

Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Fenchel
3 Karotten
250 g Magerquark
frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Olivenöl

Zubereitung:

Süßkartoffeln längs halbieren und in Scheiben schneiden. Strunk vom Fenchel entfernen und in schmale Streifen schneiden. Karotten in Stifte oder Scheiben schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze dazu geben und alles gut miteinander mischen. Gemüse aufs Blech mit Backpapier geben und bei 180 Grad ca 20 Minuten backen. Magerquark mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern mischen (ggfls. einen ganz kleinen Schuss Wasser oder Leinöl zugeben, damit es cremiger wird). Dipp zum Ofengemüse servieren.





Caesar-Wrap

Zutaten:

2 Hähnchenfilets
80 g Parmesan, gehobelt
frischer Blattsalat
200 g Joghurt
4 Dinkelwraps (oder
Vollkornfladenbrot)
frische Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchen in Streifen schneiden und in etwas Kokosöl anbraten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Joghurt mit frischer Petersilie, Salz und Pfeffer mischen und
Wrap damit bestreichen.
Salatblätter drauf geben, Parmesan und Fleisch dazu geben und
Wrap zusammenrollen.



Tomaten-Paprika-Suppe mit geröstetem Tofu

Zutaten:

4 Fleischtomaten
2 Paprika
1 Zwiebel
1 Räuchertofu
Basilikum
Salz, Pfeffer
etwas Kokosöl
1 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Tomaten, Zwiebel und Paprika recht klein würfeln.
In etwas Kokosöl kurz anbraten, dann Wasser zugeben (so viel, dass das Gemüse gerade so zu schwimmen beginnt).
1 EL Gemüsebrühe zugeben und bei geschlossenem Deckel für einige Minuten köcheln lassen.
Währenddessen Tofu würfeln, mit Olivenöl, Paprikapulver und Kräutersalz marinieren und in der Pfanne anbraten oder im Ofen rösten.
Zum Schluss die Suppe stückig lassen oder fein pürieren. Die Tofuwürfel on top servieren.





Linsen-Mozzarella-Salat mit Radieschen

Zutaten:

1 Dose braune Linsen
(verzehrfertig)
1 Bund Radieschen
1 Mozzarella
frische Petersilie
Olivenöl, Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen abgießen und abwaschen. Radieschen in Scheiben schneiden, Mozzarella stückeln und mit frischen Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Balsamico würzen. Salz erst direkt vor dem Verzehr benutzen, da sonst die Radieschen zu viel Wasser abgeben könnten bei der Aufbewahrung.





Grünkernsalat mit Gurken und Bohnen

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
1 Gurke
1 Glas weiße Bohnen
optional: 1 Handvoll
Granatapfelkerne
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung:

Grünkern in Wasser kochen.
Gurke in Würfel schneiden.
Petersilie grob hacken. Bohnen abgießen.
Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas frischem Zitronensaft mischen. Nach Belieben noch ein paar Granatapfelkerne unterheben.
Salz erst vor dem Verzehr verwenden, da sonst die Gurke zu wässrig wird.

