

## Ofengemüse mit Hackbällchen

### Zutaten:

300 g Hackfleisch  
1 Ei  
1/2 Zwiebel  
2 Kartoffeln  
2 Rote Bete  
2 Karotten  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
(zB *Italian Allrounder Just Spices*)  
Olivenöl

### Zubereitung:

Kartoffeln und Rote Bete in kleinere Würfel schneiden.  
Karotte in Stifte schneiden.  
Alles in eine Schüssel geben, Olivenöl drüber träufeln und gut würzen. Dann alles miteinander mischen (oder durchschütteln), bis das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürzen benetzt ist und auf einem Backblech mit Backpapier flach ausgestreut verteilen.  
1/2 Zwiebel klein schneiden und zusammen mit Hackfleisch und Ei in einer Schüssel mit Kräutern und Gewürzen mit den Händen durchkneten.

Aus der Fleisch-Masse mittelgroße Bällchen formen und auf dem Gemüse verteilen.

Das Blech für ca 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.



## Kürbis-Lauch-Eintopf mit Bohnen

### Zutaten:

1 Hokkaido  
1 Lauch  
1 Zwiebel  
1 Glas weiße Bohnen  
500 ml Wasser  
Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Hokkaido entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden.  
Zwiebel würfeln und Lauch in Ringe schneiden.

Zwiebel, Kürbis und Lauch kurz in einem Topf mit etwas Öl anbraten und dann mit Wasser aufgießen.  
Gemüsebrühe dazu geben und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Nach Belieben die Suppe cremig pürieren, ansonsten gerne stückig lassen.

Zum Schluss die Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Als Einlage zur Suppe geben.  
Gfls. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Spitzkohl-Reis-Pfanne mit Feta

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
1 Zwiebel  
1 Tasse Reis  
100 g Feta  
2 EL Frischkäse  
Salz, Pfeffer  
Petersilie  
Kokosöl

### Zubereitung:

Reis in einer vielfachen Menge Wasser kochen.  
Spitzkohl in Streifen schneiden, Zwiebel klein würfeln.  
Gemeinsam in der Pfanne in etwas Kokosöl anbraten, bis der Spitzkohl weicher wird.  
Etwas Frischkäse, Kräuter und Gewürze zum Spitzkohl in die Pfanne geben.  
Reis und Feta entweder gleich mit zum Gemüse untermischen oder alles als separate Komponenten erst direkt vor dem Verzehr kombinieren.





## Nudel-Pesto-Salat

### Zutaten:

100 g Vollkornspaghetti oder  
Nudeln aus Hülsenfrüchten  
300 g TK Erbsen  
1 kleines Glas Mais  
1-2 EL Pesto  
Salz, Pfeffer  
Frühlingszwiebel

### Zubereitung:

Nudeln in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit das gefrorene Gemüse mit in den Topf geben und kurz ziehen lassen.

Beides gemeinsam abgießen, kurz kalt abspülen und dann abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.  
Nudeln mit Erbsen, abgetropftem Mais und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen.  
Pesto unterrühren und ggfls nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Rohkost-Salat

### Zutaten:

1 Brokkoli  
1 Paprika  
1 Apfel  
1 Handvoll Pinienkerne  
Olivenöl, Balsamico oder  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter (zB Dill)

### Zubereitung:

Brokkoli in Röschen zerteilen, Paprika und Apfel entkernen und in grobe Stücke zerteilen.  
Im Thermomix (oder einem anderen Foodprocessor) gemeinsam klein häckseln.

Wer kein Küchengerät hat: Brokkoli klein schneiden, Paprika und Apfel in kleine Würfel schneiden und alles in einer Schüssel mischen.

Pinienkerne untermischen.

Olivenöl und frische Kräuter dazu geben und mischen.  
Zitronensaft oder Essig sowie Gewürze erst vor dem Verzehr über den Salat geben.

