

## Ofengemüse mit körnigem Hummus

### Zutaten:

450 g TK Kaisergemüse  
1 Glas Kichererbsen  
200 g körniger Frischkäse  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
Zitronensaft  
1 EL Nussmus (Mandel oder Sesam)

### Zubereitung:

Gefrorenes Gemüse kurz in warmes Wasser legen zum antauen. Wasser abgießen und Gemüse abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl dazu und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gut mischen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen. Währenddessen die Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schale mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken (es dürfen noch grobe Stücke drin sein). Dann den körnigen Frischkäse und 2-3 EL Olivenöl und 1 EL Nussmus zugeben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und gemeinsam mit Gewürzen gut durchrühren. Dipp zum Ofengemüse servieren.





## Ratatouille-Gemüse mit Linsennudeln

### Zutaten:

100 g Linsennudeln  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
1 Dose gehackte Tomaten  
italienische Kräuter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Gemüse und Zwiebel in gleichmäßig große Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Öl anbraten. Gehackte Tomaten zugeben, gut würzen und bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gar ist. Nudeln entweder direkt unterrühren oder einfach separat dazu servieren.





## Lachs in Rahmspinat mit Naturreis

### Zutaten:

2 Lachsfilets  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
450 g TK Blattspinat  
100 g Frischkäse  
1 Tasse Naturreis  
1 Handvoll frischer Dill  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Lachs entweder über Nacht im Kühlschrank auftauen oder ein paar Minuten vor dem Kochen in warmes Wasser legen.  
Reis in Wasser kochen.  
Frühlingszwiebel in Ringe, angetauten Lachs in Stücke schneiden und gemeinsam in etwas Kokosöl in der Pfanne braten.  
Dann den gefrorenen Spinat zugeben und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis der Spinat vollständig aufgetaut und der Lachs durchgegart ist.  
Frischkäse zugeben und mit Gewürzen abschmecken.  
Reis als Beilage dazu servieren.





## Couscous-Gurken-Salat mit Dill

### Zutaten:

1 Tasse Couscous  
1 Gurke  
1 Bund Dill  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen. Mit etwas Salz würzen, umrühren und quellen lassen. Nach etwa 5 Minuten auflockern und nochmals 5 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Gurke in grobe Stücke schneiden und den Dill vom Stiel zupfen.

Dill klein schneiden und mit der Gurke zum Couscous geben. Olivenöl und Zitronensaft zugeben.

**ACHTUNG:** Den Salat noch NICHT salzen, erst direkt vor dem Verzehr. Sonst verlieren die Gurken das Wasser und werden bei der Aufbewahrung matschig.





## Griechischer Ofenkartoffel-Salat mit Feta

### Zutaten:

3 Kartoffeln  
150 g Cocktailtomaten  
1 Glas entsteinte Oliven  
1 Feta  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver

### Zubereitung:

Kartoffeln würfeln und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu geben, gut mischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.

Währenddessen die Cocktailtomaten halbieren und mit den entsteinten Oliven und zerbröseltem Feta in eine Schüssel geben.

Die Ofenkartoffeln abkühlen lassen und zu den restlichen Zutaten unterrühren.

Tipp: der Feta kann zunächst auch separat aufbewahrt werden und erst vor dem Verzehr dazu gegeben werden.

