



Kunterbunter Gemüsezauber



Schnelle Alltagsküche mit viel Gemüse



Kartoffel- Schmorgemüse- Pfanne mit Hackfleisch (4 Portionen)

**Zutaten:**

300g Hackfleisch
300g Kartoffeln
1 mittelgroße
Aubergine
1 große rote
Paprika
1 kleine Stange
Lauch
2 mittelgroße

Zubereitung:

Aubergine in grobe Würfel schneiden, dann 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel unter Rühren rundherum anbraten und dann wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Gemüse und die geschälten Kartoffeln ebenfalls in grobe, gleich große Würfel schneiden. Nun weitere 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und darin zuerst das Hackfleisch krümelig anbraten. Dann das Gemüse (ohne die Kartoffeln) in der Pfanne unter Rühren ca. 5 Min. mit braten. Nun die Kartoffeln und die Auberginenwürfel in die Pfanne geben. So viel kaltes Wasser (ca. 250 ml) zufügen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. Mit Brühe, Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen, denn die Kartoffeln schlucken viel Aroma! Achtung: Das Tomatenmark kommt erst am Schluss dazu, sonst garen die Kartoffeln nicht, weil es ihnen zu sauer ist!

Deckel auf die Pfanne legen und aufkochen lassen. Temperatur herunterschalten und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Zum Schluss das Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Möhren

1 große Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe (optional)

1 EL Paprikapulver

2 EL Tomatenmark

1 TL Instant- Gemüsebrühe

6 EL Olivenöl

1/2 TL getrockneter Thymian

Salz, Pfeffer, 1 Prise brauner Zucker

Spätzlepfanne mit Hähnchen und buntem Gemüse (4 Portionen)

**Zutaten:**

500g gekochte
Spätzle
300g
Hähnchen-
brustfilet
500g
Champignons
2 rote Paprika

Zubereitung:

Fleisch in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben, Zwiebel fein Würfeln, Paprika würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, zunächst das Fleisch kurz anbraten und dann nacheinander Champignons, Zwiebeln und Paprika anbraten. Frischkäse und Brühe unterrühren. Spätzle und Frühlingszwiebeln unterheben und Deckel schließen. Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und 2-3 Minuten durchziehen lassen. Kräuter unterrühren, noch einmal abschmecken und etwas Zitronensaft dazu geben.

1 Zwiebel

5 Frühlingszwiebeln

200g Frischkäse, natur o. mit Kräutern

Ca. 200 ml Hühnerbrühe

4 EL Öl

2 EL Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 geh. EL gehackte TK- Kräuter



Kartoffel- Gemüsegratin mit Schinken (4 Portionen)



Zutaten:

600g gekochte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln
750g Gemüse z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren

und Frühlingszwiebeln

150g mageren Katenschinken (roh)* oder gekochten Schinken

200g Sahne oder Kochsahne

Etwas Milch, 1 TL Speisestärke

100 - 150g geriebener Käse (ggf. fettreduziert)

Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe

Zitronensaft

Butter/ Margarine für die Auflaufform

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und vorbereiten, dann in nicht zu kleine, gleich große Stücke schneiden.

In einem Topf mit ca. 150ml Wasser und Gemüsebrühe zusammen aufkochen und ca. 5 Minuten knackig vorgaren. Währenddessen Auflaufform einfetten und Kartoffeln darin verteilen. Danach die Kochflüssigkeit auffangen und das Gemüse in die Auflaufform zu den Kartoffelscheiben geben.

Sahne und Kochflüssigkeit in einen Messbecher geben und bis 400 ml mit Milch auffüllen. Speisestärke einrühren.

Im Topf unter Rühren aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Soße, das Gemüse und die Kartoffeln in der Auflaufform vorsichtig miteinander mischen und flach streichen. Mit dem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 180°C für 20 Minuten überbacken.

Rindfleischcurry mit Tomaten, Zwiebeln und Spinat mit Reis (4 Portionen)



Zutaten:

400g Rindfleisch zum Kurzbraten (Filet, Steak oder Minutensteak)
2 mittelgroße Zwiebeln
1 mittelgroße Stange

Lauch (oder noch 2 weitere Zwiebeln)

1 kl. Knoblauchzehe

1 Dose gehackte Tomaten

2 EL Tomatenmark

400g Blattspinat oder Babyspinat (frisch oder tiefgefroren)

Gewürze: Je 1 TL Garam Masala

Gewürzmischung und Currypulver, 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)- kann auch weggelassen werden, dann noch 1/2 TL mehr Garam Masala

1 TL frisch geriebener Ingwer (alternativ Ingwer- Pulver)

1 Prise braunen Zucker, Salz Pfeffer

4 EL Naturjoghurt (Vollmilch- oder Sahnejoghurt)

4 EL neutrales Pflanzenöl (oder 2 EL Butterschmalz und 2 EL Öl)

Beilage: 200- 300g Basmati- oder Jasminreis

Zubereitung:

Fleisch in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Lauch putzen und in Streifen bzw. Ringe schneiden. Knoblauch pellen und in die Knoblauchpresse legen. Spinat waschen und grob hacken.

Das Wasser für den Reis aufkochen (ca. 1,5- fache Menge vom Reis) und salzen. Reis für 15 Minuten bei sehr niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

Öl/ Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Rindfleisch scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch 1-2 Minuten unter Rühren anbraten. Gewürze und Tomatenmark mit in die Pfanne rühren und kurz mitbraten. Den Spinat, den Inhalt der Tomatendose, ca. 200ml Wasser und den Ingwer in die Pfanne geben und vorsichtig umrühren. Salz, Pfeffer und Zucker dazu geben. Den Deckel schließen und alles einmal aufkochen lassen. Die Temperatur der Herdplatte auf niedrige Stufe stellen und das Curry 10 Minuten schmoren lassen. Rindfleischstreifen wieder einrühren und weitere 3-5 Minuten bei sehr niedriger Temperatur köcheln lassen. Nun die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt einrühren. Mit Salz, evtl. noch braunem Zucker, Pfeffer und ggf. noch etwas von den Gewürzen abschmecken. Mit dem Reis servieren.

Putengeschnetzeltes "Italian Style" mit Erbsennudeln (4 Portionen)



Zutaten:

300g
Putenbrustfilet
600g Gemüse (hier
zu gleichen Teilen
Möhren,
Spitzpaprika und
Spitzkohl)
Ca. 200g

Cherrytomaten
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250ml passierte Tomaten
3 EL Olivenöl
Italienische Kräuter oder Gewürzmischung
(z.B. Oregano, Basilikum oder Thymian)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
100g Frischkäse natur, Creme fraiche,
Schmand oder Sahne (auch gemischt)
250g Grüne Erbsennudeln (oder
Vollkornnudeln

Zubereitung:

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenstreifen anbraten. Dann erstmal wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliche 2 EL Olivenöl erhitzen, zuerst die Zwiebeln und den durch eine Presse gedrückten oder gehackten Knoblauch anbraten. Dann das Gemüse, und die Cherrytomaten dazu geben und ebenfalls kurz unter Wenden anbraten. Passierte Tomaten und ca. 150 ml Wasser hinzugeben. Salz, Pfeffer und Gewürze unterrühren. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.

Nebenbei die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Putenstreifen wieder dazu geben und Frischkäse/ Sahne usw. unterrühren. Weitere 2-3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Soße eine cremige Konsistenz angenommen hat.

Noch einmal abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Konfetti- Nudelauflauf mit Schinken (oder ohne) (4 Portionen)



Zutaten:

200g kleine
Vollkornnudeln
300 g bunte
Gemüsemischung,
tiefgefroren
(einzelne Sorten
wie Erbsen,
Möhren, grüne

Bohnen) oder Pfannengemüse,
Buttergemüse...)
1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140g)
1 große rote Paprika
150g rohe Schinkenwürfel (optional)
4 Eier, Gr. M
120g Frischkäse (mit Kräutern oder natur)
120g körniger Frischkäse
Gewürze und Kräuter nach Vorrat: Z.B. 8-
Kräuter tiefgefroren, italienische Kräuter,
(getrocknet oder TK), Salz oder Kräutersalz,
Fett für die Form

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und bereitstellen.

TK- Gemüse in wenig Wasser mit etwas Salz aufkochen, Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 5-10 Minuten knackig garen.

Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Mais abgießen.

Für die Soße die Eier mit den Frischkäsesorten und Gewürzen verrühren, salzen und pfeffern.

Achtung: Nicht zu vorsichtig beim Salz sein, sonst schmeckt es später zu fade.

Auflaufform einfetten und Nudeln, Schinken und alle Gemüsesorten hineingeben und miteinander mischen. Mit der Soße begießen.

Bei 180-200 Grad Umluft im Backofen garen, bis die Soße gestockt ist (das dauert ca. 20 Minuten).

