

Lauch-Hackbraten mit Ofengemüse

Zutaten:

1 kleiner Hokkaido
1 Lauch
1 Zwiebel
500 g Hackfleisch
1 Ei
5 EL Haferflocken
Salz
Pfeffer
frische Kräuter, zB Dill oder Petersilie
Texas BBQ-Mix (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Lauch in Ringe schneiden. Beides in etwas Öl kurz in der Pfanne anbraten, bis der Lauch weich wird. In einer Schüssel das Hackfleisch mit einem Ei, Haferflocken, Lauch, Zwiebeln und Gewürzen zerkneten. Aus der Masse einen Laib formen und in eine Kasten- oder Auflaufform in den Ofen geben. Den Kürbis in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz marinieren. Kürbiswürfel auf einem Backblech verteilen und zusammen mit dem Hackbraten bei 180 Grad in den Ofen geben. Garzeit vom Gemüse ca 15 Minuten, der Hackbraten braucht etwa eine Stunde im Ofen.





Süßkartoffel-Linsen-Suppe

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 Tasse rote Linsen
ca 500 ml Wasser
2 EL Gemüsebouillon
frische Kräuter, zB Dill oder
Petersilie
Linsen-Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel würfeln. Beides in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die ungekochten Linsen mit dazu geben und alles mit Wasser und Gemüsebouillon aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen. Mit frischen Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Bei Bedarf nochmal etwas Wasser ergänzen und die Suppe pürieren.





Kartoffel-Karotten-Rösti mit Sourcreme

Zutaten:

2 große Kartoffeln
2 Karotten
1 Ei
Salz
Pfeffer
frische Kräuter, zB Dill oder
Petersilie
Sourcreme-Dip-Mix (Just Spices)

Zubereitung:

Kartoffel und Karotten schälen und mit der Küchenreibe raspeln.
Die Raspeln in ein sauberes Küchentuch geben und fest auswringen, damit die Flüssigkeit aus der Kartoffel entweicht.
Die Raspeln dann in einer Schüssel mit einem Ei und Gewürzen vermengen.
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti-Masse portionsweise ausbacken.
Lasse die Masse einige Minuten (mind. 5) auf der ersten Seite braten und wende sie nicht zu früh, weil sie sonst evtl. auseinanderfallen.
Für den Dipp mische Sourcreme mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer oder einem Gewürzmix für Sourcreme-Dipp in einer Schüssel und serviere den Dipp zu den Rösti.





Kichererbsennudel-Grillgemüse-Salat

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
1 Paprika
1 Zucchini
2 EL Pesto
etwas Olivenöl

Zubereitung:

Paprika und Zucchini würfeln und mit etwas Öl mariniert auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.
Die Nudeln kochen und dann mit dem Ofengemüse und Pesto in einer Schüssel mischen.

Kann warm und kalt gegessen werden.





Rote Bete-Feta-Salat

Zutaten:

3 vorgekochte Rote Bete
1 Feta
1 Handvoll Walnüsse
frische Petersilie
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete würfeln und mit Walnüssen, Petersilie und Olivenöl in einer Schüssel mischen.
Vor dem Verzehr Feta drüber bröseln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

