

Fischfilet mit Ofengemüse

Zutaten:

2 Wildlachsfilets (TK)
3 Kartoffeln
2 Pastinaken
1/2 Kürbis
Olivenöl
Kräutersalz
Zitronensaft
Ofengemüsegewürz (*Just Spice*)
Paprikapulver
Dill

Zubereitung:

Kartoffeln und Kürbis in gleichgroße Würfel und Pastinaken in Stifte schneiden. Gemeinsam in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze hinzugeben und gut durchschütteln, sodass das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürz benetzt ist. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Fischfilet (gefroren oder aufgetaut) in eine Auflaufform legen und ebenfalls in den Ofen geben.

Wenn der Fisch aufgetaut war, würze ihn schon mit etwas Kräutersalz, Pfeffer und Dill und träufle etwas Zitronensaft darauf, bevor du ihn in den Ofen gibst.

Wenn der Fisch noch gefroren ist, dann erst 5 Minuten im Ofen antauen lassen und dann nochmal zur Würzen kurz rausholen. Im Ofen alles bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.





Kürbis-Linsen-Suppe

Zutaten:

1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut)
1 Tasse gelbe Linsen
1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
etwas Kokosöl
*Kürbis-/ oder Eintopfgewürz (Just
Spice)*

Zubereitung:

Kürbis und Zwiebel in Würfel schneiden und gemeinsam im
etwas Kokosöl kurz anbraten.
Mit Gemüsebrühe aufgießen, Linsen zugeben und bei mittlerer
Hitze so lange köcheln lassen, bis der Kürbis und die Linsen
weich sind. (ca. 15 Minuten)
Die Suppe nach Belieben pürieren und mit etwas Kürbisgewürz
abschmecken.





Bulgur-Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Paprika
150 g Pilze
1 Dose Kidneybohnen
1 Tasse Bulgur
2-3 EL Tomatenmark
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
*mediterranean Allrounder just
Spices*

Zubereitung:

Bulgur kochen.
Zwiebel würfeln, Paprika würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden und Pilze vierteln.
Gemüse mit Zwiebeln in etwas Öl anbraten und mit etwas Wasser, Tomatenmark und Kräutern/ Gewürzen mischen.
Bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten dünsten, sodass das Gemüse bissfest ist.
Zum Schluss die Kidneybohnen und den Bulgur untermischen.





Karotten-Nudel-Salat mit Pesto und Rucola

Zutaten:

3 Karotten
100 g Linsennudeln
40 g Pesto Rosso
100 g Rucola

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Karotten fein raspeln und mit Nudeln und Pesto mischen.
Rucola frisch vor dem Verzehr unterheben.





Rohkost-Salat mit Mais und Feta

Zutaten:

3 Tomaten
1 Gurke
1 Glas Mais
1 Schafskäse
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Salatkräuter (Just Spices)
Balsamico

Zubereitung:

Tomaten und Gurken würfeln. Mais abgießen und abgetropft zum Gemüse geben.
Schafskäse zerbröckeln oder würfeln und auf den Salat geben.
Olivenöl und Kräuter zugeben. Salz und Balsamico erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, damit es dem Gemüse kein Wasser entzieht.

