

Zucchini-Taler mit Kräuterdip

Zutaten:

1 große Zucchini
1 Zwiebel
2 Eier
100 g Haferflocken
frische Kräuter (zB Petersilie)
Kräutersalz, Pfeffer
250 g Griechischer Joghurt
(*Petersilie Knoblauch Mix Just Spices*)

Zubereitung:

Zucchini fein raspeln und mit etwas Salz in einer Schüssel ca 5 Minuten ziehen lassen.
Dann das Wasser aus der Zucchini durch ein Sieb ausdrücken und die ausgedrückten Zucchini raspeln mit Eiern und Haferflocken sowie Kräutersalz, Pfeffer und etwas frischer Petersilie mischen.
Aus der Masse Taler formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Währenddessen den griechischen Joghurt mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und einem Dip-Gewürz wie zB Petersilie und Knoblauch-Mix mischen und zu den Talern servieren.





Kartoffel-Buchweizen-Suppe

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Karotten
1 kleine Tasse Buchweizen
ca 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Karotten in Scheiben schneiden.
Gemüse in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten, dann den Buchweizen und die Gemüsebrühe dazugeben und ca 15 Minuten köcheln lassen.
Hinweis: Buchweizen zieht nach der Kochzeit noch etwas nach und quillt auf. Ggf. nochmal etwas Brühe dazugeben oder beim erwärmen mit Brühe aufgießen.





Spitzkohl-Lachs-Pfanne

Zutaten:

1 Spitzkohl
2 Lachsfilets
1 Zwiebel
3-4 EL Tomatenmark
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
(zB *Italian Allrounder Just Spices*)
100 g Nudeln als Beilage

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Spitzkohl in Streifen schneiden. Lachs in große Stücke schneiden.
Spitzkohl, Zwiebel und Lachs in der Pfanne braten und dann bei geschlossenem Deckel ca 5n Minuten dünsten, bis der Lachs gar und der Spitzkohl weich ist.
Tomatenmark und Gewürze dazugeben.
Nudeln als Beilage kochen.





Linsen-Gurken-Salat

Zutaten:

1 Dose verzehrfertige braune
Linsen
1 Landgurke
1 Pfirsich
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
nach Belieben etwas Minze

Zubereitung:

Linsen abtropfen und in eine Schüssel geben.
Gurke und Pfirsich würfeln und zu den Linsen geben.
Etwas Olivenöl und Zitronensaft (und nach Belieben frische
Minze) dazu geben.
Salz und Pfeffer erst vor dem Verzehr hinzufügen.





Kartoffelsalat mit Bohnen und Pesto

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln
2 grüne Paprika
200 g Bohnenmix
2 EL Pesto
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln würfeln und mit Olivenöl, Kräutersalz und Paprikapulver marinieren. Auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten rösten. Währenddessen die Paprika in Würfel schneiden und die Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel mit Pesto mischen. Vor dem Verzehr nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

