

## Wintergemüse mit Paprika-Hummus

### Zutaten:

1 große rohe Rote Bete  
2 Kartoffeln  
1/2 Kürbis  
2 gegrillte Spitzpaprika (im Glas)  
1 Glas Kichererbsen  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
*Ofengemüse-Gewürz (Just Spices)*

### Zubereitung:

Rote Bete schälen und in kleinere Würfel schneiden. Kürbis schälen (bei Butternut) und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln in Stifte schneiden.  
Alles an Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln.  
Gewürze zugeben und alles gut schütteln, bis das Gemüse mit Öl und Gewürz gleichmäßig benetzt ist.  
Dann das Gemüse auf dem Backblech mit Backpapier ca 20-25 Minuten im Ofen garen.  
In der Zwischenzeit die Kichererbsen abgießen und in einen Multizerkleinerer geben.  
Die Spitzpaprika, Olivenöl und Gewürze zugeben und alles miteinander pürieren.  
Als Dipp zum Ofengemüse servieren.





## Kartoffel-Gemüsesuppe mit Linsen

### Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Kartoffeln  
400 g TK Suppengemüse  
1 Tasse braune Linsen  
ca 500 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Linsen und Zwiebeln ca 15 Minuten lang in Gemüsebrühe kochen, dann die Kartoffelwürfel dazu geben und nochmals 10 Minuten mit kochen.  
Zum Ende der Garzeit das gefrorene Gemüse zugeben und 2-3 Minuten mit köcheln.





## Wirsing-Bolognese mit Kichererbsennudeln

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Hackfleisch  
1 Dose gehackte Tomaten  
300 g TK Wirsing  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
100 g Kichererbsennudeln  
(oder Nudeln nach Wahl)

### Zubereitung:

Nudeln in Wasser weich kochen.  
Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch in der Pfanne anbraten.

Gefrorenen Wirsing und gehackte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern mischen.  
Bei geschlossenem Deckel für ein paar Minuten köcheln lassen.  
Sobald der Wirsing voll aufgetaut ist, ist die Soße fertig.





## 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.





## Griechischer Buchweizen-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Buchweizen  
1 Gurke  
2 Tomaten  
1 Handvoll entsteinte Oliven  
Olivenöl  
Balsamicoreme  
Kräutersalz, Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung:

Buchweizen kochen, abgießen und gut abspülen.  
Gurke und Tomate würfeln, Oliven halbieren. Alle Zutaten  
gemeinsam in eine Schüssel geben.  
Olivenöl und Petersilie dazugeben und miteinander mischen.

Den Salat erst vor dem Essen würzen, da das Salz der Gurke  
sonst bei der Aufbewahrung zu viel Wasser entzieht.

