



Lachsfilet mit Ofensüßkartoffeln und Rosenkohl

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
2 Lachsfilets
ca 300 g Rosenkohl
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer,
Paprikapulver
200 g griechischer Joghurt
Dill
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Süßkartoffel in eher kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz marinieren. Süßkartoffelwürfel auf ein Backblech mit Backpapier legen. Solltest du frischen Rosenkohl verwenden, kannst du ihn halbieren und ebenfalls marinieren. Wenn der Fisch aufgetaut ist, kannst du ihn aufs Blech legen und mit etwas Dill und Salz würzen. Wenn die Fischfilets und das Gemüse gefroren sind, dann gib sie gefroren ohne Gewürz aufs Blech. Ziehe das Blech nach 10 Minuten Backzeit bei 180 Grad nochmal aus dem Ofen und gib dann etwas Gewürz über Rosenkohl und Fisch. Es eignet sich zB Kräutersalz oder *Gemüseallrounder (Just Spices)*.

Als Dipp den griechischen Joghurt mit frischem Dill, Kräutersalz und Pfeffer mischen.



Kartoffel-Gemüsesuppe mit Hackbällchen

Zutaten:

2 Kartoffeln
450 g TK Suppengemüse
400 g Hackfleisch
1 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Ca 400 ml Wasser und Gemüsebouillon zufügen und zum kochen bringen.
In der Zeit das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und zu einer gleichmäßigen Masse kneten. Bällchen daraus formen und zu den Kartoffeln in die Brühe legen und mit köcheln lassen.
Zum Schluss das gefrorene Suppengemüse zugeben und ca 5 Minuten mit garen.





Zucchini-Reis-Pfanne mit Bohnen

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Dose Kidneybohnen
3 EL Tomatenmark
etwas Wasser
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
Paprikapulver
Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

Reis in vielfacher Menge Wasser kochen.
Zucchini längs halbieren und dann in Scheiben schneiden.
Zwiebel würfeln.
Zwiebel und Zucchini in Kokosöl anbraten, bis sie bissfest gar sind.
Einen Schuss Wasser zugeben und Tomatenmark sowie Gewürze einrühren.
Kidneybohnen abtropfen und unterheben.
Reis zum Schluss mit in die Pfanne geben und alles miteinander mischen.





Linsennudel-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
2 Karotten
1 Paprika
5 Essiggurken
2 EL griechischer Joghurt
1 TL Senf
Kräutersalz, Pfeffer
Leinöl
Essiggurken-Wasser

Zubereitung:

Linsennudeln kochen.
Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln.
Paprika würfeln und Essiggurken ebenfalls in Scheiben schneiden.
Alles miteinander in eine Schüssel geben.
Leinöl, griechischer Joghurt, Senf und Gurkenwasser zugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und gut miteinander mischen.





Couscous-Gurken-Salat

Zutaten:

1 Tasse Couscous
2 Gurken
1 Handvoll Oliven
1 Bund Dill
Olivenöl
Zitronensaft/ Essig
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Nach etwa 5 Minuten auflockern und nochmals 5 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Gurken in kleine Stücke schneiden, die Oliven halbieren und den Dill vom Stiel zupfen.

Dill klein schneiden und mit der Gurke und den Oliven 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.

