



Blumenkohl-Kartoffel-Blech mit Parmesan und Joghurt-Dipp

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Kartoffeln
200 g Naturjoghurt
100 g Parmesan
frische/ gefrorene Kräuter
Salz, Pfeffer
Currypulver, Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen (ggfls. die Röschen nochmal zerteilen), Kartoffeln eher klein würfeln.
In eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen bestreuen, Parmesan dazu geben und kräftig schütteln/ mischen, bis das gesamte Gemüse gleichmäßig benetzt ist.
Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad für ca 25 Minuten backen. (Bis die Kartoffel weich ist)
In der Zwischenzeit den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen (falls noch etwas Parmesan übrig ist, den auch in den Joghurt geben).





Sellerie-Chili sin Carne

Zutaten:

1/2 Staude Sellerie
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Tasse rote Linsen
1 Dose gehackte Tomaten
150 ml Wasser
Paprikapulver
Chiligewürz
Kräutersalz

Zubereitung:

Zwiebel und Paprika würfeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Alle drei Komponenten kurz im Topf mit etwas Kokosöl anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die roten Linsen dazu geben und den Topf mit gehackten Tomaten und Wasser auffüllen. (Es sollte auf jeden Fall die doppelte Menge an Flüssigkeit im Verhältnis zu den Linsen enthalten sein. Gut mit Kräutersalz, Chili-Gewürz und Paprikapulver würzen. Bei mittlerer Hitze ca 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die roten Linsen bissfest weich sind.





Auberginen-Kichererbsen-Curry mit Quinoa

Zutaten:

1 Aubergine
1 Zwiebel
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kokosmilch
1 Tasse Quinoa
Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Aubergine und Zwiebel würfeln. Zusammen mit Kokosmilch in einen Topf geben, würzen und köcheln lassen, bis die Aubergine weich ist. Zum Schluss die Kichererbsen abtropfen lassen und zum Curry unterheben.
Parallel eine Tasse Quinoa in der doppelten Menge Wasser kochen und als Beilage zum Curry servieren.





Couscous-Salat mit Oliven, Kräutern und Feigen

Zutaten:

1 Tasse Couscous
150 g Oliven (entsteint)
4 getrocknete Feigen
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
Nach ca 5 Minuten mit der Gabel auflockern und nochmals 5 Minuten quellen lassen.
Oliven halbieren und Feigen in kleine Würfel schneiden.
Kräuter von den Stielen abzupfen und zerkleinern.
Alle Komponenten miteinander mischen, Olivenöl und Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Nudelsalat mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten:

100 g glutenfreie Nudeln
150 g Cocktailtomaten
Mini-Mozzarella-Kugeln
1 EL Pesto Rosso
1 Handvoll Babyspinat

Zubereitung:

Nudeln weich kochen und dann abkühlen lassen.
Cocktailtomaten halbieren oder vierteln.
Nudeln mit Pesto mischen, Tomaten und Mozzarella
unterrühren.
Babyspinat oder anderer frischer Blattsalat vor dem Verzehr
frisch unterheben.