Wokgemüse "Chop Suey" mit Schweinefleisch und Basmatireis (4 Portionen)



Zutaten:

1 kg buntes Gemüse,
(z.B. Spitzkohl, grüne
und orangene Paprika
und Möhren)
1 mittelgroße rote oder
gelbe Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe

1 Bund Frühlingszwiebeln
400g mageres Schweinefleisch
(Schweinerücken, z.B. Minutensteak oder Filet)
3 EL Pflanzenöl, neutral
Sojasoße und ggf. Austernsoße (Fischsoße), 1
Prise Zucker
1/2 TL Speisestärke
Ca. 300 ml Wasser
200g Basmatireis + 250 ml Wasser

Zubereitung:

250 ml gesalzenes Wasser für den Reis
aufkochen und diesen dann mit
geschlossenem Deckel bei sehr niedriger
Temperatur für 12- 15 Minuten köcheln
lassen, bis das komplette Wasser aufgesogen
ist.
Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke
schneiden. Zwiebeln ebenso in passende
grobe Stücke schneiden. Knoblauch pellen
und bereitlegen.

Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden, aber
separat für den Schluss aufbewahren. Fleisch in dünne
Scheiben, etwa so groß wie die Gemüsestücke schneiden.
Hier hilft ein größeres scharfes Messer sehr!
In einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand 1 EL Öl
erhitzen und das Fleisch unter Rühren kurz und scharf
anbraten. Dann wieder aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen.

Den Rest des Öls in die Pfanne geben und erhitzen, das
Gemüse, Zwiebel und zerkleinerten Knoblauch
hineingeben. Unter regelmäßigem Rühren anbraten,
dabei nach 1-2 Minuten mit Sojasoße und Austernsoße
würzen. Zucker zugeben und weitere 1- 2 Minuten
braten.

Ca. 300 ml Wasser dazu gießen, angebratenes Fleisch
wieder dazu geben und noch einmal gut mit den beiden
Soßen abschmecken.

Deckel auf den Wok/ die Pfanne legen und noch ca. 3
Minuten leicht köcheln lassen (niedrige Temperatur
einstellen).

Dann die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren,
in den Wok rühren und noch einmal kurz aufkochen.
Wok vom Herd nehmen und die Frühlingszwiebelringe
unterheben. Mit geschlossenem Deckel 1 Minute ziehen
lassen. Noch einmal abschmecken.
Zusammen mit dem Reis servieren.

Pasta mit Bohnen und Thunfisch (4 Portionen)



Zutaten:

250- 300g Vollkorn-
Pasta ((ungekocht
gewogen)
1 Dose Thunfisch im
eigenen Saft
1 mittelgroße Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
6 EL Olivenöl
2 Dosen gehackte

Tomaten
200g grüne Bohnen (tiefgefroren oder frisch)
1 Dose (400g) Borlottibohnen (Alternativ weiße
Bohnen)
Getrocknete oder frische italienische Kräuter nach
Wunsch, z.B. Thymian und Oregano
1 Prise (brauner) Zucker, geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch würfeln/ hacken. Olivenöl
im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten.
Tomaten und grüne Bohnen dazu geben, salzen,
pfeffern und Kräuter unterrühren.

Aufkochen und bei niedriger Temperatur und
geschlossenem Deckel 15-20 Min köcheln lassen.
Währenddessen die Pasta nach Packungsanweisung
kochen.

Borlottibohnen im Sieb abgießen und abspülen.
Thunfisch mit Flüssigkeit und die Borlottibohnen in
die Soße rühren.

Noch einmal mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker
abschmecken. Nach Wunsch mit Parmesan servieren.

Kohl- Pfanne mit Hackfleisch und Kartoffeln (4 Portionen)



Zutaten:

750-800g Kohl
(Spitzkohl oder
Chinakohl,
Wirsing oder
Weißkohl
gehen auch,
brauchen aber
länger)
2 große

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, 20 Min. kochen lassen.
Kohl in Streifen schneiden, Möhren schälen und ebenfalls
in Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebel in Würfel
schneiden. Knoblauch pellen und in einer
Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hack
krümelig anbraten, dabei schon salzen und pfeffern.
Dann erst Zwiebeln und Knoblauch anbraten, danach das
restliche Gemüse mit dazu geben.
Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße abschmecken. Ca.
150 ml Wasser in die Pfanne gießen und den Deckel
auflegen und bei niedriger Temperatur 5- 10 Min.
weiterkochen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Die
Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, in die
Pfanne rühren und das Gemüse noch einmal kurz
aufkochen lassen. Zitronensaft unterrühren

Möhren

1 große Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe (optional)

400g Hackfleisch (Rind oder gemischt)

2 EL neutrales Pflanzenöl

1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer, Sojasoße, Zitronensaft, 1 Prise

Zucker

500-600g Kartoffeln

Einige Spritzer Zitronensaft

Indisches Gemüse- Hähnchencurry mit Reis (4 Portionen)



Zutaten:

400g
Hähnchenbrustfilet
Ca. 1 kg Gemüse,
z.B.
1 große rote
Paprikaschote,
400g
Champignons,

Zubereitung:

Fleisch würfeln.
Gemüse waschen und je nach Sorte vorbereiten/ putzen
und in gleich große Stücke/ Scheiben zerkleinern:
Zwiebel pellen und in grobe Würfel schneiden.
Knoblauch pellen und durch eine Knoblauchpresse
drücken (am besten später direkt ins Curry)- oder mit
einem schweren Messer auf dem Brett zerdrücken.
Wasser (ungefähr 2,5 mal so viel in Millilitern wie Reis in
Gramm) salzen und aufkochen lassen, Reis hinein und
Deckel schließen. Auf niedrigster Stufe und am Schluss
bei ausgeschaltetem Herd ca. 15-20 Minuten ziehen
lassen bis kein Wasser mehr im Topf ist.
Fett/ Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch
anbraten. Dann das Gemüse komplett mit hineingeben,
Currypaste oder - Pulver unterrühren und unter Rühren
ca. 5 Minuten braten.
Ca. 150 ml Wasser und etwas Instantbrühe unterrühren.
Deckel auflegen, Temperatur herunterschalten und 5
Minuten köcheln lassen.
Kokosmilch mit Speisestärke verrühren und dazu rühren.
Aufkochen lassen.
Mit Salz, evtl. noch Instantbrühe, noch mehr Curry(-
paste), Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

1 mittelgroße Zwiebel, 1 mittelgroße Stange

Lauch (Den oberen Teil des Grüns

abgeschnitten), 2 Möhren,

1 Knoblauchzehe

1 Dose Kokosmilch

Etwas Wasser und Instant- Hühnerbrühe

2-3 EL Currypaste (mild oder scharf- alternativ
Currypulver)

1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer (unbedingt frisch gemahlen!) 1

Prise brauner Zucker, 2-3 EL Zitronensaft
(frisch oder aus der "Konserve")

2 -3 EL Öl oder Butterschmalz zum Braten

Beilage: Basmati- Reis (50- 80g pro Person,
trocken gewogen)

Kartoffelgratin mit Blumenkohl und Paprika (mit Schinken oder ohne) (4 Portionen)



Zutaten:

400g
Blumenkohlröschen
(frisch oder
tiefgefroren)
1große rote
Paprikaschote
350g gekochte

Kartoffeln

100g Frischkäse (normaler Fettgehalt oder fettreduziert)

100g Ajvar (Türkische Paprikasoße), mild oder scharf

100 ml Milch (1,5 oder 3,5% Fett)

1 gestrichener TL Speisestärke

1 sehr kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, ggf. Instant- Gemüsebrühe

1 Prise Oregano (getrocknet oder 1 TL frisch)

75g roher, gewürfelter Katenschinken (nach Wunsch)

1 El Olivenöl

50g geriebener Käse (Bergkäse oder Gouda)

Zubereitung:

Frischen Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, waschen. Dann für 5 Minuten in wenig Wasser dünsten (Bei Verwendung von tiefgefrorenem Blumenkohl ist das nicht nötig, die Röschen sollten aber dann z.B. in der Mikrowelle angetaut werden).

Paprika putzen und Kerne und Häutchen entfernen, danach in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden. Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Danach etwas abkühlen lassen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

Für die Soße Frischkäse, Ajvar, Milch und Speisestärke verrühren. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse direkt hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe kräftig abschmecken.

Eine flache Auflaufform mit dem Olivenöl einstreichen. Gemüse, Kartoffeln und falls verwendet den Schinken darin verteilen. Mit der Soße begießen und diese untermischen, bis alle Zutaten davon bedeckt sind. Mit dem Käse bestreuen und bei 180-200°C für 15- 20 Minuten backen (bis die Oberfläche leicht gebräunt ist).

