

## Spitzkohl-Auflauf

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
3 Eier  
200 g saure Sahne  
100 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, Petersilie  
Kokosöl zum anbraten

### Zubereitung:

Strunk des Spitzkohl entfernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Kokosöl in der Pfanne kurz anbraten, bis die Streifen weicher werden. Spitzkohl dann in eine Auflaufform geben. Saure Sahne mit Eiern verquirlen und würzen. Die Masse über den Spitzkohl geben und etwas untermischen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 Grad im Ofen ca 20 Minuten überbacken.





## Chili sin Carne

### Zutaten:

1 grüne Paprika  
1 Tasse rote Linsen  
1 Dose gehackte Tomaten  
300 ml Wasser  
1 kleine Dose Mais  
1 Dose weiße Bohnen  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver, Chiligewürz  
Kokosöl zum anbraten

### Zubereitung:

Paprika und Zwiebel grob würfeln. Gemeinsam mit etwas Kokosöl in einem Topf kurz anbraten. Dann die roten Linsen und die gehackten Tomaten zugeben. Die Dose nochmals mit Wasser füllen und in den Topf geben.  
Gut würzen und bei geschlossenem Deckel so lange bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mais und Bohnen abtropfen lassen und ganz zum Schluss zum Chili geben.





## Kartoffel-Hähnchen-Curry

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
2 Hähnchenfilets  
1 Zwiebel  
450 g TK grüne Bohnen  
1 Dose Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, Curry  
Currygewürzmischung  
Kokosöl zum anbraten

### Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel in eher kleine Würfel schneiden.  
Hähnchen in Stücke schneiden.  
Kokosöl in eine große Pfanne geben und Kartoffel, Zwiebel und Hähnchen darin anbraten, bis das Fleisch fast durch ist.  
Kokosmilch dazu geben, würzen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.  
Zum Schluss die grünen Bohnen dazu geben und für 2-3 Minuten mit köcheln.  
Ggf. die Soße mit etwas Speisestärke andicken.





## **Buchweizen-Erbsen-Salat mit Rucola**

### Zutaten:

1 Tasse Buchweizen  
450 g TK Erbsen  
80 g Rucola  
Olivenöl  
Balsamico  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung:

Buchweizen in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und kurz mit garen. Dann gemeinsam durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Mit Olivenöl, Essig, Salz Pfeffer und Petersilie würzen und vor dem Verzehr den frischen Rucola unterheben.





## Nudel-Pesto-Salat mit Rucola

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln oder  
Dinkelvollkornnudeln  
1/2 Glas Pesto  
80 g Rucola

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen,  
dann mit Pesto mischen.  
Vor dem Verzehr frisch mit Rucola mischen.

