

Lachs-Spinat-Lasagne

Zutaten:

2 Lachsfilets
1 Zwiebel
300 g TK Blattspinat
200 g saure Sahne
200 ml Gemüsebrühe
100 g geriebener Käse
6 Lasagneplatten
Kräutersalz, Pfeffer
Kräuter der Provence
(Fisch-Gewürz Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Fisch in Stücke schneiden. Beides in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, dann den Spinat hinzufügen und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis der Spinat aufgetaut ist. Dann die saure Sahne und die Gemüsebrühe hinzufügen, alles gut würzen. In einer Auflaufform die Soße mit den Lasagneplatten abwechselnd schichten, beginnend und endend mit Soße. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.





Kartoffel-Paprika-Topf mit Würstchen

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Paprika
2 Kartoffeln
2 Paar Wiener Würstchen
1 Dose gehackte Tomaten
ca 200 ml Gemüsebrühe
italienische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel, Kartoffel und Paprika würfeln und in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten.
Dann die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffel weich ist.
Mit Gewürzen abschmecken und zum Schluss klein geschnittene Würstchen untermischen.





Zucchini-Frittata

Zutaten:

2 Zucchini
1 Zwiebel
5 Eier
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
(*Gemüse-Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel und Zucchini klein würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
Eier in einer Schüssel verquirlen und dann über die Zucchini-Würfel geben.
Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze stocken lassen und anschließend auf einen Teller stürzen.
Dazu passt grüner Salat.





Grünkern-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
1 Gurke
1 Feta
Olivenöl
2 EL Joghurt
etwas Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Grünkern kochen. Gurke würfeln und mit abgekühltem, gekochten Grünkern und etwas Olivenöl mischen. Vor dem Verzehr Feta zerbröseln unterheben und mit Balsamico, Joghurt und Gewürzen zu einem Salat mischen.





Kohlrabi-Karottensalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten:

1 Kohlrabi
2 Karotten
1 Apfel
80 g Sonnenblumenkerne
Olivenöl
Balsamico
2 EL Joghurt
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Kohlrabi und Karotten schälen und im mit dem Apfel im Multizerkleinerer klein häckseln.
Sonnenblumenkerne und Olivenöl untermischen.
Vor dem Verzehr mit Balsamico, Joghurt und Gewürzen mischen.

