie hinzufügen, mit Sahne und ca 250 ml Gemüsebrühe aufgieße. Bei geschlossenem Deckel ca 20 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.





Tofu-Spinat-Pfanne mit Reis

Zutaten:

1 Räuchertofu
1 Zwiebel
300 g TK Blattspinat
1 Dose gehackte Tomaten
1 Tasse Reis
Salz, Pfeffer
(*Curry Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel und Tofu würfeln. Beides in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und dann den gefrorenen Spinat sowie die gehackten Tomaten dazugeben. Mit Salz und Curry würzen und bei geschlossenem Deckel ca 10 Minuten köcheln lassen (bis der Spinat aufgetaut ist). Reis als Beilage kochen.





mexikanischer Quinoa-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Rote Paprika
1 grüne Spitzpaprika
1 Glas Mais
1 Dose Kidneybohnen
Frische Petersilie
Olivenöl
(Mediterraner Allrounder Just Spices)

Zubereitung:

Quinoa kochen, abgießen und abtropfen lassen.
Paprika in Würfel schneiden, Mais und Kidneybohnen abgießen und Petersilie klein schneiden.
Alle Zutaten in einer Schüssel mit etwas Olivenöl mischen.
Gewürze wie Salz und Pfeffer oder Salatkräuter mit Salz erst vor dem Verzehr hinzufügen.





Tomate-Mozzarella-Salat mit Babyspinat

Zutaten:

200 g Cocktailtomaten
Mini Mozzarella-Kugeln
100 g Babyspinat
Olivenöl
Balsamicoreme
Kräutersalz

Zubereitung:

Tomaten halbieren und mit den Mozzarella-Kugeln in einer Schüssel mischen.
Babyspinat immer erst frisch vor dem Verzehr unterheben und mit Balsamicoreme und Olivenöl sowie Kräutersalz mischen.