Putengeschnetzeltes mit Paprika, Brokkoli und Quinoa (4 Portionen)



Zutaten:

400g
Putenbrustfilet
1 mittelgroße
Zwiebel
2 Paprikaschoten
in verschiedenen
Farben
Ca. 300g

Brokkoliröschen (frisch oder TK)

2 Frühlingszwiebeln (optional)

100- 125g Frischkäse natur, Sahne oder Kochsahne

150- 200ml Wasser oder Hühnerbrühe

1 EL Paprikapulver

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Einige Spritzer Zitronensaft

1 TL Speisestärke

2-3 EL Öl zum Braten

Beilage: 200g Quinoa

Zubereitung:

Putenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Ggf. Brokkoli waschen und Röschen abtrennen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Für den Quinoa in kleinem Topf 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Quinoa ins kochende Wasser geben und Deckel schließen. Temperatur auf geringste Stufe stellen und den Quinoa 15- 20 Minuten quellen lassen. Dabei in den letzten Minuten den Herd ausstellen. Der Quinoa ist fertig, wenn das komplette Wasser aufgesogen ist. Öl in tiefer Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten, Zwiebeln und Paprika dazu geben und unter Rühren 1-2 Minuten dünsten. Wasser/ Brühe dazu gießen, salzen und den Deckel schließen. Alles 6- 8 Minuten köcheln lassen. Dann Frischkäse (bzw. Sahne), Frühlingszwiebelringe und Paprikapulver unterrühren. Speisestärke mit wenig Wasser glatt rühren, in die Soße einrühren und 1x kurz aufkochen lassen. Zitronensaft dazu geben und noch einmal abschmecken

Lachs - Tomaten- Gratin mit Gnocchi (4 Portionen)



Zutaten:

400g Lachsfilet
1 Dose gehackte Tomaten
250 ml passierte Tomaten
6 frische Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 mittelgroße

Zwiebel

1 große Knoblauchzehe

200ml Sahne oder Kochsahne

300g Gnocchi (Halbtrockenprodukt)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Brauner Zucker

2 EL gehacktes Basilikum

Zum Abschmecken ggf. Instant- Gemüsebrühe

Olivenöl für die Form

Zubereitung:

Lachs in grobe Würfel schneiden. 4 frische Tomaten in Würfel schneiden, die letzten beiden in Scheiben.

Zwiebel fein würfel, Knoblauch hacken oder pressen.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren ca 1 Min. mit braten.

Gehackte und passierte Tomaten und die (Koch)Sahne in den Topf geben und alles verrühren. 1x aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, braunem Zucker und ggf. Instantbrühe abschmecken. Dabei unbedingt darauf achten, die Soße kräftig salzig abzuschmecken (vom Gefühl fast versalzen!), da die anderen Zutaten ja noch ungesalzen sind. Zum Schluss das Basilikum unterrühren.

Auflaufform einfetten und Gnocchi (direkt aus der Packung), Tomaten- und Lachswürfel darin verteilen. Mit der Soße bedecken und die Tomatenscheiben darauf verteilen.

Bei 180- 200°Grad für 20-25 Minuten backen.

Gemüse- Reis- Pfanne mit Geflügelfleischwurst (4 Portionen)



Zutaten:

250g Reis
(Parboiled oder Naturreis)
1 mittelgroße Zwiebel
2 Möhren (ca. 300g)
1 Kohlrabi oder 1 Bund

Zubereitung:

Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen und langsam gar ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Gemüse putzen und in gleich große Würfelchen bzw. Stücke schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Fleischwurst ebenfalls fein würfeln.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Fleischwurst- Würfel anbraten. Wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln, Gemüsewürfel und Erbsen unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Mit wenig Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und Gewürze zugeben. Deckel auflegen.

Weitere 3-5 Minuten köcheln lassen und dann den Deckel öffnen und die Garflüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Den fertigen Reis, den abgetropften Mais und die Fleischwurst unterheben, noch einmal abschmecken.

Dazu passt eine Tomatensoße!

Radieschen

2 Paprikaschoten in verschiedenen Farben

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 kleine Dose Mais

200g Geflügelfleischwurst

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

Optional: Gewürze oder -mischungen nach Geschmack (Curry, Kräuter, Paprika...)

Kräuter nach Geschmack

Hühner-Gemüse-Ragout mit Amaranth (4 Portionen + extra Hühnerbrühe für den Vorrat)



Zutaten:
2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
1 Zwiebel
1 große Möhre
250g Champignons
1 kleiner Kohlrabi
ca.75g Erbsen

(tiefgefroren)
200g Spargel (grün oder weiß)
100 ml Sahne oder Kochsahne
150g leichte/ fettreduzierte Creme fraîche
180g Amaranth (alternativ Quinoa oder 250g Reis)
1,5 l Wasser
Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
1 TL Butter oder Margarine
2 TL Speisestärke oder Mehl
Zitronensaft

Zubereitung:

Hähnchenschenkel abspülen und mit kaltem Wasser, Salz und Lorbeerblatt aufkochen. Dann die Temperatur herunterschalten und ca. 40 Minuten garen lassen.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Zwiebel fein würfeln, Enden des Spargels abschneiden und in Stücke schneiden. Möhre und Kohlrabi in gleich große Würfel schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. In einem großen Topf die Butter schmelzen. Zuerst Zwiebel, dann Champignons andünsten, dann die anderen Gemüse dazu geben. Mit fingerhoch Wasser aufgießen und den Deckel schließen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Amaranth 350 ml Wasser und Salz aufkochen, Amaranth hineingeben und den Deckel schließen. Bei sehr geringer Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen, möglichst noch bei ausgeschaltetem Herd nachquellen lassen, das Wasser sollte so weit wie möglich aufgesogen sein.

Fertig gegarte Hähnchenschenkel aus der Kochbrühe entnehmen (die Brühe natürlich nicht weggießen!), Haut abziehen, das Fleisch würfeln und bereitstellen. Ca. 750ml der Hühnerbrühe abmessen und zum Gemüse gießen. Speisestärke mit der Sahne anrühren und ins Ragout Rühren. Einmal aufkochen. Creme fraîche einrühren und Hähnchenfleisch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem gekochten Amaranth anrichten.

Käse- Lauch- Eintopf mit Hack (8 Teller)



Zutaten:
1 kg Lauch, geputzt gewogen (ca. 3-4 Stangen)
400-500g Champignons
1 Zehe Knoblauch
350-400g Hackfleisch
2l Brühe (Frisch oder aus Instant)
300g Frischkäse nach

Geschmack (mit oder ohne Kräuter, normal oder fettreduziert)
3 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch und in Scheiben geschnittene Champignons nacheinander anbraten. Gehackten Knoblauch und den in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben und noch ein paar Minuten mit andünsten. Mit der Brühe aufgießen. Aufkochen und bei geringer Hitze mit Deckel 5-8 Min. köcheln lassen. Den Frischkäse einrühren, umrühren, bis er sich vollständig mit Suppe verbunden hat. Abschmecken und einige Spritzer Zitronensaft einrühren.

TIPP: Wer es etwas sämiger mag, rührt 1 leicht geh. TL Speisestärke in etwas kaltem Wasser an, vermischt es mit der heißen Suppe und lässt alles nochmal kurz aufkochen und erneut abschmecken.

Tortellini- Tomaten- Topf (4 Portionen)



Zutaten:

1 Packung `a
250g Tortellini
(ungekühlt und
vakuumverpackt,
Füllung nach
Wunsch)
1 Dose Tomaten,
gehackt (400g)
1 Packung

passierte Tomaten (500 ml)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
ca. 350g gemischtes Gemüse nach Wunsch und
Vorrat (z.B. Wirsing, Knollensellerie, Möhren
und Paprika)
350- 500ml Wasser
Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Je 1 Messerspitze getrockneter Oregano und
Salbei (frisch: jeweils 1 TL gehackt)
1 TL brauner Zucker (Rohrohrzucker)
3 EL Olivenöl
Auf Wunsch/ optional: 4 EL grünes Pesto

Zubereitung:

Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch pellen und
Knoblauchpresse bereitlegen.
Anderes Gemüse je nach Sorte putzen, schälen und in
gleich große, nicht zu kleine Stücke schneiden. Olivenöl
in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebeln und
durchgepressten Knoblauch darin anschwitzen.
Anderes Gemüse nach 1- 2 Minuten zufügen und unter
Rühren andünsten, bis es aromatisch duftet. Jetzt
gehackte und passierte Tomaten, Wasser, Instant-
Brühe und Gewürze unterrühren. Deckel schließen und
einmal aufkochen lassen. Dann Temperatur verringern
und alles für 10- 15 Minuten köcheln lassen (Abhängig
von den Gemüsesorten, Kohl braucht z.B. etwas länger).
Nun die Tortellini ungekocht dazu geben, Deckel
wieder schließen und weitere 5- 8 Minuten ziehen
lassen, bis die Tortellini gar sind. Noch einmal mit
Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Teller
verteilen und ggf. Pesto darauf geben.

