

Gefüllte Süßkartoffel

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
1 kleines Glas Mais
1 Glas weiße oder schwarze Bohnen
3 EL Tomatenmark
ca 50 g geriebener Käse
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Mexican Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Süßkartoffel längs halbieren und an der Schnittfläche mit dem Messer gitterförmig einritzen. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Süßkartoffelhälften auf ein Backblech mit Backpapier mit Schnittfläche nach oben legen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.

Mais und Bohnen in eine Schüssel geben, Tomatenmark und einen kleinen Schuss Wasser sowie Gewürze dazu geben und gut mischen.

Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und in der Mitte leicht auskratzen, sodass eine Mulde entsteht, die befüllt werden kann. Das aus der Kartoffel Ausgekratzte kann mit unter die Füllung gemischt werden.

Süßkartoffeln befüllen und mit geriebenem Käse bestreuen. (Sollte Füllung übrig bleiben, einfach separat aufheben. Im Ofen nochmal ca 10 -15 Minuten überbacken.





Linsen-Rosenkohl-Topf

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Tasse Tellerlinsen (braune
oder grüne Linsen)
300 g Rosenkohl
ca 500 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
etwas Essig (zB Balsamico)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit rohen Linsen in etwas Kokosöl kurz anbraten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und ca 15 Minuten köcheln lassen, dann den Rosenkohl im Ganzen dazu geben und für ca 5-10 Minuten mit kochen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, am Schluss nach Belieben ein Schuss Essig hinzufügen.





Gnocchi-Bohnen-Pfanne mit Sauerkraut

Zutaten:

1 Pack Dinkelgnocchi
1 Zwiebel
ca 300 g TK grüne Bohnen
ca 100 g Sauerkraut
optional: Schinkenwürfel
2 EL Tomatenmark
Kokosöl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln und zusammen mit den Gnocchi in etwas Kokosöl anbraten.
Nach ca 5 Minuten die grünen Bohnen und optional Schinkenwürfel zugeben und weiterbraten, bis die Bohnen gar sind.
Zum Schluss das Sauerkraut mit in die Pfanne geben und mit einem Schuss Wasser und Tomatenmark sowie Gewürzen abschmecken.





Quinoa-Karotten-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
3 Karotten
frische Kräuter
(zB Petersilie oder Dill)
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Balsamico
1 EL Joghurt

Zubereitung:

Quinoa abwaschen und in Wasser kochen.
Karotten mit der Küchenreibe raspeln und mit dem gekochten Quinoa mischen.
Kräuter zerkleinern und zum Salat geben.
Olivenöl, Essig, Joghurt und Gewürze dazu geben und alles gut mischen.





Kartoffel-Radieschen-Salat

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl, Essig
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)
2 EL Naturjoghurt
1 TL Senf

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver marinieren. Marinierte KARTOFFELScheiben auf ein Backblech verteilen und im Ofen ca 20 Minuten rösten. Radieschen ebenfalls in Scheiben schneiden und Walnüsse zerbrechen. Alle Komponenten in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Kräutern mischen. Salz, Essig, Joghurt und Senf erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.

