

Hähnchenschenkel vom Blech mit Süßkartoffeln und Bohnen

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
450 g TK grüne Bohnen
2 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Ofengemüse-Gewürz

Zubereitung:

Süßkartoffel und Zwiebel längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. In eine Schüssel legen, Olivenöl drüber träufeln und mit Ofengemüse-Gewürz würzen. Gut durchschütteln, bis alles gleichmäßig mit Öl und Gewürzen benetzt ist.

Zwiebel und Süßkartoffel aufs Blech verteilen, daneben die gefrorenen grünen Bohnen legen.

Wenn noch Platz auf dem Blech ist, die beiden Hähnchenschenkel ebenfalls dazu legen, ansonsten das Hähnchen auf ein separates Blech legen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer bestreuen und alles in den Ofen bei 180 Grad geben.

Nach ca 20 Minuten das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Hähnchen noch 20 Minuten extra im Ofen lassen, bis die Haut anfängt knusprig zu werden.





Sellerie-Linsen-Curry mit Reis

Zutaten:

1 Staudensellerie
1 Tasse rote Linsen
3 große Tomaten
1 kleine Dose Kokosmilch
etwas Wasser
Curry, Salz, Pfeffer
asiatische Gewürzmischung
1 Tasse Reis

Zubereitung:

Reis separat in Wasser abkochen.
Beim Sellerie die Wurzel und die obersten Teile der Stiele wegschneiden.
Dann in dünne Scheiben schneiden und in einen Topf geben.
Tomaten in grobe Würfel schneiden und ebenfalls zum Sellerie in den Topf geben. Rote Linsen, Kokosmilch und Wasser zugeben, sodass etwa die doppelte Menge an Flüssigkeit im Verhältnis zu den Linsen im Topf ist.
Gewürze zugeben, umrühren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.





Gnocchi-Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Pack Dinkelgnocchi
400 g TK Sommergemüse
1-2 EL Frischkäse
Kräutersalz
Kräutermischung
(zB *mediterrander Allrounder Just Spices*)
Kokosöl

Zubereitung:

Gnocchi in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten. Gefrorenes Gemüse zugeben und mit den Gnocchi zusammen in der Pfanne braten, bis das Gemüse gar ist. Einen Schuss Wasser, Frischkäse und Gewürze zugeben und miteinander mischen.





Kartoffelsalat

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 rote Paprika
1 Bund Radieschen
5 große Essiggurken
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Petersilie
1 TL Senf
1-2 EL Naturjoghurt
etwas Gurkenwasser

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl drüber geben, Salz und Pfeffer zugeben und gut schütteln, bis die Kartoffelwürfel gleichmäßig benetzt sind. Kartoffeln dann auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad für ca 20-25 Minuten rösten. In der Zwischenzeit die Paprika in feine Streifen schneiden und die Radieschen würfeln. Essiggurken in Scheiben schneiden. Abgekühlte Kartoffeln mit Rohkost mischen. Joghurt, Senf und Gewürze zugeben und alles gut miteinander mischen.





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.