Wirsing- Tomatengemüse mit gebratenen Maultaschen (4 Portionen)



Zutaten:

1 Packung `a
250g Tortellini
(ungekühlt und
vakuumverpackt,
Füllung nach
Wunsch)
1 Dose Tomaten,
gehackt (400g)
1 Packung

passierte Tomaten (500 ml)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
ca. 350g gemischtes Gemüse nach Wunsch und
Vorrat (z.B. Wirsing, Knollensellerie, Möhren
und Paprika)
350- 500ml Wasser
Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Je 1 Messerspitze getrockneter Oregano und
Salbei (frisch: jeweils 1 TL gehackt)
1 TL brauner Zucker (Rohrohrzucker)
3 EL Olivenöl
Auf Wunsch/ optional: 4 EL grünes Pesto

Zubereitung:

Maultaschen nach Packungsbeschreibung kochen und
lauwarm abkühlen lassen.
Wirsing vom Stiel befreien und in Streifen schneiden.
Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln.
Knoblauchzehe pellen und Knoblauchpresse
bereitlegen.
Olivenöl in Pfanne oder flachem Topf erhitzen. Gemüse,
Zwiebeln und durchgepressten und unter Rühren 1-2
Minuten dünsten. Dann ca.150 ml Wasser und die
Instantbrühe unterrühren. Den Deckel schließen und
aufkochen lassen. Dann Herd herschalten und 10
Minuten köcheln lassen.
Jetzt die Dosentomaten ebenfalls dazu geben*, noch
mal aufkochen lassen und weitere 10- 15 Minuten
köcheln. Währenddessen die Maultaschen in Scheiben
bzw. Streifen schneiden und in einer Pfanne im Öl von
beiden Seiten braten. Wirsinggemüse mit Salz, Pfeffer
und Zucker abschmecken.
**Die Tomaten werden erst später dazu gegeben, weil der
Wirsing sonst durch die enthaltene Säure nicht richtig
gar wird.*

Wokgemüse mit Rindfleisch in Teryaki- Soße (4 Portionen)



Zutaten:
300g Rindfleisch (Filet, Steak oder Minutensteaks)
1 Kopf Brokkoli
250g Champignons
1 rote Paprika
1 große Zwiebel
1 mittelgroße

Knoblauchzehe
6 EL Pflanzenöl
Teryaki- Soße, Sojasoße, Pfeffer 1 Prise Zucker
1 TL Speisestärke
250g Basmatireis

Zubereitung:

Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Champignons je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Brokkoliröschen und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkolistiel schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. 2 EL im Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, zuerst das Rindfleisch scharf anbraten und mit den Soßen und Pfeffer würzen. Fleisch wieder heraus nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen und erst dich Champignons hineingeben. Unter Rühren 2 Minuten anbraten. Dann das restliche Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch mit dazu geben. Unter Rühren 3-4 Minuten braten, dabei ebenfalls schon mit den Soßen würzen und etwas Wasser dazu geben. Das Fleisch wieder in den Wok geben. Währenddessen 600ml gesalzenes Wasser aufkochen und den Reis bei geschlossenem Deckel und sehr niedriger Temperatur 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Ca. 200ml kaltes Wasser mit Speisestärke verrühren und in den Wok geben. Einmal aufkochen lassen. Das Wokgericht mit den Soßen, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit dem Reis servieren.

Griechischer Gemüse- Kartoffelauflauf mit Hackfleisch (4 Portionen)



Zutaten:
500g gekochte Kartoffeln
300g Spitzkohl
1 mittelgroße Aubergine
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300g Tomaten
300g Hackfleisch (Rind, Lamm oder gemischt)
2 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl
2 TL Gyrosgewürz
1/2 TL Cumin(Kreuzkümmel)
1/2 TL Zimt
Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Spitzkohl in Streifen schneiden. Aubergine in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden. Tomaten je nach Größe würfeln, Cherrytomaten nur halbieren.

Backofen auf 200° Grad vorheizen, eine flache Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einstreichen.

Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Nach und Nach Zwiebeln, Knoblauch und Auberginenwürfel zugeben, Tomatenmark unterrühren. Temperatur verringern und unter gelegentlichem Umrühren alles mindestens 5 Minuten braten, bis die Aubergine weich ist. (siehe Foto 2)

Spitzkohl währenddessen in sehr wenig Salzwasser 5 Minuten dünsten, Flüssigkeit abgießen.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Milch und Sahnejoghurt einrühren und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zutaten wie in den Fotos in die Auflaufform schichten, 1x wiederholen. Als letztes die Soße darauf gießen und mit Käse bestreuen.

Im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Döner- Wrap mit Hähnchen (4 Portionen)



Zutaten:

4 Vollkorn- Wraps
à ca. 60g
80g Eisbergsalat,
Chinakohl oder
Spitzkohl
6-8 Cocktailtomaten
125g Salatgurke
1 -2

Frühlingszwiebeln
200g Hähnchenbrustfilet
3 EL Olivenöl
ca.1 TL Gyros- Gewürzmischung

Für die Soße:
150g Naturjoghurt
50g Quark
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet in feine Schnitzel (=dünne Streifen) schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Hähnchenfleisch mit Gyrosgewürz, Olivenöl und den weißen Ringen

der Frühlingszwiebeln vermengen. Ca. 10-20 Minuten durchziehen lassen. Währenddessen die Soße aus den angegebenen Zutaten (Knoblauch fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken) zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch scharf anbraten. Für 3-4 Minuten durchbraten. Alle weiteren Gemüsezutaten in kleine Streifen oder Würfel schneiden.

Die Wraps gestapelt auf einen Essteller legen, einen zweiten Teller als Deckel darauf legen. Dann in der Mikrowelle auf mittlerer Stufe 3-4 Minuten erhitzen.

Nun die Wraps fertig stellen: Die Soße zuerst verstreichen, dann Fleisch und Gemüse darauf verteilen.

Den Wrap nach oben einmal zur Hälfte falten dann die Seiten nacheinander zur Mitte klappen.

Blumenkohl- Linsencurry (4 Portionen)



Zutaten:

1 mittelgroßer Kopf
Blumenkohl
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 Stück frischer
Ingwer (Größe je
nach
Schärfavorliebe
200g Gelbe oder

Rote Linsen
400ml Kokosmilch (bzw. 1 Dose)
500-700 ml Wasser
1 geh. TL Instant- Gemüsebrühe
2 EL Kokosöl oder neutrales Pflanzenöl
2 EL Currypulver
1 EL Kurkuma, gemahlen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen, dabei den nicht- holzigen Teil des Strunks mit verwenden und würfeln. Die inneren, feinen Blumenkohlblätter abschneiden und beiseite legen.

Zwiebeln in mittelgroße Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauchzehe schälen und jeweils fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Curry, Kurkuma, Knoblauch und Ingwer hineingeben. Unter Rühren 1-2 Minuten anbraten, dann Linsen und Blumenkohl dazu geben und weitere 2 Minuten unter Rühren anbraten. Nun das Wasser und die Kokosmilch dazu gießen, und Gemüsebrühe würzen. auflegen. Aufkochen und dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Gyros- Geschnetzeltes mit Champignons und Tomaten (4 Portionen)



Zutaten:
400g Hähnchen-
geschnetzeltes (aus
Hähnchenbrust oder
Oberkeule)
2-3 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
500g Champignons
(braun oder weiß)

Zubereitung:
Champignons in Scheiben schneiden (möglichst vorher nicht waschen, sondern nur trocken abputzen).
Zwiebeln und Knoblauch abpellen. Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch hacken oder in eine Knoblauchpresse legen.
Tomaten abspülen und ganz lassen.
Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch scharf anbraten. Nach 2 Minuten Pilze, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und unter Rühren mit anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls kurz anbraten.
Gewürze, Salz, Pfeffer, die gehackten Tomaten aus der Dose und Sahne unterrühren. Tomaten unterheben. Deckel auflegen und aufkochen lassen.
Bei niedriger Temperatur 5-8 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten gerade eben beginnen, weich zu werden. Frühlingszwiebelringe unterheben, noch einmal abschmecken und Zitronensaft zugeben.
Zusammen mit dem gekochten Reis servieren!

150g kleine Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
200g Sahne oder Kochsahne (alternativ geht auch Frischkäse!)
3- 4 EL Olivenöl
Salz, Gyrosgewürz oder -kräuter, ggf. Chili oder Cayennepfeffer, Schwarzer Pfeffer, Zitronensaft
Beilage: 250g Reis (Parboiled).

