

Hackbällchen "Toskana" mit Ofengemüse

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
2 Stangen Lauch
200 g Champignons
500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Glas gehackte Tomaten
1 Kugel Mozzarella
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
Paprikapulver
mediterranean Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Süßkartoffel in eher kleine Würfel schneiden, Pilze vierteln und Lauch in Ringe schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz marinieren.
Süßkartoffelwürfel, Pilze und Lauch auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Zwiebel fein würfeln und mit dem Hackfleisch mischen.
Hackfleisch gut mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen und zu Bällchen formen.
In eine Auflaufform die gehackten Tomaten geben und mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Hackbällchen auf die Tomatensoße setzen und mit auseinandergezupftem Mozzarella bestreuen.
Im Ofen ca 30 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun und das Fleisch durch ist.





Curry Reispfanne mit Spinat und Tofu

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Zwiebel
1 Räuchertofu
300 g TK Blattspinat
Salz, Pfeffer
Curry
Sojasoße
(Curry Gewürz *Just Spices*)

Zubereitung:

Reis kochen.
Zwiebel und Tofu würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis der Tofu leicht knusprig wird.
Dann den gefrorenen Spinat zugeben und mit dünsten.
Mit etwas Sojasoße und Curry-Gewürzen abschmecken und zum Schluss den gekochten Reis unterheben.





Blumenkohl- Chili con Carne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Blumenkohl
300 g Hackfleisch
1 Glas Mais
1 Glas passierte Tomaten
Paprikapulver, Chili
Salz

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln und Blumenkohlröschen in Scheiben schneiden.
Zwiebel und Hackfleisch zusammen in einer Pfanne anbraten, dann den Blumenkohl und die passierten Tomaten sowie etwas Wasser und Gewürze dazu geben. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist (etwa 10-15 Minuten).
Dann den Mais abtropfen und mit ins Chili geben.





Griechischer Salat

Zutaten:

1 Gurke
2 Tomaten
1 Paprika
1/2 Feta
gemsichte Kräuter
Olivenöl
Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Gurke, Tomate und Paprika würfeln und in eine Schüssel geben.
Olivenöl und Kräuter dazu geben und gut mischen.
Salz, Pfeffer und Essig erst vor dem Verzehr dazu geben.
Ebenso den Feta erst frisch zum Salat dazu geben.





Kartoffel-Radieschen-Salat

Zutaten:

3 mittelgroße Kartoffeln
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Essiggurken
1 TL Senf
1 EL Joghurt
frische Kräuter (zB Dill)
etwas Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
optional: Kidneybohnen

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Olivenöl, Kräutersalz und Paprikapulver in einer Schüssel marinieren und dann auf ein Backblech verteilen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Währenddessen die Radieschen in Scheiben schneiden, die Essiggurken in Scheiben schneiden und die Kräuter zerkleinern.
Die Kartoffelscheiben erst kurz abkühlen lassen, die Kidneybohnen abtropfen lassen und alles in einer Schüssel mit etwas Joghurt und Senf und Gurkenwasser anmachen.
Auch hier sparsam zunächst mit dem Salz, damit die Radieschen nicht so viel Wasser verlieren. Optional kannst du zum Salat zB Kidneybohnen als Proteinquelle ergänzen.

