

Lasagne mit Erbsen

Zutaten:

1 Zwiebel
300 g Hackfleisch
300 g TK Erbsen
500 g passierte Tomaten
Lasagneplatten (zB aus Linsen
oder glutenfrei)
100 g geriebener Käse
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und zusammen mit Hackfleisch in etwas Öl anbraten, bis das Fleisch nahezu durch ist. Dann die gefrorenen Erbsen und die passierten Tomaten dazu geben, alles gut würzen und mischen. Eine dünne Schicht der Soße in die Auflaufform geben und darauf die erste Schicht Lasagne legen. Dann wieder Soße darauf verteilen und die zweite Schicht Lasagneplatten darauf legen. Erneut eine Schicht Soße auf die Platten verteilen und darauf den geriebenen Käse streuen. Die Lasagne im Backofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen.





Linseneintopf mit Brokkoli

Zutaten:

1 Tasse braune Linsen
1 Zwiebel
1 Brokkoli
2 Karotten
3 Tassen Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie
(*Linsen Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Zwiebel und Karotten würfeln und in einem Topf mit etwas Kokosöl glasig anbraten. Braune Linsen mit dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Linsen und Karotten ca 25 Minuten köcheln lassen, dann die Brokkoliröschen mit dazu geben.
Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Mit Gewürzen wie Petersilie oder Linsen Allrounder abschmecken.





Gnocchi-Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Pack Dinkelgnocchi
400 g TK Sommergemüse
1-2 EL Frischkäse
Kräutersalz
Kräutermischung
(zB *mediterrander Allrounder Just Spices*)
Kokosöl

Zubereitung:

Gnocchi in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Gefrorenes Gemüse zugeben und mit den Gnocchi zusammen in der Pfanne braten, bis das Gemüse gar ist. Einen Schuss Wasser, Frischkäse und Gewürze zugeben und miteinander mischen.





Rotkohl-Salat

Zutaten:

1/2 Rotkohl
1 Birne
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Kräutersalz
Balsamicocreme

Zubereitung:

Rotkohl in groben Stücken in den Multizerkleinerer geben und zu feinen Stücken häckseln.
Birne in kleine Würfel schneiden, Petersilie grob zerkleinern und zum Rotkohl geben.
Olivenöl, Saft 1/2 Zitrone und Balsamicocreme dazu geben und mit Kräutersalz würzen. Alles gut miteinander mischen.





Bulgur-Rote Bete-Salat mit Kichererbsen

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
3 gekochte Rote Bete
1/2 Bund Petersilie
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz

Zubereitung:

Bulgur kochen und abkühlen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
Rote Bete in Würfel schneiden, Petersilie zerkleinern.
Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen, mit Olivenöl, Balsamico und Kräutersalz würzen.