!Geheimtipp zum Würzen:
Getrocknete Steinpilze (gemahlen) und etwas Sojasoße! Das gibt noch Extra- Pilzgeschmack und

Nudel- Gemüsepfanne mit Hackfleisch (4 Portionen)



Zutaten:
200g Nudeln (z.B. Spirelli)
250g Hackfleisch (Rind o. gemischt)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Stange Lauch
1 große rote Paprikaschote

Zubereitung: Gemüse in gleich große Würfel schneiden, Lauch in Ringe. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken oder später direkt mit einer Knoblauch- presse in die Pfanne drücken
Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Erst das Hackfleisch anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch mitbraten. Danach das restliche Gemüse in die Pfanne geben und alles 2-3 Minuten unter Wenden anbraten.
Passierte Tomaten, Wasser, Instant- Brühe und Gewürze einrühren. Zum Schluss die trockenen Nudeln unterheben und den Deckel schließen. Einmal aufkochen lassen, dann den Herd auf niedrigste Stufe herunter schalten.
Für ca. 10 Minuten langsam gar ziehen lassen, währenddessen ggf. noch etwas Wasser dazu geben, wenn zu viel verdampft.
Am Schluss Frischkäse und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 kleine Dose Mais (140g)
ca. 250g anderes Gemüse (hier: Kohlrabi, aber es geht auch Möhre, Sellerie, Zucchini...)
500g passierte Tomaten
250ml Wasser
2 TL Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100g Frischkäse, fettarm
50g geriebener Parmesan
6 EL Olivenöl
Italienische Kräuter und Gewürzmischungen nach Wunsch und Vorrat: Oregano, Thymian, Pasta- Gewürzmischung...

TIPP: Am Schluss noch Frühlingszwiebelringe oder frische Kräuter unterheben bzw. darüber streuen!

Ofengeschmortes Hähnchencurry in Tomaten- Joghurtsoße (4 Portionen)



Zutaten:

200g Nudeln (z.B. Spirelli)
250g Hackfleisch (Rind o. gemischt)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Stange Lauch

1 große rote Paprikaschote
1 kleine Dose Mais (140g)
ca. 250g anderes Gemüse (hier: Kohlrabi, aber es geht auch Möhre, Sellerie, Zucchini...)
500g passierte Tomaten
250ml Wasser
2 TL Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100g Frischkäse, fettarm
50g geriebener Parmesan
6 EL Olivenöl
Italienische Kräuter und Gewürzmischungen nach Wunsch und Vorrat: Oregano, Thymian, Pasta- Gewürzmischung...

Zubereitung: Gemüse in gleich große Würfel schneiden, Lauch in Ringe. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken oder später direkt mit einer Knoblauch- presse in die Pfanne drücken
Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Erst das Hackfleisch anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch mitbraten. Danach das restliche Gemüse in die Pfanne geben und alles 2-3 Minuten unter Wenden anbraten.
Passierte Tomaten, Wasser, Instant- Brühe und Gewürze einrühren. Zum Schluss die trockenen Nudeln unterheben und den Deckel schließen. Einmal aufkochen lassen, dann den Herd auf niedrigste Stufe herunter schalten.
Für ca. 10 Minuten langsam gar ziehen lassen, währenddessen ggf. noch etwas Wasser dazu geben, wenn zu viel verdampft.
Am Schluss Frischkäse und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Am Schluss noch Frühlingszwiebelringe oder frische Kräuter unterheben bzw. darüber streuen!

Backofengemüse mit Kartoffelspalten und Kräuterquarkdipp (4 Portionen)



Zutaten:

1 kg backofen- geeignetes, festes Gemüse (Hier: Rosenkohl, Zucchini, Champignons, rote Zwiebeln- es geht aber auch anderes, wie

Paprika, Möhre, Aubergine, Blumenkohl...)
500- 800g festkochende Kartoffeln (je nach Hunger und Wunsch)
4- 5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl, (Passend sind Kräutersalz, Grillgewürzmischungen, Gewürzmischungen für Gyros, Chili, aber auch italienische Kräuter wie Thymian und Rosmarin)
250g Quark, Creme fraiche, Schmand oder Frischkäse (auch miteinander gemischt)
2-3 EL gehackte Kräuter Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker für den Dipp

Zubereitung:

Backofen auf ca. 180° Grad vorheizen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Gemüse putzen und in ähnlich große Stücke wie die Kartoffeln schneiden. Zunächst die geschnittenen Kartoffeln in einer Schüssel mit 1-2 EL Olivenöl, Salz und den ausgewählten Gewürzen mischen und kräftig abschmecken, dabei darauf achten, nicht zu wenig Salz zu verwenden!
Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine flache Auflaufform verteilen.
In den heißen Ofen schieben und 10 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit das Gemüse ebenso gut würzen und mit Olivenöl mischen.
Nach 10 Minuten die Kartoffeln wenden und mit dem Gemüse mischen, flach auf dem Blech/ in der Form verteilen. Wieder in den Ofen schieben und unter regelmäßiger Beobachtung und gelegentlichem Wenden in ca. 20 - 25 Minuten fertig garen
Kräuterquark zubereiten und abschmecken.

Shakshuka mit Spinat und Feta (4 Portionen)



Zutaten:

1 kleine Dose gehackte Tomaten
250g Cherrytomaten
1 mittelgroße Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 rote

Paprikschoten (oder Spitzpaprika, insgesamt ca. 400g geputzt gewogen)
300-400g Blattspinat, frisch oder tiefgefroren
Salz, Pfeffer, 1 TL Gewürze nach Geschmack und Vorrat: Ras El Hanout, Cumin, Chili, Paprikapulver, Chili Con Carne- Gewürzmischung...
8 Eier Gr. M
200g Feta, fettreduziert/ light
4 EL Olivenöl
Beilage pro Person: 50g Vollkornbrot oder Vollkorntoast

Zubereitung:

Zwiebeln grob würfeln, Paprika entkernen,

Cherrytomaten in Scheiben schneiden
Frischen Spinat waschen und je nach Blattgröße grob hacken oder ganz lassen. TK- Blattspinat in der Mikrowelle antauen und in ein feines Sieb geben, dann die Auftauflüssigkeit etwas herausdrücken.
Öl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach Zwiebeln und Paprika anschwitzen. Gepellte Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse direkt in die Pfanne pressen. Tomaten hinzugeben und verrühren. Die Gewürze nach Geschmack ebenfalls unterrühren. Salzen. Pfeffer, Gewürze nach Geschmack und eine Prise Zucker dazugeben. Jetzt den Blattspinat und die Cherrytomaten in die Pfanne geben und ebenfalls unterrühren. Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten schmoren lassen. In dieser Zeit den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Wenn die Pfanne feuerfest ist jetzt mit einem Kochlöffel vier Mulden in die Masse formen und die Eier in die Mulden hinein gleiten lassen. Ist die Pfanne nicht feuerfest vor diesem Schritt in eine flache Auflaufform umfüllen. Zum Schluss den Feta darüber krümeln. Für ca 10 Min. offen in den Backofen schieben, bis die Eier gestockt sind und der Feta zu bräunen beginnt. Dazu passt 1 Scheibe geröstetes Vollkornbrot.

Wokgemüse mit Edamame, Tofu und Naturreis (4 Portionen)



Zutaten:

Ca. 500g Gemüse (Hier: Chinakohl, 1 rote Paprika, 250g Champignons)
1/2 Bund Frühlingszwiebeln)
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe

1 Tüte vakuumverpackte, gekochte Edamame*
1 Block Tofu natur aus der Kühlung (200g)
2-3 EL Öl
Sojasoße
250g gekochter Naturreis

Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel putzen und jeweils in etwa gleich große Stücke schneiden (siehe Foto). Frühlingszwiebel schräg in Ringe schneiden. Knoblauch hacken.

Tofu abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und den Block in Scheiben schneiden und dann die Scheiben halbieren oder dritteln.

Öl in Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zuerst den Tofu hineingeben und 1/2 Minute scharf anbraten. Dann vorsichtig mit Sojasoße beträufeln. Weitere 2-3 Minuten braten, bis die Flüssigkeit wieder verdampft und der Tofu knusprig ist. Tofu zunächst aus der Pfanne nehmen. Dann das gemischte Gemüse und die Zwiebel unter Rühren 3-4 Minuten anbraten und währenddessen mit Sojasoße beträufeln. Knoblauch, Edamame, Frühlingszwiebeln und den angebratenen Tofu (wieder) in den Wok geben, verrühren und weitere 1-2 Minuten braten. Mit Sojasoße abschmecken und den Reis dazu servieren.

Gemüse- Waffeln- *auch kalt sehr lecker!* (4 Portionen)



Zutaten:

100g helles Mehl (Weizen oder Dinkel)
100g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel) oder feine Haferflocken
4 Eier
125g Naturjoghurt oder Milch
125g Quark

Zubereitung:

Mehl, Eier, Joghurt bzw. Milch, Quark und Eier verrühren. Teig 10 Minuten quellen lassen.
Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.
Möhren schälen und grob raspeln.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.
Zucchini, Möhren, Schalotte und Knoblauch unter den Teig rühren.
Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
Teig 10 Minuten quellen lassen und danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Waffeleisen einfetten und erhitzen und aus dem Teig nacheinander Waffeln ausbacken.
Dazu einen Kräuterquark servieren!

