



Nudelaufbau mit Hackfleisch und Erbsen

Zutaten:

300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
300 g TK Erbsen
100g Reismudeln
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Käse
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
3 EL Tomatenmark
(Italian Allrounder Just Spices)

Zubereitung:

Nudeln zur Hälfte der Kochzeit vorkochen.
Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Die gefrorenen Erbsen und die gehackten Tomaten sowie Gewürze und Tomatenmark dazu geben und gut mischen. 2-3 Minuten köcheln lassen und dann mit den halb vorgekochten Nudeln mischen.
Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten überbacken.





Gemüsesuppe mit Eierstich

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
500 ml Gemüsebrühe
2 Eier
Salz
Pfeffer
etwas Öl oder Butter zum
anbraten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und gesamtes Gemüse und die Zwiebel würfeln. Alles zusammen in einem großen Topf mit etwas Öl kurz anbraten, dann mit Wasser aufgießen und Gemüsebrühpulver hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca 15-20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die verquirlten Eier in einer Pfanne mit etwas Butter als Omelette ausbacken und dann in Würfel schneiden. Die Eier als Einlage für die Suppe nutzen.





Asia-Pfanne mit Tempeh und Reis

Zutaten:

1 Tasse Reis als Beilage
1 Tempeh
350 g TK Asiagemüsemix oder
anderer Gemüsemix
1 Zwiebel
Sojasoße
optional: etwas Currypulver

Zubereitung:

Zwiebel und Tempeh würfeln und in einer Pfanne in Kokosöl anbraten, bis die Tempehwürfel goldbraun sind. Dann das gefrorene Gemüse hinzugeben und auftauen lassen. Mit Sojasoße und nach Belieben etwas Currypulver abschmecken. Reis als Beilage servieren.





Brokkolisalat mit getrockneten Tomaten

Zutaten:

1 Brokkoli
1 kleines Glas eingelegte
getrocknete Tomaten
1 Handvoll Kürbiskerne
frische Petersilie
Salz
Pfeffer
etwas Balsamico

Zubereitung:

Brokkoli in einem Foodprocessor grob häckseln oder alternativ mit dem Messer klein schneiden.
Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit dem Brokkoli mischen. Kürbiskerne und klein gehackte Kräuter unterheben.
Salz, Pfeffer und Balsamico erst direkt vor dem Verzehr hinzugeben, damit der Brokkoli nicht matschig wird.





Grünkern-Paprika-Salat

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
2 Paprika
frische Kräuter
(zB Petersilie oder Dill)
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Balsamico

Zubereitung:

Grünkern in Wasser kochen.
Paprika entkernen und in Würfel schneiden, frische Kräuter zerkleinern.
Zutaten miteinander in die Schüssel geben und mit Olivenöl mischen.
Salz und Essig erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, weil die Paprika sonst zu viel Wasser verliert.

