

Gefüllte Zucchini mit Linsen und Feta

Zutaten:

2 Zucchini
1 Dose verzehrfertige
Berglinsen
100 g Feta
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
2 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Die Enden der Zucchini abschneiden.
Zucchini längs halbieren und die Schnittflächen mit etwas Olivenöl einreiben.
Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und für ca 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen.
Währenddessen die Berglinsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und in einer Schüssel mit Linsen, Tomatenmark und Gewürzen mischen.
Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit dem Löffel das Kerngehäuse aushöhlen.
Das entnommene Fruchtfleisch der Zucchini in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Linsen-Feta-Mischung geben.
In einer Auflaufform die gehackten Tomaten verteilen, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter drauf streuen. Zucchini-Schiffchen drauf stellen und befüllen.
Zucchini befüllt nochmals in den Ofen stellen und für ca 10 Minuten auf "Grillstufe" überbacken.





Hühnerfrikassee mit Reis

Zutaten:

1 Tasse Reis
2 Putenfilets
ca 300 g TK Kaisergemüse
1 Zwiebel
200 g Sahne
150 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke
Kräutersalz, Pfeffer
Rahmsößengewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Reis als Beilage kochen.
Hähnchen ganz klein schneiden, Zwiebel würfeln. Fleisch und Zwiebel in etwas Kokosöl anbraten, dann das gefrorene Gemüse sowie Sahne, Wasser und Gewürze hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze ca 10-15 Minuten köcheln lassen. Soße mit etwas Speisestärke andicken. Dazu die Speisestärke in einem Glas mit ein klein bisschen Wasser verrühren, mit 2 EL der heißen Soße angleichen und dann die ganze Mischung in den Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen.





Vegane Bolognese mit Kichererbsennudeln

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
1 Räuchertofu
1 Zwiebel
2 Parika
400 g gehackte Tomaten
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel und Paprika würfeln. In einem Topf in etwas Kokosöl kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Den Räuchertofu mit den Händen ganz fein zerbröseln und kurz mit im Topf braten. Dann die gehackten Tomaten zugeben, würzen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Kichererbsennudeln als Beilage nach Packungsanweisung kochen und dazu servieren.





Quinoa-Gurken-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Gurke
1/2 Bund Dill
Olivenöl
Zitronensaft/ Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abspülen und dann in Wasser kochen. Die Gurke in Scheiben schneiden, Dill von den Stielen zupfen und grob zerhacken.
Alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen. etwas Olivenöl und Zitronensaft oder Balsamico hinzufügen.
Gewürze erst direkt vor dem Verzehr zum Salat geben, weil die Gurke sonst bei der Aufbewahrung zu viel Wasser verliert.





Tomate-Mozzarella-Salat mit Rucola

Zutaten:

100 g Rucola
2-3 große Tomaten
1 Kugel Mozzarella
Olivenöl
Balsamicoreme
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rucola abwaschen und mit der Salatschleuder trocken schleudern.
Rucola in eine Aufbewahrungsbox geben. Tomaten und Mozzarella in schmale Scheiben schneiden und dann abwechselnd auf den Rucola schichten.
Etwas Olivenöl darüber geben. Balsamicoreme und Gewürze erst vor dem Verzehr dazu geben, da die Tomate sonst matschig werden kann.
Diesen Salat innerhalb der ersten 3 Tage verzehren.