80g geriebener Käse
1 Zucchini (ca. 300g), 200 g Möhren
3-4 Frühlingszwiebeln
etwas Salz und Pfeffer
1 Schalotte oder halbe Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
etwas Paprikapulver
etwas Butterschmalz oder Öl zum Einfetten

Gebackene Süßkartoffeln und Blumenkohl mit Knoblauchjoghurt (4 Portionen)



Zutaten:

1 großer Blumenkohl
2 große Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer, Gewürzmischung nach Wunsch (z.B. arabische oder indische, z.B. Zatar, Ras El Hanout, Curry oder auch Grill- Rub!)
5-6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Blumenkohl und Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit den Gewürzen und dem Olivenöl mischen. Dabei nicht zu vorsichtig sein mit dem Salz.
Die Mischung in den Korb der Heißluftfritteuse füllen und bei 190-200°C ca. 15- 20 Min backen. Alternativ auf einem Backblech verteilen und bei 200°C Umluft 20-25 Min. backen. Dabei 1x wenden.

Dip:
300g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker

Die Zutaten für den Knoblauchjoghurt verrühren.

Amerikanischer Cole- Slaw (4 -Portionen)



Zutaten:

350g Spitzkohl, 150g Möhre
2 Frühlingszwiebeln
1/2 TL Salz, 1 TL Zucker
1 EL gehackter Schnittlauch
150g Leichte Creme fraiche
Pfeffer, Zitronensaft oder

Weißweinessig

Zubereitung:

Den Kohl in dünnen Scheiben quer vom Kopf

+Gemüseplus+

Die Extra- Gemüseportion zur Mahlzeit!

schneiden, so dass dünne Streifen entstehen.
Diese Streifen ggf. noch 1-2mal durchschneiden.
Möhre schälen und grob raspeln.
Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
Alles mit Salz und Zucker vermischen und leicht durchkneten. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen und dann mit Schmand/ Creme fraiche und Schnittlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft/ Essig abschmecken.

Überbackene Gemüsepfanne mit Grünkern- Fetakruste (4 Portionen)



Zutaten:

1000g buntes Gemüse nach Wahl
1 rote o. weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Erwas Instant- Brühe o. Salz und Pfeffer.
Gewürze nach Geschmack- gut passen z.B. orientalische/ türkische

Gewürz- mischungen.
2-3 EL Öl (z B. Olivenöl)
400g gegochte Grünkern- Körner (oder 200g ungegarter)
250g Feta, leicht

Zubereitung:

Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Das restliche Gemüse vorbereiten und je nach Sorte in mundgerechte Stücke schneiden.
Falls der Grünkern noch roh ist: 250 ml Wasser mit Brühe oder Salz abschmecken und die Körner in das kochendes Wasser geben. Deckel schließen und Herd auf die

niedrigste Stufe schalten. Den Grünkern ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.

Währenddessen auch das Gemüse vorgaren: Öl in einen flachen Topf oder Pfanne mit Deckel geben, zuerst Zwiebel und Knoblauch andünsten und dann das restliche Gemüse zugeben. Unter Rühren 2-3 Minuten dünsten, dann etwas Wasser dazugießen und salzen bzw. Instantbrühe unterrühren. Herd herunterschalten und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen.

Gemüse in eine Auflaufform umfüllen.

Nun die Grünkernkruste vorbereiten: Feta fein würfeln oder zerbröseln. Eine Pfanne erhitzen Grünkern und Feta hinein geben, verrühren bis der Feta schmilzt.

Dann die Masse auf dem Gemüse verteilen bei 180 bis 200°Grad 10-15 Minuten überbacken.

Couscous- Gemüsepfanne mit Räuchertofu (4 Portionen)



Zutaten:

800g Gemüse (z.B. 400g Champignons, 200g Blumenkohlroschen, 1/2 rote Paprika, 75g TK - Erbsen und 1 Möhre)
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
200g Räuchertofu
150g Vollkorn- Couscous (z B. von Alnatura oder

Davert)
1 TL Instant- Gemüsebrühe
350ml Wasser
4 EL Öl oder Butter
2-3 EL gefrorene Kräuter (z.B. Petersilie)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern bzw. würfeln. Den Tofu etwas auspressen und mit den Händen oder einer Gabel möglichst fein zerkrümeln. 1 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst den zerkleinerten Tofu darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, dann zuerst Champignons, dann Zwiebeln und Knoblauch, dann das restliche Gemüse unter Rühren anbraten. Wasser, Brühe und Gewürze unterrühren. Aufkochen lassen und Herd auf kleinste Stufe herunterschalten, 5 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Couscous einstreuen. Deckel schließen und 5 Minuten quellen lassen. Gebratenen Tofu wieder zugeben. Noch einmal abschmecken und Kräuter unterrühren.

Couscous- Salat mit Paprika (4 Portionen)



Zutaten:

175g Vollkorn-Couscous
1 rote und eine grüne oder gelbe Paprikaschote
1 kleine Dose Mais
1 rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
Nach Geschmack: ½ bis 1 Chilischote, gehackt

Zubereitung:

Couscous mit 400 ml kochendem Wasser begießen, ausquellen und etwas abkühlen lassen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Mais abgießen.
Die Zutaten des Dressings miteinander verrühren und kräftig abschmecken, dann zum Couscous und dem Gemüse geben. Alles gründlich vermischen und noch einmal abschmecken.

Für das Dressing:

1/2 Glas Ajvar, mild oder scharf
4 EL weißer oder roter Balsamicoessig
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1-2 TL Gewürzmischungen nach Wahl (gut passen mexikanische, orientalische oder arabische Mischungen, wie Ras El Hanout, Chili- Con-Carne- Gewürz
2-3 El gehackte Kräuter (z.B. Koriander oder Petersilie)

Spinat- Kürbis- Topf mit schwarzen Bohnen (4 Portionen)



Zutaten:

1 kleiner Butternusskürbis
500g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
250g passierte Tomaten oder 1

Zubereitung:

Zwiebeln grob würfeln, Spinat waschen, Stiele entfernen und in grobe Streifen schneiden. Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Knoblauch pellen und mit einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Olivenöl in großem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbiswürfel ca. 2 Minuten unter Rühren andünsten Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mit braten.
Jetzt Wasser, Tomaten und den Spinat dazu geben, Deckel schließen, kurz zusammenfallen lassen. Dann alle Gewürze unterrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Die Kürbiswürfel sollten gar sein, aber noch etwas Biss haben. Zum Schluss die abgegossenen und im Sieb abgespülten schwarzen Bohnen dazu geben. Noch einmal abschmecken.

kleine Dose gehackte Tomaten
1 kleine Dose schwarze Bohnen
150 ml Wasser
3 EL Olivenöl
Zum Würzen (reichlich, denn Kürbis braucht viel Gewürz!):
2 TL (oder mehr) Mexikanische Gewürzmischung (z.B. "Tex-Mex" oder Chili- Con-Carne)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1-2 EL geräuchertes Paprikapulver
Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
1/2 TL brauner Zucker

Schnelle Gemüse- Tomaten- Spaghetti (4 Portionen)



Zutaten:

250g Spaghetti, Sorte nach Wunsch (z.B. Rote Linsen- Spaghetti oder Vollkornspaghetti)
750-800 ml
Tomatensoße (selbst gemacht oder gekauft)
Ca. 600g Gemüse, z.B. Paprika,

Zubereitung:

Gemüse putzen und in gleich große Würfel schneiden (s. Foto). Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Olivenöl im Topf erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Unter Rühren 2- 3 Minuten dünsten. Dann die Tomatensoße dazu gießen und den Deckel schließen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Staudensellerie, Zucchini, Frühlingszwiebel, Möhren, Erbsen, Aubergine...)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Nach Wunsch: 50-100g geriebenen Parmesan oder Grana Padano Käse

Mediterrane Linsensuppe mit getrockneten Tomaten (4 Portionen)

Zutaten:



200g kleine braune Linsen, getrocknet
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 große Möhre
2 EL Tomatenmark
100g getrocknete Tomaten (ohne Öl bzw. abgetropft)
100g Sellerie (Stauden- o. Knollen-)
1 mittelgroße

Zubereitung:

Linsen am besten über Nacht, mind. aber für 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und bereitstellen. Zwiebeln, Gemüse und getrocknete Tomaten in löffelgerechte kleine Würfel schneiden oder hacken. Knoblauch nach Belieben fein hacken oder pressen. Olivenöl in einem Suppentopf mit Deckel erhitzen und dann Zwiebeln, Knoblauch und Gemüsewürfel darin anbraten. Eingeweichte, abgessene Linsen und Tomatenmark zugeben und kurz miterhitzen. Brühe und Kräuter zugeben und Deckel auflegen. Aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen gerade weich sind. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.

