Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Brokkoli-Linsennudel-Auflauf

Zutaten:

ca 70 g Linsennudeln
1 großer Brokkoli
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Käse
Kräutersalz
Pfeffer
italienische Kräuter
Paprikapulver

Zubereitung:

Linsennudeln in Wasser bissfest kochen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Zwiebel würfeln. Brokkoli und Zwiebel in etwas Kokosöl zusammen anbraten und bei geschlossenem Deckel den Brokkoli ca 5 Minuten dünsten.
Dann die gehackten Tomaten dazu geben, würzen und die Linsennudeln unterheben.
Alles in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten überbacken.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Bohnen-Kartoffel-Eintopf

Zutaten:

3 Kartoffeln
450 g TK grüne Bohnen
1 Dose weiße Bohnen
ca 500 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühe
Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit Wasser und Gemüsebrühe ca 5-10 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind.
Dann die gefrorenen Bohnen mit in die Brühe geben und 2-3 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.
Zum Schluss die Bohnen durch ein Sieb abgießen, abspülen und ebenfalls mit zum Eintopf geben.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Reis

Zutaten:

2 Hähnchenfilets
3 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
100 g Frischkäse
Kokosöl
Kräutersalz
Pfeffer
Reis-Allrounder - Just Spice
1 Tasse Reis

Zubereitung:

Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und alles gemeinsam mit etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten.
Einen kleinen Schuss Wasser dazu geben und für ca 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten.
Währenddessen Fleisch in Streifen schneiden und dann mit in der Pfanne durchbraten.
Frischkäse und Gewürze dazu geben und gut mischen.
Reis als Beilage kochen.

Couscous-Rote Bete Salat mit Walnüssen

Zutaten:

2 Rote Bete (roh)
1 Tasse Couscous
1 Bund Petersilie
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
Rote Bete schälen und im Food Processor klein häckseln.
Petersilie und Walnüsse grob hacken.
Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze zugeben.

Grünkern-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
1 Gurke
1 Feta
Olivenöl
2 EL Joghurt
etwas Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Grünkern kochen. Gurke würfeln und mit abgekühltem, gekochten Grünkern und etwas Olivenöl mischen.
Vor dem Verzehr Feta zerbröselt unterheben und mit Balsamico, Joghurt und Gewürzen zu einem Salat mischen.