

Ofen-Süßkartoffel mit Thunfisch-Zucchini-Salat

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
1 Dose Thunfisch
1 Zucchini
100g Frischkäse
1 Bund Schnittlauch
etwas Olivenöl
Kräutermischung

Zubereitung:

Süßkartoffel längs halbieren und Schnittfläche ganz leicht mit Olivenöl einreiben.
Mit der Schnittfläche nach oben aufs Backblech setzen und im Ofen bei 180 Grad für ca 45 Minuten backen.
Zucchini würfeln und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Kräutersalz und Kräutern mischen. Zucchiniwürfel ebenfalls auf einem Backblech für ca 15 Minuten backen. (Dürfen noch recht fest sein)
Zucchini abkühlen lassen und dann mit abgetropftem Thunfisch Schnittlauch und Frischkäse mischen.
Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, mit der Gabel leicht aushöhlen und mit dem Thunfischsalat füllen.





Spinat-Kartoffel-Topf mit Hähnchen

Zutaten:

3 Kartoffeln
2 Hähnchenfilet
450 g TK Blattspinat
1 Dose gehackte Tomaten
1 Zwiebel
etwas Kokosöl
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Kartoffel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Hähnchen in Streifen schneiden.
In einem großen Topf etwas Kokosöl erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln und Fleisch kurz darin anbraten.
Dann gefrorenen Spinat und gehackte Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.





Chinakohl-Paprika-Pfanne mit Kichererbsen

Zutaten:

1 Glas Kichererbsen
1/2 Chinakohl
2 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Erdnussmus
Sojasaße
Currypulver

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauchzehe pressen.
In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und Zwiebel mit Paprika und Knoblauch anbraten. Chinakohlstreifen dazu geben, etwas Sojasaße hinzufügen und bei geschlossenem Deckel für ca 10 Minuten dünsten.
1 EL Erdnussmus und Currypulver hinzufügen und gut mischen.
Zum Schluss die Kichererbsen abtropfen und in die Chinakohlpfanne einmischen.

Dazu passt Reis.





Nudelsalat mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten:

100 g glutenfreie Nudeln
150 g Cocktailtomaten
Mini-Mozzarella-Kugeln
1 EL Pesto Rosso
1 Handvoll Babyspinat

Zubereitung:

Nudeln weich kochen und dann abkühlen lassen.
Cocktailtomaten halbieren oder vierteln.
Nudeln mit Pesto mischen, Tomaten und Mozzarella
unterrühren.
Babyspinat oder anderer frischer Blattsalat vor dem Verzehr
frisch unterheben.





Bulgur-Rohkost-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
1 Brokkoli
1/2 Apfel
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl
Zitronensaft/ Essig
Kräutersalz
Salatkräuter

Zubereitung:

Bulgur kochen. Brokkoli, Apfel und Nüsse roh in einen Multizerkleinerer geben und in kleine Stücke häckseln. Mit dem Bulgur mischen, Olivenöl, Salatkräuter und Zitronensaft darüber geben. Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, da der Salat sonst bei der Aufbewahrung wässrig werden kann.

