

## Gefüllte Zucchini mit Linsen und Feta

### Zutaten:

2 Zucchini  
1 Dose verzehrfertige  
Berglinsen  
100 g Feta  
1 Dose gehackte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
2 EL Tomatenmark

### Zubereitung:

Die Enden der Zucchini abschneiden. Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel vorsichtig das Kerngehäuse entfernen, sodass eine leichte Mulde in der Mitte entsteht. Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bestreichen und die Zucchini ca 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad vorbacken.

Währenddessen die Berglinsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und in einer Schüssel mit Linsen, Tomatenmark und Gewürzen mischen. Das entnommene Fruchtfleisch der Zucchini in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Linsen-Feta-Mischung geben. In einer Auflaufform die gehackten Tomaten verteilen, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter drauf streuen. Zucchini-Schiffchen aus dem Ofen nehmen, auf die Tomatensoße setzen und befüllen.

Zucchini befüllt nochmals in den Ofen stellen und für ca 10 Minuten auf "Grillstufe" überbacken.





## Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
2 rote Paprika  
400 g Sauerkraut  
1 Dose gehackte Tomaten  
250 ml Wasser  
Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
Tomatenmark

### Zubereitung:

Kartoffeln und Paprika grob würfeln und in einen Topf geben. Sauerkraut und gehackte Tomaten zugeben, mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse anfängt zu schwimmen. Gemüsebouillon, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Süßkartoffel-Lauch-Hack-Pfanne

### Zutaten:

1 große Süßkartoffel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Hackfleisch  
1 Lauch  
1 Dose Kokomilch  
Kokosöl  
Curry  
Asia-Gewürz  
Salz

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten.  
Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.  
Alles miteinander anbraten, bis das Fleisch nahezu durchgebraten ist.  
Dann den Lauch in Ringe schneiden und mit Kokosmilch in die Pfanne geben.  
Mit Curry, asiatischer Gewürzmischung und Salz würzen, mischen und bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.





## Linsennudel-Salat

### Zutaten:

100 g Linsennudeln  
400 g TK Sommergemüse  
1-2 EL Pesto  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter

### Zubereitung:

Linsennudeln in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit das gefrorene Gemüse mit in den Topf geben und kurz ziehen lassen.

Beides gemeinsam abgießen, kurz kalt abspülen und dann abtropfen lassen.

Linsennudeln mit Gemüse in eine Schüssel geben. Pesto sowie Kräuter und Gewürze dazu geben und alles gut miteinander mischen.





## Radieschen-Gurken-Salat

### Zutaten:

1 Gurke  
1 Bund Radieschen  
100 g Edamamebohnen  
Olivenöl  
1 EL Joghurt  
1 TL Senf  
etwas Balsamico  
frische Petersilie oder Dill  
Kräutersalz, Pfeffer  
*Dressing-Mix Just Spices*

### Zubereitung:

Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Edamamebohnen in eine Schüssel geben.  
Etwas Olivenöl und frische Kräuter untermischen.

Aus dem Joghurt, Senf, etwas Olivenöl und Balsamico sowie Kräutersalz und Pfeffer (oder Salatgewürz) ein Dressing mischen.

Das Dressing erst direkt vor dem Verzehr über den Salat geben.

