



## 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:

1 Zwiebel  
1 Kartoffel  
2 Karotten  
1 Pastinake  
1 kleine Tasse braune Linsen  
Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffel würfeln, Karotte und Pastinake in Scheiben schneiden.  
Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten und dann die Linsen sowie Gemüsebrühe hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.  
Dann das Gemüse dazugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.  
Ggfls. nochmal mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Kräutern (zB Petersilie) abschmecken.





## Ratatouille-Curry mit Kidneybohnen

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
1 Paprika  
1 kleine Dose Kokosmilch  
1 Glas Kidneybohnen  
Curry/ Currypaste  
Salz, Pfeffer  
Kokosöl  
*(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 Kidneybohnen abgießen und hinzugeben.

Als extra Beilage eignet sich Brot oder Reis.





## Reis-Erbsen-Salat mit Schinken

### Zutaten:

1 Tasse Reis  
300 g TK Erbsen  
150 g Kochschinken  
Olivenöl  
Kräutersalz, Pfeffer  
Salatkräuter

### Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen mit ins Wasser geben und für 2-3 Minuten mit garen.  
Beides gemeinsam durch einen Sieb geben und abspülen.  
Schinken in Würfel schneiden und mit Öl, Kräutern und Gewürzen zum Reis und den Erbsen geben.





## Caesar-Salat 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.

