

Parmesan-Gemüse aus dem Ofen

Zutaten:

3 Kartoffeln
2 große Rote Bete
100 g Parmesan
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
(*Gemüse Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Kartoffeln würfeln, Rote Bete schälen und ebenfalls würfeln. Beides mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren und auf einem Backblech verteilen. Parmesan darüber streuen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen. Dazu passt ein Dipp wie Kräuterquark oder Hummus oder grüner Salat.





Chili sin Carne

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
400 g passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Lauch
1 Glas Kidneybohnen
1 Glas Mais
300 ml Gemüsebrühe
etwas Olivenöl
(Chili Gewürz Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Lauch in Ringe schneiden. Beides in etwas Öl in einem Topf kurz anbraten. Dann die roten Linsen sowie die passierten Tomaten dazu geben. Mit ca 300 ml Gemüsebrühe auffüllen und ca 15 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen und Mais abgießen und zum Schluss hinzugeben. Mit Gewürzen abschmecken.





Erbsen-Curry mit Reis

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Zwiebel
1 Glas weiße Bohnen
1 kleine Dose Kokosmilch
300 g TK Erbsen
1 TL Currypaste
(Curry Gewürz *Just Spices*)

Zubereitung:

Reis kochen.
Zwiebel würfeln und in etwas Kokosöl in der Pfanne braten.
Erbsen und Kokosmilch sowie Currypaste und Gewürze hinzufügen und ca 5 Minuten köcheln lassen.
Weiße Bohnen abgießen und zum Schluss mit ins Curry geben.
Reis als Beilage servieren.





Bulgur-Radieschen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
1 Bund Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft/ Essig
Kräutersalz, Pfeffer
(*Salatkräuter Just Spices*)

Zubereitung:

Bulgur kochen.
Radieschen in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie klein hacken.
Alles miteinander in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, etwas frischem Zitronensaft sowie Gewürzen mischen.





Nudelsalat

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
150 g Cocktailtomaten
1 Kugel Mozzarella
1 EL Pesto Rosso
Kräutersalz, Pfeffer
(*Salatkräuter Just Spices*)

Zubereitung:

Nudeln kochen.
Cocktailtomaten halbieren, Mozzarella in Stücke schneiden.
Alles miteinander in eine Schüssel geben und mit Pesto sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

