



Ofengemüse

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
1 Lauch
2 Karotten
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Süßkartoffel und Karotten in Stifte schneiden, Lauch in Ringe schneiden.
Das Gemüse mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen ca 25 Minuten backen.





mexikanischer Bulgur Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
1 Rote Paprika
1 Glas Mais
1 Glas schwarze Bohnen
Frische Petersilie
Olivenöl
(*Mediterraner Allrounder Just Spices*)

Zubereitung:

Bulgur kochen, abgießen und abtropfen lassen.
Paprika in Würfel schneiden, Mais und Bohnen abgießen und Petersilie klein schneiden.
Alle Zutaten in einer Schüssel mit etwas Olivenöl mischen.
Gewürze wie Salz und Pfeffer oder Salatkräuter mit Salz erst vor dem Verzehr hinzufügen, damit die Paprika knackig bleibt.





Kürbis-Linsendal mit Reis

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 kleiner Hokkaido
1 Tasse rote Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 Bund Frühlingszwiebeln
etwas Currypaste
etwas Garam Masala oder
ähnliche Gewürzmischung
Salz

Zubereitung:

Reis als Beilage kochen.
Kürbis und Zwiebel würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. In etwas Öl in einer großen Pfanne kurz miteinander anbraten, dann die ungekochten roten Linsen sowie Kokosmilch und etwas Wasser hinzufügen. Currypaste und Gewürze einrühren und das Ganze ca 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.





Blumenkohl-Kartoffelsuppe

Zutaten:

2 große Kartoffeln
1 Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
1 Glas weiße Bohnen
500 ml Gemüsebrühe
etwas Petersilie
Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffel schälen und würfeln, Zwiebel würfeln und Blumenkohl in Röschen zerteilen.
Alles zusammen in einem großen Topf in etwas Öl kurz anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und dann mit Wasser und Gemüsebrühe aufgießen.
Alles ca 15 Minuten weich kochen, dann die abgetropften weißen Bohnen hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie abschmecken.



Nudel-Schinken-Auflauf mit Erbsen

Zutaten:

100 g Nudeln nach Wahl
200 g Kochschinken
1 Zwiebel
300 g TK Erbsen
100 g Frischkäse
100 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung:

Nudeln zur Hälfte der Kochzeit kochen und dann abgießen. Schinken und Zwiebel würfeln und zusammen in etwas Öl in einer großen Pfanne kurz anbraten. Dann die gefrorenen Erbsen hinzugeben, Frischkäse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und mischen, sodass eine cremige Soße entsteht. Die Nudeln und etwas Salz, Pfeffer und frische Petersilie unterheben, sodass alles gut vermengt ist. Diese Mischung dann in eine Auflaufform umfüllen, mit Käse bestreuen und im Ofen ca 20 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