Zucchini

1 Liter Gemüsebrühe (aus Instantbrühe)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, je 1/2 TL getrockneten Oregano und Thymian

2 EL Aceto Balsamico

1 Prise Zucker

TIPP: Die Suppe eignet sich gut zum Einfrieren auf Vorrat! Nach dem Auftauen und vor dem Essen kann sie noch mit beliebig viel Gemüse frisch ergänzt werden. Je Suppenteller z.B. noch ein paar Scheiben Zucchini, Möhren oder Tomaten. Dazu das Gemüse klein schneiden und in einem Topf in etwas Olivenöl anbraten und mit geschlossenem Deckel knackig garen. Dann die aufgetaute Suppe dazu geben und alles zusammen noch einige Minuten durchziehen lassen. Am Schluss nochmal abschmecken!

Spinat- Feta- Lasagne (4 Portionen)

Zutaten:



Ca. 125g Lasagne-
Nudelblätter
1 kg Spinat (Frisch
oder TK)
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
300g Frischkäse
(fettreduziert, bzw.
Rahmstufe)
250g Feta, light
(20% Fett)

1 EL+ ca. 1 TL Butter oder Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Mikrowelle etwas antauen. Zwiebel und Knoblauch würfeln bzw. hacken. Butter in einem großen Topf schmelzen und beides darin andünsten. Temperatur herunterschalten und den tropfnassen Spinat portionsweise zugeben und zusammensinken lassen. Wenn der ganze Spinat im Topf ist, etwas salzen und den Deckel schließen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Frischkäse unterrühren. Noch einmal abschmecken.
Auflaufform mit Butter einfetten und zuerst eine Schicht Spinat hineingeben. Dann wie folgt schichten: Lasagneblätter, Spinat, Fetakrümel. Wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind.

Bei 180-200°C für ca. 20 Min backen.

Würziger Pilaw mit Reis und Kichererbsen (4 Portionen)



Zutaten:

200g Basmati-
Reis
2 Dosen
Kichererbsen (je
240g
Abtropfgewicht)
1 kleine Dose
gehackte
Tomaten
1 kleine Stange
Lauch

1 Paprikaschote
200g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren,
angetaut)
1 mittelgroße Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
Gewürze:
Je 1 TL Kurkuma gemahlene und "Ras El Hanout"-
Gewürzmischung
1/2 TL Chili oder Cayennepfeffer (wer es milder
mag, lässt es weg!)
2 Lorbeerblätter
Schwarzer Pfeffer
Salz
Zum Abschmecken: Saft 1/2 Limette

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln bzw. hacken. Frischen Spinat waschen und gröbere Blattstiele entfernen. Andere Gemüse in etwa gleich große Stücke bzw. Würfel schneiden.
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann alle Gewürze in die Pfanne geben und ca. 1 Minute mit braten.
Abgespülte Kichererbsen und Gemüse bis auf den Spinat unterrühren und weitere 2 Minuten braten. Inhalt der Tomatendose, Spinat und den trockenen Reis einrühren. Lorbeerblätter dazu geben, salzen, dann den Deckel schließen und aufkochen. Bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Herd ausschalten und so lange ziehen lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Lorbeerblätter wieder entfernen.
Noch einmal abschmecken und den Limettensaft über den Pilaw träufeln.

Bunte Kartoffel- Gemüsepfanne mit Kräuterrührei (4 Portionen)

Zutaten:



500-600g gekochte Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
1 rote und 1 gelbe o. orangene Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
400-500g

Champignons
1-2 Zucchini
Kräutersalz (oder normales Salz), Pfeffer
4 EL Pflanzenöl
1 TL Butter o. Margarine
8 Eier
100 ml Milch
2 EL gehackte Kräuter nach Wunsch (z.B. TK)

Zubereitung:

Kartoffeln und geputzte Gemüse in gleich große Stücke (s. Foto) schneiden.
2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, dann erst die Kartoffelwürfel 3-5 Minuten braun anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
Restliches Öl erhitzen und Zwiebeln und Gemüse anschwitzen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze ebenfalls 3-5 Minuten anbraten.
Währenddessen die Eier mit Milch, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und in einer weiteren Pfanne (möglichst beschichtet) mit 1 TL Butter langsam stocken lassen. Kartoffeln wieder in die Pfanne zum Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hirse- Gemüsegratin mit Knusper- Kruste (4 Portionen)



Zutaten:

180g Goldhirse
750g Gemüse nach Wunsch
4 Eier Größe L oder 5 Größe M
200g Frischkäse
2 Frühlingszwiebeln
60g geriebener Bergkäse oder anderen würzigen

Käse
Instantbrühe, Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter nach Wunsch
Butter oder Margarine zum Einfetten der Form.

Zubereitung:

Frisches Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
350 ml Wasser mit Salz oder Instantbrühe aufsetzen und zum Kochen bringen.
Dann die Hirse einstreuen Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Min. köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten den Herd ganz ausschalten, stehen lassen, bis die Hirse die Flüssigkeit ganz

aufgesogen hat.

Währenddessen auch das Gemüse mit einem Fingerhoch gesalzenem Wasser und geschlossenem Deckel aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch knackig sein, Tiefkühlgemüse gart. ggf. sogar schneller!
Übrige Garflüssigkeit auffangen (das sollten max. 50 ml sein).
Eier mit Frischkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren, insgesamt eher kräftig abschmecken! Die Gemüse- Garflüssigkeit unterrühren.

1/3 der gekochten Hirse in einer Schüssel beiseitestellen und kurz abkühlen lassen, dann mit dem geriebenen Käse vermischen.
Gekochtes Gemüse, restliche Hirse und Frühlingszwiebelringe in einer eingefetteten Auflaufform mit der Eier- Frischkäsesoße vermischen und etwas glattstreichen.
Die Hirse- Käsemischung darauf verteilen und leicht festdrücken. Bei ca. 180°C für 20-25 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist.

Maultaschen mit mediterranem Schmorgemüse, mit Feta überbacken (2 Portionen)



Zutaten:

1 Packung
Maultaschen (6
Stück), alternativ
300g Tortellini aus
der Kühlung
1 kleine
Aubergine
1 mittelgroße
Zucchini
200 g

Champignons

1 kleine rote Paprika

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe (Größe nach Geschmack!)

1 Dose gehackte Tomaten

100 ml Gemüsebrühe (z. B. aus Instantbrühe)

1 TL Gyrosgewürz

1/4 TL getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker o. Rohrzucker

150g Feta, 10% Fett

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse in gleich große Würfel schneiden (ca. 2,5 cm Kantenlänge).

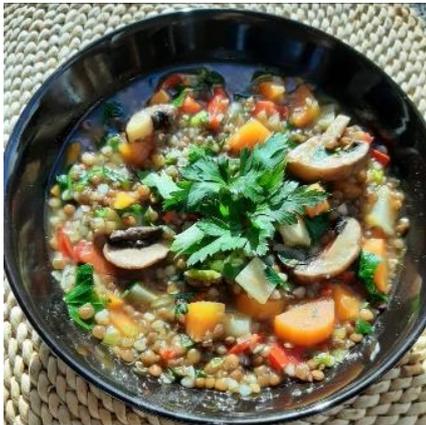
Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann zunächst die Auberginenwürfel anbraten, dann die Champignons dazugeben und unter Rühren weiter braten. Dann alle restlichen Gemüsesorten dazugeben und ca. 3 Minuten weiterbraten.

Dann die gehackten Tomaten, die Brühe und die Gewürze unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nun die Maultaschen in die Pfanne legen und mit der Soße bedecken. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Herdplatte auf niedrige Temperatur stellen. Alles zusammen 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Feta in dünne Scheiben schneiden und den Backofen auf 180°C/ Umluft vorheizen. Dann den Deckel abheben und die restliche Flüssigkeit noch etwas eindampfen lassen. Feta auf der Oberfläche verteilen und für ca. 10 Minuten backen.

Linsen- Buchweizen- Eintopf mit Petersilie (4 Portionen)



Zutaten:

200g Berglinsen

Salz

1 Lorbeerblatt

1 mittelgroße

Zwiebel

1 kleine

Knoblauchzehe

200g Möhren

100g

Knollensellerie

1 rote Paprika

1 Stange Lauch

150g Champignons oder Kräuterseitlinge

100 g Buchweizenkörner (ganz)

6 EL Pflanzenöl

1l Gemüsebrühe (instant oder frisch)

Salz, Pfeffer, getrocknete und gemahlene Steinpilze (optional)

2-3 Händevoll glatte Petersilienblätter

Zubereitung:

In einem mittelgroßen Topf 1,5l Wasser mit Salz und

Lorbeerblatt aufkochen. Die Linsen hineingeben, einmal aufkochen lassen. Dann bei niedriger Temperatur ca. 30 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind.

