



Nudelaufbau mit Hackfleisch und Erbsen

Zutaten:

300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
300 g TK Erbsen
100g Reismudeln
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Käse
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
3 EL Tomatenmark
(Italian Allrounder Just Spices)

Zubereitung:

Nudeln zur Hälfte der Kochzeit vorkochen.
Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Die gefrorenen Erbsen und die gehackten Tomaten sowie Gewürze und Tomatenmark dazu geben und gut mischen. 2-3 Minuten köcheln lassen und dann mit den halb vorgekochten Nudeln mischen.
Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten überbacken.





Kartoffel-Spargelsuppe mit Schinken

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Zwiebel
6 Stangen Spargel
ca 500 ml Gemüsebrühe
200 g Kochschinken
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie
(Petersilie Knoblauch Mix Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Spargel schälen und in Stücke schneiden.
Zwiebel, Kartoffel und Spargel in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig wird und dann mit Gemüsebrühe aufgießen.
Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen und dann mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
Die Suppe nach Belieben pürieren und mit Schinkenstreifen ergänzen.





Linsen-Auberginen-Dal mit Reis

Zutaten:

1 Aubergine
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Tasse rote Linsen
3 EL Tomatenmark
ca 500 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
orientalische Gewürzmischung
(zB *Garam Masala Just Spices*)
1 Tasse Reis als Beilage

Zubereitung:

Zwiebel, Paprika und Aubergine würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, dann die ungekochten roten Linsen sowie die Gemüsebrühe und Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken.
Reis als Beilage kochen.





Couscous-Karotten-Salat

Zutaten:

1 Tasse Couscous
2 große Karotten
1 Handvoll gehackte Walnüsse
frische Petersilie
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge an kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Nach ca 5 Minuten einmal durchrühren und auflockern und dann weitere 5-10 Minuten quellen lassen.

Karotten raspeln, Petersilie klein schneiden und beides mit dem Couscous in einer Schüssel mischen. Gehackte Walnüsse und etwas Olivenöl untermischen. Salz und Pfeffer erst vor dem Verzehr hinzufügen.





Orzo-Gurken-Salat

Zutaten:

1 Tasse "Orzo"-Nudeln (Nudeln
in Reisform)
1 Gurke
1 Bunde Frühlingszwiebeln
1-2 EL Pesto
frische Petersilie
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Orzo-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
Gurke würfeln und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
Alles in einer Schüssel mischen und erst vor dem Verzehr Pesto,
Salz und Pfeffer hinzufügen.

