

Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten:

2 große Kartoffeln
1 Stange Lauch
1/2 Brokkoli
250 g Quark
frische Kräuter (zB Schnittlauch)
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
Olivenöl
*(Sour Cream Dipp-Gewürz &
Gemüseallrounder Just Spices)*

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Lauch in Ringe schneiden und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
Gemüse in eine große Schüssel geben und mit etwas Olivenöl, Kräutersalz und Paprikapulver (oder Gemüseallrounder) marinieren, sodass alles gleichmäßig mit Öl und Gewürz benetzt ist.
Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Währenddessen den Quark mit frischen Kräutern (oder Dipp-Gewürz), Salz und Pfeffer mischen.





Buchweizen-Brokkoli-Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel
1/2 Brokkoli
1 kleine Tasse Buchweizen
Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz anbraten, dann den Buchweizen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Buchweizen in der Brühe ca 10 Minuten kochen lassen, dann die Brokkoliröschen dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln.
Suppe dann vom Herd nehmen und etwas nachziehen lassen.





Spinat-Hack-Pfanne mit Nudeln

Zutaten:

300 g TK Spinat
1 Zwiebel
300 g Hackfleisch
100 g Nudeln (zB Erbsennudeln)
1 Dose gehackte Tomaten
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
Kokosöl
(Italian-Allrounder Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den gefrorenen Spinat und gehackte Tomaten dazugeben, würzen und bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis der Spinat vollständig aufgetaut ist.
Währenddessen die Nudeln als Beilage kochen.





Bulgur-Radieschen-Salat mit Kichererbsen

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
1 Bund Radieschen
1 Dose Kichererbsen
Petersilie
Olivenöl
2 EL Joghurt
etwas Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Bulgur kochen. Radieschen in Scheiben schneiden, Kichererbsen abgießen und mit abgekühltem Bulgur und etwas Olivenöl mischen.
Vor dem Verzehr aus Balsamico, Joghurt und Gewürzen ein Dressing rühren und über den Salat geben.





Rote Bete-Salat

Zutaten:

2 Rote Bete Knollen (gekocht)
1 Apfel
1 Handvoll Nüsse
Olivenöl
etwas Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Rote Bete und Apfel in kleine Würfel schneiden, Nüsse zerhacken. Alles gemeinsam in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und etwas Balsamico mischen. Vor dem Verzehr mit Kräutersalz, Pfeffer und Salatkräutern verfeinern.

