

Gefüllte Zucchini

Zutaten:

1 große Zucchini
1 Glas Kidneybohnen
3 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten
ca 100 g geriebener Käse
Olivenöl
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Italian Allrounder Just Spices

Zubereitung:

"Deckel und Boden" der Zucchini abschneiden. Zucchini längs halbieren und mit dem Löffel das Innere auskratzen, sodass rundum noch ein ca 0,5 cm dicker Rand bleibt. Zucchinihälften mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad mit der Schnittfläche nach oben für ca 10 Minuten ohne Füllung vorbacken. Kidneybohnen abtropfen und in einer Schüssel mit der Gabel ganz grob zerdrücken. Das ausgekrazte Fruchtfleisch der Zucchini klein schneiden und zusammen mit den zerdrückten Kidneybohnen, Tomatenmark und Gewürzen mischen.

Gehackte Tomaten in eine Auflaufform geben und mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die vorgebackenen Zucchinihälften auf die Tomatensoße setzen und befüllen (Rest der Füllung einfach mit in die Auflaufform geben). Mit geriebenem Käse bestreuen und nochmal für 10-15 Minuten im Ofen überbacken.





Kartoffel-Gemüsesuppe mit Hackbällchen

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
350 g TK Gemüsemix
300 g Hackfleisch
1 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit Hackfleisch in einer Schüssel mischen. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen, zu einer gleichmäßigen Masse kneten und dann Bällchen daraus formen. Kartoffeln in Würfel schneiden und mit den Fleischbällchen in einem Topf mit ein klein wenig Öl kurz anbraten. Dann mit Wasser und Gemüsebouillon aufgießen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Zum Schluss das gefrorene Gemüse zugeben und ca 5 Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen.





Rosenkohl-Pfanne mit Sonnenblumenkernen und Reis

Zutaten:

1 Zwiebel
300 g Rosenkohl
100 g Sonnenblumenkerne
1 Dose gehackte Tomaten
1 Tasse Natureis

Italian Allrounder Just Spices

Zubereitung:

Reis kochen.
Zwiebel würfeln, Rosenkohl halbieren.
Kokosöl in eine Pfanne geben und Zwiebel, Sonnenblumenkerne und Rosenkohl darin anbraten. Einen kleinen Schuss Wasser dazu geben und den Rosenkohl bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten dünsten.
Dann die gehackten Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen abschmecken.





Nudel-Erbesen-Salat

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
ca 200 g TK Erbsen
2 EL Pesto
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und für 2-3 Minuten mit köcheln. Wenn die Nudeln weich sind, alles miteinander abgießen und in eine Schüssel geben. Pesto dazu geben und gut miteinander mischen. Nach Bedarf vor dem Verzehr nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.





Gerösteter Blumenkohl mit Ei und Cocktailtomaten

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Eier
150 g Cocktailtomaten
frische Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)
2 EL Joghurt
1 TL Senf
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben.
Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu geben und gut
schütteln, bis das Gemüse gleichmäßig benetzt ist.
Den Blumenkohl auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180
Grad ca 15 Minuten rösten.
Eier hart kochen.
Cocktailtomaten halbieren, Kräuter klein schneiden.
Hart gekochte Eier klein schneiden.
Alle Zutaten miteinander in eine Schüssel geben, Joghurt, Senf,
Essig und Öl dazu geben und miteinander mischen, sodass eine
cremige Soße entsteht.

