

# Süßkartoffel mit Thunfisch-Füllung

#### Zutaten:

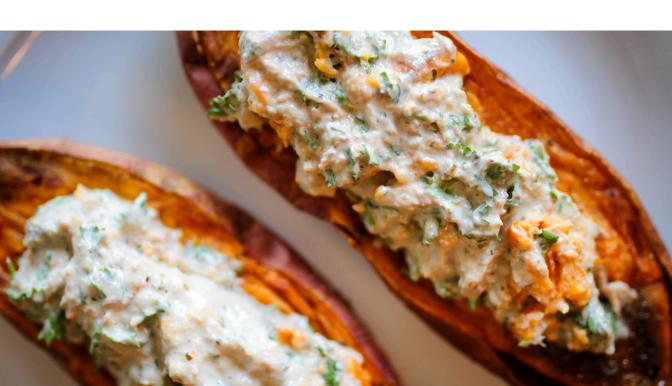
1 große Süßkartoffel 1 Dose Thunfisch frische Kräuter (zB Petersilie) 100 g Frischkäse Kräutersalz, Pfeffer Paprikapulver Olivenöl (Sour Cream Dipp-Gewürz & Gemüseallrounder Just Spices)

#### Zubereitung:

Süßkartoffel längs halbieren und die Schnittfläche mit etwas Olivenöl bepinseln. Etwas Salz und Pfeffer auf die Schnittfläche streuen und auf einem Backblech im Ofen ca 35-40 Minuten backen, bis die Hälften weich sind.

In der Zeit den Thunfisch abtropfen lassen und dann mit frischen Kräutern und Frischkäse sowie Paprikapulver oder Sourcream Dipp-Gewürz würzen.

Die Süßkartoffelhälften etwas aushöhlen und die ausgehöhlte Masse unter die Thunfisch-Mischung geben. Die Hälften befüllen.





# Wurzelgemüse-Linsensuppe

Zutaten: Zubereitung:

1 Zwiebel und Kartoffel würfeln, Karotte und Pastinake in

1 Kartoffel Scheiben schneiden.

2 Karotten Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten und dann die Linsen sowie Gemüsebrühe hinzufügen und 15 Minuten

1 kleine Tasse braune Linsen köcheln lassen.

Olivenöl Dann das Gemüse dazugeben und weitere 10-15 Minuten 500 ml Gemüsebrühe köcheln lassen.

Ggfls. nochmal mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Kräutern (zB

Petersilie) abschmecken.





# Ratatouille-Curry mit Kidneybohnen

#### Zutaten:

Kokosöl

1 Zwiebel1 Zucchini1 Aubergine1 Paprika1 kleine Dose Kokosmilch1 Glas KidneybohnenCurry/ CurrypasteSalz, Pfeffer

(Asia-Allrounder Just Spices)

### Zubereitung:

Zwiebel, Zucchini, Aubergine und Paprika würfeln. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann die Kokosmilch und Gewürze hinzufügen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gar ist. Zum Schluss die Kidneybohen abgießen und hinzugeben.

Als extra Beilage eignet sich Brot oder Reis.





### Reis-Erbsen-Salat mit Schinken

Zutaten: Zubereitung:

1 Tasse Reis
Reis nach Packungsanweisung kochen. Kurz vor Ende der
300 g TK Erbsen
Kochzeit die gefrorenen Erbsen mit ins Wasser geben und für 2150 g Kochschinken
Olivenöl
Beides gemeinsam durch einen Sieb geben und abspülen.

Olivenöl Beides gemeinsam durch einen Sieb geben und abspülen.
Kräutersalz, Pfeffer Schinken in Würfel schneiden und mit Öl, Kräutern und
Salatkräuter Gewürzen zum Reis und den Erbsen geben.





### Caesar-Salad mit Räuchertofu

Zutaten:

Eisbergsalat 1 Räuchertofu 100 g Parmesan gehobelt Olivenöl etwas Balsamico 2 EL Joghurt Kräutersalz, Pfeffer Salatkräuter Zubereitung:

Eisbergsalat auseinanderzupfen und waschen. Räuchertofu in Würfel schneiden und anbraten.

Salat, gebratene Tofuwürfel und Parmesan als Bowl anrichten. Aus Olivenöl, Balsamico, Joghurt und Gewürzen ein Dressing rühren. Das Dressing erst vor dem Verzehr über den Salat geben.

