



Gemüselasagne

Zutaten:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 Zwiebel
2 Dosen gehackte Tomaten
Lasagneplatten (aus Linsen)
100 g geriebener Käse
etwas Kokosöl
Kräutersalz
Pfeffer
*Tomatensoßengewürz oder Italian
Allrounder
(Just Spices)*

Zubereitung:

Zucchini, Aubergine und Zwiebel recht klein würfeln.
Gemeinsam in etwas Kokosöl kurz anbraten.
Gehackte Tomaten und Gewürze zugeben und gut mischen.
Nun abwechselnd Gemüsesoße und Lasagneplatten in einer
Auflaufform schichten. Starte mit etwas Soße, achte darauf,
dass sich die Platten nicht überlagern und ende mit Soße auf
den Platten, bevor du Käse drüber streust.
Backe die Lasagne im Ofen bei 180 Grad für ca 30 Minuten.





Kartoffel-Erbсен-Suppe mit Speckwürfeln

Zutaten:

2 Kartoffeln
450 g Erbsen TK
1 Zwiebel
200 g Speckwürfel
2 EL Gemüsebrühe
500 ml Wasser
etwas Kokosöl

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Kokosöl im Topf kurz miteinander anbraten. Dann die Erbsen dazu geben und mit Wasser und Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Suppe dann pürieren. Den Speck separat in der Pfanne knusprig anbraten und mit in den Eintopf geben.





Chinakohl-Hähnchen-Curry mit Reis

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Hähnchenfilet
1 Zwiebel
1/2 Chinakohl
200 ml Kokosmilch
etwas Kokosöl
Kräutersalz, Pfeffer
Currypaste
Reis Allrounder/ Curry Just Spices

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen.
Zwiebel würfeln, Chinakohl und Hähnchen in Streifen schneiden.
Fleisch und Zwiebeln in etwas Kokosöl anbraten, bis das Hähnchen nahezu durchgebraten ist. Dann den Chinakohl zusammen mit der Kokosmilch und Gewürzen mit in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten dünsten, sodass der Kohl zusammenfällt.
Reis entweder direkt untermischen oder separat als Beilage verzehren.





Chinakohl-Kichererbsen-Salat mit Mandarine

Zutaten:

1/2 Chinakohl
1-2 Mandarinen
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl
Salatkräuter
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Joghurt

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Kohl mit den Händen in der Schüssel kurz zerkneten, sodass die Streifen weicher werden. Mandarine schälen und in Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Beide Zutaten zum Chinakohl in die Schüssel geben. Olivenöl, Joghurt und Kräuter hinzugeben und alles gut mischen.





Couscous-Oliven-Salat

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 Glas Oliven
frische Petersilie
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben, mit Kräutersalz würzen und mit der doppelten Menge Wasser übergießen. 10 Minuten quellen lassen, zwischendurch einmal umrühren und etwas auflockern.

Oliven halbieren, Petersilie klein schneiden und Walnüsse grob hacken und alles zum fertigen Couscous in die Schüssel geben. Etwas Olivenöl und Gewürze hinzugeben und miteinander mischen.

