

Gefüllte Paprika mit Kichererbsen, Spinat und Feta

Zutaten:

2 Paprika
1 Dose Kichererbsen
200 g TK Blattspinat
1 Feta
Salz, Pfeffer
asiatische Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Paprika läng halbieren und Kerngehäuse entfernen. Die Hälften mit etwas Olivenöl einstreichen und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben. Ohne Füllung für 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad vorrösten.

Spinat in eine Pfanne geben und auftauen. Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.

Zerdrückte Kichererbsen zum Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und asiatischen Gewürzen würzen.

2/3 des Feta zerbröseln und mit Spinat und Kichererbsen mischen.

Paprikahälften aus dem Ofen holen und befüllen. Dann nochmals für ca 15 Minuten im Ofen backen, bis der Feta goldbraun wird.





Brokkoli-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Brokkoli
1 Zwiebel
ca 500 ml Gemüsebrühe
ca 200 g Edamamebohnen
Kokosöl
Eintopfgewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Kartoffel und Zwiebel würfeln, Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
Alles miteinander kurz in etwas Kokosöl anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen.
Gemüse weich köcheln lassen und die Suppe dann (grob oder fein) pürieren.
Zum Schluss die abgetropften Edamamebohnen zur Suppe geben.
Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, ggfls mit etwas Sahne verfeinern.





Chinakohl-Hack-Pfanne mit Reis

Zutaten:

1 Chinakohl
1 Zwiebel
300 g Hackfleisch
100 g Frischkäse
1 Tasse Naturreis
Salz, Pfeffer
Gartenkräuter

Zubereitung:

Reis kochen.
Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln. Zwiebel in etwas Kokosöl anbraten, dann das Hackfleisch dazu geben und mitbraten.
Nach ein paar Minuten den Chinakohl dazu geben und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis er an Volumen verliert. Dann mit Salz, Pfeffer und Gartenkräutern würzen und zum Schluss den Frischkäse dazu geben.





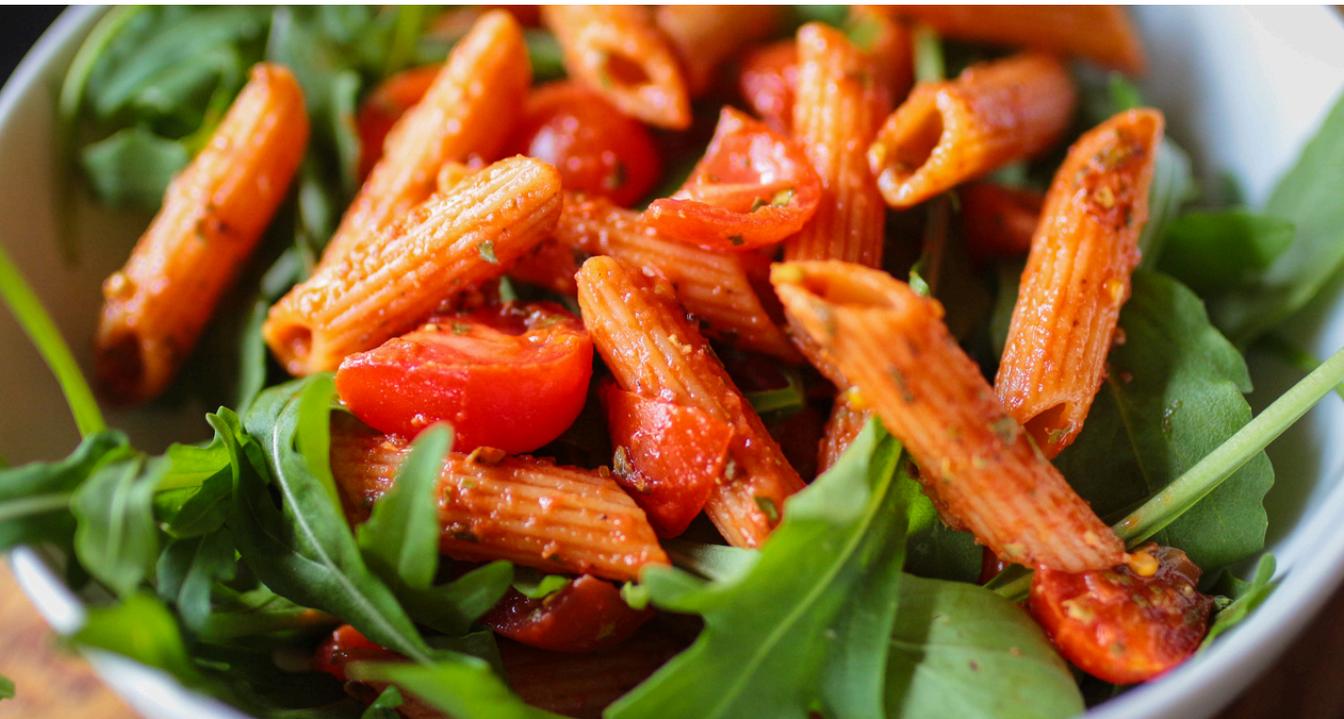
Linsennudel-Rucola-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
150g Cocktailtomaten
100 g Rucola
2 EL Tomatenmark
Olivenöl
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung:

Linsennudeln weich kochen. Cocktailtomaten halbieren und zu den abgekühlten Linsennudeln geben. Mit etwas Olivenöl, Tomatenmark und Gewürzen mischen. Rucola frisch untermischen.





Couscous Salat mit Gurke und Granatapfel

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 Gurke
1 Granatapfel
1 Handvoll Cashews
Olivenöl
etwas Zitronensaft oder Essig
Salz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Nach ca 5 Minuten auflockern und weitere 5 Minuten ziehen lassen, Währenddessen die Gurke grob würfeln, den Granatapfel entkernen und die Kerne in den Salat geben. Cashews hacken oder grob zerbrechen und ebenfalls zum Salat geben. Mit etwas Olivenöl, Zitronensaft und Salatkräutern anmachen. Erst vor dem Verzehr salzen.

