

Gefüllte Ofenkartoffeln mit Räucherlachs

Zutaten:

2 große Kartoffeln
200 g körniger Frischkäse
100 g Räucherlachs
1 Bund Frühlingszwiebeln
etwas Feta
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln längs halbieren und die Schnittfläche mit etwas Olivenöl einstreichen. Dann mit der Schnittfläche nach oben aufs Backblech legen und bei 180 Grad für ca 30 Minuten backen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit körnigem Frischkäse und klein geschnittenem Räucherlachs mischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Kartoffelhälften nahezu komplett weich sind kannst du diese raus nehmen und mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen. Die ausgehöhlte Kartoffelmasse mit zur Füllung untermischen und dann die Füllung in die Mulden der Kartoffel drücken. Mit Feta bestreuen und nochmal für ca 10 Minuten backen.

Falls Füllung übrig bleibt, kannst du diese einfach separat aufbewahren und zur Kartoffel dazu essen.





Asia-Gemüsesuppe mit Hackbällchen

Zutaten:

2 Karotten
1 Zwiebel
1 Chinakohl
300 g Hackfleisch
1 Handvoll frischer Koriander
500 ml Gemüsebrühe
optional etwas Currypaste
oder Asia-Gewürzmischung

Zubereitung:

Karotten in schmale Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hand kleine Bällchen draus formen. Hackbällchen mit Zwiebel und Karotte im Topf in etwas Öl kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und ca 10-15 Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Chinakohl in Streifen schneiden und mit in die heiße Suppe geben. Der Chinakohl fällt automatisch in der heißen Brühe zusammen und muss nicht mehr mitgekocht werden. Zum Schluss mit frischem Koriander und optional asiatischen Gewürzen abschmecken.



Rahmgemüse mit Quinoa

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Kohlrabi
1 Lauch
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Petersilie,
Schnittlauch
Kokosöl

Zubereitung:

Quinoa in Wasser kochen.
Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden, Lauch in Ringe schneiden.
Gemüse in einer Pfanne mit etwas Kokosöl kurz anbraten. Ein Schuss Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel für ca 5-10 Minuten dünsten. Frischkäse und nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und gut mischen.
Fertig gekochter Quinoa als Beilage zum Gemüse servieren.





Linsen-Mozzarella-Salat mit Radieschen

Zutaten:

1 Dose braune Linsen
(verzehrfertig)
1 Bund Radieschen
1 Mozzarella
frische Petersilie
Olivenöl, Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linse abgießen und abwaschen. Radieschen in Scheiben schneiden, Mozzarella stückeln und mit frischen Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Balsamico würzen. Salz erst direkt vor dem Verzehr benutzen, da sonst die Radieschen zu viel Wasser abgeben könnten bei der Aufbewahrung.





Rote Bete Salat mit Apfel und Walnüssen

Zutaten:

3 rohe Rote Bete Knollen
1 Apfel
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete und Apfel vierteln und gemeinsam mit den Walnüssen in einen Multizerkleinerer (oder Thermomix) geben. Alles fein zerkleinern und mit etwas Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Nach Belieben noch ein paar Walnüsse in grobe Stücke zerbrechen und oben drüber geben.





Granola Kekse

Zutaten:

100 g Haferflocken
2-3 EL Kokosöl
1 Ei
2 EL Honig oder Erythrit
5 EL gehackte Mandeln
1 Handvoll Cranberries oder
Rosinen
etwas Zimt

Zubereitung:

Kokosöl erwärmen, sodass es flüssig wird (entweder ein paar Sekunden in der Mikrowelle oder im Topf). Dann alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht.
Die Masse esslöffelweise auf ein Backblech geben und mit der Hand zu runden Keksen zusammenschieben.
Im Ofen bei 180 Grad ca 10 - 15 Minuten backen. Auf dem Blech erkalten lassen.

