Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Lachs-Spinat-Lasagne

Zutaten:

2 Lachsfilets
1 Zwiebel
300 g TK Blattspinat
200 g Sahne
200 ml Gemüsebrühe
100 g geriebener Käse
6 Lasagneplatten
Kräutersalz, Pfeffer
Kräuter der Provence
(Fisch-Gewürz Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Fisch in Stücke schneiden. Beides in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, dann den Spinat hinzufügen und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis der Spinat aufgetaut ist.
Dann die Sahne und die Gemüsebrühe hinzufügen, alles gut würzen und nach Belieben etwas mit Speisestärke andicken.
In einer Auflaufform die Soße mit den Lasagneplatten abwechselnd schichten, beginnend und endend mit Soße.
Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Brokkoli-Rolle

Zutaten:

1 Brokkoli
3 Eier
2-3 EL Flohsamenschalen
3 EL Vollkornmehl
Salat und Rohkost nach Wahl als Füllung
Kräuterquark oder Hummus zum Bestreichen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli im Multizerkleinerer fein häckseln.
Eier zusammen mit Flohsamenschalen und Mehl zum klein gehäckselten Brokkoli einrühren und kurz aufquellen lassen.
Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und die Masse auf ein Backblech mit Backpapier rechteckig ausstreichen. So dünn wie möglich, aber so, dass keine Löcher entstehen.
Das Blech bei 180 Grad für ca 10-15 Minuten in den Ofen geben.
Aus dem Ofen nehmen und noch heiß samt Backpapier einrollen. Eingerollt auskühlen lassen.
Als Füllung eignet sich zB Hummus oder Kräuterquark zum bestreichen und Rohkost wie Eisbergsalat, Kohlstreifen, Gurken oder Paprika.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Blumenkohl-Linsen-Pfanne

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
1 Blumenkohl
200 g Cocktailtomaten
1 Zwiebel
2-3 EL Tomatenmark
3 Tassen Gemüsebrühe
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten und Zwiebel würfeln und zusammen mit den rohen roten Linsen kurz anbraten.
Dann das Wasser mit Gemüsebrühpulver hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca 10 Minuten köcheln lassen.
Blumenkohl in gleichmäßig große Röschen zerteilen und die Röschen nach 10 Minuten zu den Linsen in die Pfanne geben.
Bei geschlossenem Deckel nochmal ca 5-10 Minuten dünsten.
Mit Tomatenmark und italienischen Kräutern verfeinern und ggfls nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Curry-Nudelsuppe mit Gemüse

Zutaten:

1 Zwiebel
300 g TK Suppengemüse
1 kleine Dose Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
1/2 TL milde Currypaste
Currypulver oder andere Asia-Gewürzmischung nach Wahl
100 g Reisnudeln (oder andere Nudeln nach Wahl)

optionale proteinreiche Ergänzung: Garnelen oder Hähnchen

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und zusammen mit dem gefrorenen Gemüse in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten. Currypaste einrühren und dann die Kokosmilch sowie Gemüsebrühe dazu geben. Kurz köcheln lassen.
Separat die Nudeln kochen und zum Schluss mit in die Suppe legen oder separat aufbewahren und erst zum Verzehr mischen.

Optional kann noch Hähnchen oder Garnelen mit eingekocht werden.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Kartoffel-Fenchel-Salat mit Orangenwürfel

Zutaten:

3 Kartoffeln
1 Fenchel
1 Orange
Olivenöl
Salz, Pfeffer
etwas Balsamico
Schnittlauch oder
Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln und in Salzwasser ca 15 Minuten kochen.
Fenchel vom Strunk und Stielen befreien und in dünne Streifen schneiden.
Orange (oder alternativ Grapefruit) schälen und würfeln.
Sobald die Kartoffeln abgegühlt sind, alle Komonenten mit Olivenöl mischen.
Salz, Pfeffer sowie Balsamico erst direkt vor dem Verzehr hinzufügen.
Frische Kräuter wie Schnittlauch oder auch Lauchzwiebeln passen gut mit dazu.