Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Gefüllte Paprika mit Kichererbsen, Spinat und Feta

Zutaten:

2 Paprika
1 Dose Kichererbsen
200 g TK Blattspinat
1 Feta
Salz, Pfeffer
asiatische Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Paprika läng halbieren und Kerngehäuse entfernen. Die Hälften mit etwas Olivenöl einstreichen und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben. Ohne Füllung für 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad vorrösten.
Spinat in eine Pfanne geben und auftauen. Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.
Zerdrückte Kichererbsen zum Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und asiatischen Gewürzen würzen.
2/3 des Feta zerbröseln und mit Spinat und Kichererbsen mischen.
Paprikahälften aus dem Ofen holen und befüllen. Dann nochmals für ca 15 Minuten im Ofen backen, bis der Feta goldbraun wird.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Kichererbsennudeln mit Kürbis-Tomatensoße

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
1/2 Hokkaido
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
italienische Kräuter
Olivenöl
Kokosöl
Kräutersalz, Pfeffer
Kürbisgewürz

Zubereitung:

Kichererbsennudeln kochen.
Kürbis in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln. Kräutersalz und Kürbisgewürz zugeben und alles gut msichen, bis der Kürbis mit Öl und Gewürz benetzt ist. Kürbiswürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Zwiebel würfeln und mit etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Kürbiswürfel und gehackte Tomaten dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und kurz köcheln lassen (durchs Rühren zerfällt der Kürbis automatisch). Sollte die Soße durch den Kürbis zu dickflüsig werden, einfach noch mit etwas Wasser verdünnen.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Kartoffel-Curry-Hack-Topf

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Hackfleisch
1 Lauch
1 Dose Kokomilch
Kokosöl
Curry
Asia-Gewürz
Salz

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten.
Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.
Alles miteinander anbraten, bis das Fleisch nahezu durchgebraten ist.
Dann den Lauch in Ringe schneiden und mit Kokosmilch in die Pfanne geben.
Mit Curry, asiatischer Gewürzmischung und Salz würzen, mischen und bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Reis-Kürbis-Salat mit Feta und Nüssen

Zutaten:

1/2 Hokkaido
1 Tasse Reis
1/2 Feta
gemischte Kräuter
1 Handvoll Nüsse (zB Cashews)
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Hokkaido würfeln und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Kräutersalz und Kürbisgewürz mischen.
Auf einem Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten rösten.
In der Zwischenzeit Reis abkochen, Kräuter klein hacken (alternativ gehen auch gefrorene Kräutermischungen) und die Nüsse mit den Händen grob zerbrechen.
Reis mit Kräutern, Nüssen Olivenöl und Gewürzen mischen.
Geröstete Kürbiswürfel und zerbröselten Feta vorsichtig untermischen.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Bulgur-Radieschen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
1 Bund Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft/ Essig
Kräutersalz, Pfeffer
(Salatkräuter Just Spices)

Zubereitung:

Bulgur kochen.
Radieschen in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie klein hacken.
Alles miteinander in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, etwas frischem Zitronensaft sowie Gewürzen mischen.