

Gefüllte Zucchini mit Tomatensoße

Zutaten:

1 große Zucchini
1 kleine Süßkartoffel
ca 50 g Sonnenblumenkerne
1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Zucchini längs halbieren und Kerngehäuse vorsichtig mit einem Löffel heraustrennen.
Das herausgetrennte Fruchtfleisch der Zucchini klein schneiden und auch die Süßkartoffel in sehr kleine Würfel schneiden.
Die Sonnenblumenkerne mit Zucchinistücken und der Hälfte der Süßkartoffelwürfel kurz in etwas Öl anbraten, Tomatenmark und Gewürze dazugeben und gut mischen. Dies bildet die Füllung.
Die gehackten Tomaten in eine Auflaufform geben und gut würzen. Darauf die ausgehöhlten Zucchinihälften legen und befüllen.
Restliche Süßkartoffelstücke drum rum in die Tomatensoße geben.
Im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen.





Rote Bete-Bolognese mit Kichererbsennudeln

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
300 g Hackfleisch
2 Rote Bete (roh)
1 Zwiebel
3-4 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten
Kräutersalz, Pfeffer
Paprikapulver
mediterrane Kräuter
Italian Allrounder Just Spices

Zubereitung:

Nudeln kochen.
Zwiebeln in Würfel schneiden, Rote Bete klein raspeln und beides in der Pfanne zusammen mit dem Hackfleisch in etwas Öl anbraten.
Dann die gehackten Tomaten und Tomatenmark dazu geben, würzen und für ca 5 Minuten köcheln lassen.
Gut mit mediterranen Kräutern oder Gewürzmischungen würzen.





Linsen-Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
450 g TK Kaisergemüse
500 ml Wasser
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit schaumiges Wasser abgießen und mit frischem Wasser auffüllen. Dann die Gemüsebouillon und gefrorenes Gemüse zugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Quinoa-Bohnen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
300 g TK grüne Bohnen
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl, Essig
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)

Zubereitung:

Quinoa im Topf kochen. Zum Ende der Kochzeit die gefrorenen Bohnen mit ins Wasser geben und 2-3 Minuten ziehen lassen. Beides gemeinsam durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen und zum Quinoa und den Bohnen geben. Mit Olivenöl und Kräutern mischen. Salz und Essig erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.





Kohlrabi-Karottensalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten:

1 Kohlrabi
2 Karotten
1 Apfel
80 g Sonnenblumenkerne
Olivenöl
Balsamico
2 EL Joghurt
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Kohlrabi und Karotten schälen und im mit dem Apfel im Multizerkleinerer klein häckseln.
Sonnenblumenkerne und Olivenöl untermischen.
Vor dem Verzehr mit Balsamico, Joghurt und Gewürzen mischen.

