

Sahniges Wurzelgemüse

Zutaten:

2 Kartoffeln
2 Karotten
2 Rote Bete roh
200 g Kochsahne (oder vegane
Sahne)
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
mediterraner Gemüseallrounder
(Just Spices)
Petersilie

Zubereitung:

Kartoffel, Karotte und Rote Bete in gleichmäßig große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und mediterranen Kräutern marinieren.
In einer Schüssel die Sahne mit Kräutersalz, Pfeffer und Petersilie würzen.
Die gewürzte Sahne in eine Auflaufform geben und darauf das marinierte Gemüse geben.
Im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen.





Sellerie-Paprika-Eintopf

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knollensellerie
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Glas gehackte Tomaten
250 ml Wasser
1 Glas Kichererbsen
Kokosöl zum braten
Paprikapulver, Chili
Salz

Zubereitung:

Zwiebel und Sellerie klein würfeln, Paprika in größere Würfel schneiden.
Gemüse und Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten, dann die Tomaten, Wasser und Gewürze dazu geben und aufkochen lassen.
Bei niedriger Hitze ca 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Selleriewürfel weich sind.
Dann zum Schluss die Kichererbsen abtropfen lassen und mit in den Topf geben.





Brokkoli-Hähnchen-Curry

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Brokkoli
1 Hähnchenfilet
1 Dose Kokosmilch
Asia-Allrounder (Juts Spices)
rote Currypaste
Kokosöl zum braten
1 Tasse Reis als Beilage

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Brokkoli in Röschen teilen. Fleisch in Streifen schneiden.
Fleisch und Zwiebeln in etwas Kokosöl anbraten. Dann die Brokkoliröschen sowie die Kokosmilch und die Currypaste dazu geben. Mit Gewürzen abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest weich ist.
Reis nach Packungsanleitung kochen und als Beilage servieren.





Quinoa-Salat mit Paprika und Granatapfel

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Granatapfel
2 Spitzpaprika grün
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
Spitzpaprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Granatapfel entkernen und Petersilie klein hacken.
Alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, ein bisschen Zitronensaft (alternativ Essig) und Gewürzen mischen.





Couscous-Tomaten-Salat

Zutaten:

1 Tasse Couscous
150 g Cocktailtomaten
ca 200 g TK Edamamebohnen
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge an kochendem Wasser übergießen. Umrühren und für ca 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Löffel auflockern.

Edamame in einer Schüssel mit heißem Wasser für 2-3 Minuten auftauen, abgießen und dann zum Couscous in die Schüssel geben.

Cocktailtomaten halbieren, Kräuter zerkleinern und beides zum Couscous geben.

Mit Olivenöl mischen.

Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.

