



## Ofen-Lachs mit Kartoffeln und Kohlrabi

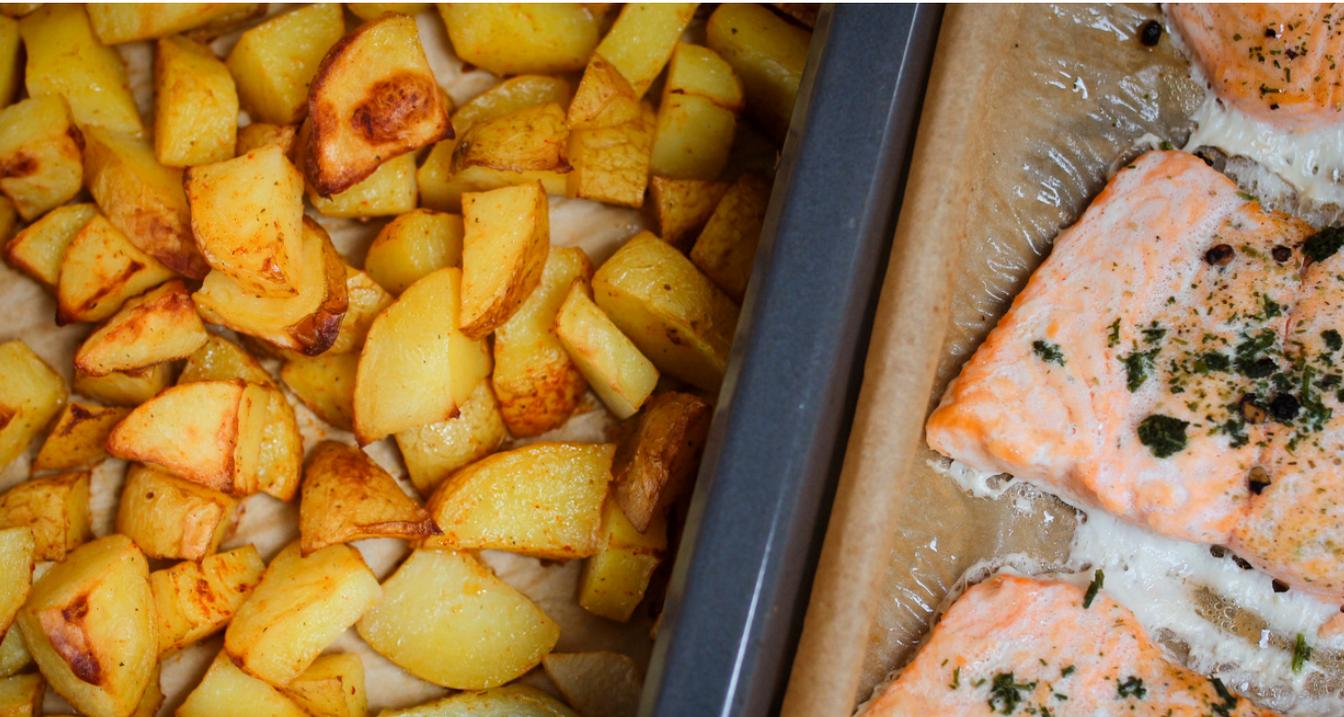
### Zutaten:

2 Lachsfiltes  
3 Kartoffeln  
1 Kohlrabi  
200 g Creme Fraiche  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
Dill

### Zubereitung:

Kartoffeln und Kohlrabi in gleichgroße Würfel schneiden. Gemeinsam in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze dazu und gut mischen, sodass alles gleichmäßig verteilt ist. Das Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben und aufgetauten Lachs dazu legen. Lachsfilets mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.

Creme Fraiche mit Dill, Salz und Pfeffer würzen und als Dipp zum Fisch und den Kartoffeln essen.





## Weißkohl-Chili

### Zutaten:

1/2 Weißkohl  
300 g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Dose Kidneybohnen  
Salz, Chili, Paprikapulver  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit Hackfleisch in einer großen Pfanne oder einem Topf kurz anbraten. Weißkohl in Stücke schneiden und dazu geben. Kurz mit braten, dann die gehackten Tomaten zugeben.

Alles gut würzen und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Zum Schluss die abgetropften Kidneybohnen untermischen.





## Linsen-Dal mit Wildreis

### Zutaten:

1 Tasse rote Linsen  
1 Zwiebel  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Tomaten  
1 Dose Kokosmilch  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
orientalische Gewürzmischung  
1 Tasse Wildreis

### Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in Ringe, Zwiebel und Tomaten in Würfel schneiden.  
In etwas Kokosöl zusammen anbraten, dann die Linsen und die Kokosmilch dazu. Gut würzen und bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit aufgenommen haben.  
Wildreis separat in einem Topf mit viel Wasser kochen und als Beilage servieren.





## Mexikanischer Nudelsalat

### Zutaten:

100 g Erbsennudeln  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Glas Mais  
1-2 EL Tomatenmark  
Olivenöl  
weißer Balsamico  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### Zubereitung:

Nudeln kochen und abkühlen lassen.  
Paprika klein würfeln und zusammen mit dem Mais zu den Nudeln geben.  
Olivenöl, Balsamico, Tomatenmark und Gewürze zugeben und gut mischen.





## Grünkern-Bohnen-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Grünkern  
450 g TK grüne Bohnen  
100 g Cocktailtomaten  
frische Petersilie  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
weißer Balsamico

### Zubereitung:

Grünkern kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit gefrorene grüne Bohnen zugeben und kurz mit kochen.  
Gemeinsam abgießen, halbierte Cocktailtomaten und frische Petersilie dazu geben.  
Mit Olivenöl, Balsamico und Gewürzen mischen.