Währenddessen Zwiebeln fein würfeln, Pilze in Scheiben schneiden, das restliche Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, dann zuerst die Pilze anbraten. Danach Zwiebeln und gehackten Knoblauch mit dünsten. Alle anderen Gemüsesorten dazugeben und unter Rühren 2-3 weitere Minuten anbraten.

Gemüsebrühe dazu gießen Buchweizen unterrühren und Steinpilzpulver dazu geben. Aufkochen und 15-20 Minuten köcheln lassen (Der Buchweizen sollte gar, aber noch bissfest sein)

Während der Kochzeit die Petersilie waschen und segr grob hacken oder schneiden.

Linsen abgießen und heiß abspülen. Zum Eintopf dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken

Ganz zum Schluß die Petersilie dazu geben.

Burger mit Blumenkohl- Mandel- Patties und Ajoli (4 Portionen)



Zutaten:

4 Burger- Brötchen nach Wahl
250g Blumenkohlröschen + ein paar dünne Scheiben vom Blumenkohl- Kopf (s. Fotos)
35g ganze Mandeln, ungeschält

20g Haferflocken

1 mittelgroßes Ei

1 geh. EL Flohsamenschalen (ungemahlen)

1 große Tomate

4 Salatblätter

Ajoli (fertig oder aus Majonäse, etwas Olivenöl, gehacktem Knoblauch und einigen Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer gerührt)

Zum Abschmecken der Patties: Salz Pfeffer und Gewürze nach Wunsch (besonders gut passen hier orientalische oder mediterrane Gewürzmischungen!)

Zubereitung:

Mandeln und Haferflocken im Mixer, elektrischer Kaffeemühle oder Küchenmaschine fein mahlen. Die Blumenkohlröschen in der Küchenmaschine fein hacken (s. Fotos). Zwiebel fein würfeln oder mit dem Blumenkohl zusammen hacken.

Zerkleinerte Zutaten mit Ei und Flohsamenschalen vermengen und mit Salz und Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen abschmecken.

Die Masse quellen lassen bis sie gut formbar ist. Dann 4 Patties daraus formen und in Olivenöl von beiden Seiten braten. In der Pfanne die Scheiben vom Blumenkohl mitbraten (s. Foto).

Nun die Burgerbrötchen erwärmen (z.B. kurz in der Mikrowelle) und dann aus allen Zutaten zusammensetzen!

Lasagne Bolognese- mit Extra- Gemüse (4 Portionen)



Zutaten für:

Für die Bolognese:
400g gemischtes Hackfleisch oder veganes Hack (TIPP: Sojaschnitzel)
300g Möhre
200g Knollensellerie
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

2 Dosen gehackte Tomaten

500ml passierte Tomaten

1 geh. EL Tomatenmark

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Rohrohrzucker,

1 TL getrockneter Oregano

Für die helle Soße:

300g Frischkäse natur, fettreduziert

100ml Milch

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Außerdem:

10-12 Lasagneplatten- am besten aus Vollkorn

Geriebener Parmesan

Zubereitung:

Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch (am besten in der Küchenmaschine) fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf oder hoher Pfanne erhitzen. Gemüsemischung unter Rühren anbraten, bis das Volumen um ca 1/3 reduziert ist und eine leichte Bräune zu sehen ist.

Dann zunächst wieder aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Das Hackfleisch in derselben Pfanne anbraten (Fettzugabe nicht nötig) bis es bräunt. Dann das Tomatenmark dazu geben und unter Rühren ca 1 Min. anbraten. Dann das Gemüse wieder zurück in den Topf geben, Tomaten, Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren. Aufkochen lassen und 5 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen die helle Soße aus den angegebenen Zutaten rühren.

Die Lasagne in einer flachen Auflaufform schichten: Bolognese, Nudeln, Bolognese, helle Soße, Parmesan. Dann wieder Nudeln usw. und ganz zum Schluss etwas helle Soße mit Parmesan.

Bei 180°C für 20- 25 Min. backen.

Gyros- Kartoffel- Blech (4 Portionen)



Zutaten:

400g
Schweinelachsfilet,
Puten- oder
Hähnchenfilet
400-500g Kartoffeln
(geschält gewogen)
300g Spitzkohl
2 rote Spitzpaprika
(zusammen ca. 400g-
auch normale Paprika

möglich)

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Gyrosgewürz

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 ml Kochsahne (15% Fett)

200g Frischkäse natur (fettreduziert)

1 EL Zitronensaft

100g Feta (ggf. fettreduziert, 10% Fett)

50g geriebener Käse

Zubereitung:

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit 2 EL Olivenöl und 2 TL Gyrosgewürz verkneten. Ca 30 Minuten marinieren (oder über Nacht). Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, diese dann halbieren.

Gyrosfleisch und Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 180°C Umluft vorgaren. Währenddessen Spitzkohl in grobe Streifen, Paprika in 1 cm dicke Ringe und Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

Die Soße aus gehacktem Knoblauch, Kochsahne, Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer rühren. Das Blech wieder aus dem Ofen nehmen, Fleisch und Kartoffeln einmal wenden und dann das Gemüse unterheben. Soße darauf verteilen und ebenfalls unterheben, bis alle Zutaten davon überzogen sind. Das Blech wieder in den Ofen stellen und weitere 10 Minuten backen. Wieder einmal wenden und mit zerkrümeltem Feta und Käse bestreuen. Nun noch einmal für 10 Minuten backen.

Möhren- Kohlrabi- Cremesuppe mit gerösteten Mandeln (4 Portionen)



Zutaten:

500g Möhren
350g Kohlrabi
100g Knollensellerie
(Alles geschält
gewogen)
1 kleine
Knoblauchzehe,
gehackt (optional)
1/2 Bund
Frühlingszwiebeln
2 EL Butter

Instant- Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker

Zitronensaft

100g Kräuter- Frischkäse, ggf. fettreduziert

100g ganze Mandeln (ungeschält)

Weitere Gewürze (optional), z B. Curry oder Koriander

Als Beilage optional 25- 30g Reis, Quinoa oder Bulgur
(roh) pro Person

Zubereitung:

Für den Reis (bzw. andere Einlage) 150 ml gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen und mit geschlossenem Deckel gar köcheln)
Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die grünen Enden des Frühlingslauchs in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Butter im Suppentopf schmelzen und das Gemüse unter Rühren andünsten. Dann 1,5l Wasser in den Topf gießen und mit Instantbrühe, evtl. Gewürzen und Salz abschmecken. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. köcheln lassen.

Währenddessen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne kurz trocken anrösten.

Suppe dann pürieren (Pürierstab oder Mixer). Frischkäse einrühren. Ggf. noch Wasser hinzufügen, wenn die Suppe noch zu dick ist. Mit Pfeffer, Zitronensaft, evtl. noch Instantbrühe, Salz und Zucker abschmecken.

Suppe in die Teller geben und mit Frühlingszwiebeln und Mandeln bestreuen.

TIPP: Die Suppe kann auch mit Mandelmus verfeinert werden (1 TL pro Portion). Für mehr pflanzliches Öl und noch bessere Sättigung

Hüttenkäse- Linsenpuffer mit Sommergemüse (4 Portionen)



Zutaten:

☞ Für die Bratlinge:
300g körniger Frischkäse
6 EL feine Haferflocken
1 Dose braune Linsen (400g), abgetropft und abgespült
3 EL geriebener Parmesan (o.

Grana Padano)
1 geh. TL Flohsamenschalen
2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
Salz und Pfeffer
Gehackte Kräuter nach Wunsch
Öl zum Braten

☞ Für das Gemüse:
5 mittelgroße Tomaten
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 große rote Paprika
1 große gelbe Paprika
2 Zucchini, mittelgroß
6 EL Olivenöl
Salz, ggf. Instant- Gemüsebrühe, Pfeffer, getrocknetes Oregano, ggf. 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Die Bratlingsmasse aus den angegebenen Zutaten herstellen: Alles gründlich verkneten (Die Linsen dürfen ebenfalls zerdrückt werden) und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken dann mind. 5 Minuten quellen lassen. Währenddessen das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und alles bis auf die Tomaten 2-3 Minuten anbraten. Dann die Tomaten und Gewürze unterrühren. Deckel schließen und aufkochen lassen. Dann bei niedriger Temperatur 8-10 Minuten schmoren lassen, es sollte noch etwas Biss haben. Währenddessen Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 10-12 Bratlinge formen. Diese im nicht zu heißen Öl anbraten und auf niedriger Stufe weiter braten. Bräunungsgrad beobachten und dann wenden und von der anderen Seite braten. Zusammen mit dem noch einmal abgeschmeckten Schmort Gemüse servieren.

! TIPP: Die Bratlinge sind zunächst sehr weich, werden aber beim Abkühlen schnell fester. Sie schmecken lauwarm und auch kalt sehr gut!

Kartoffel- Gemüsesuppe mit knusprigen Sojaflocken (4-5 Teller)



Zitronensaft

6 -8 EL Sojaflocken

2 EL Pflanzenöl

1 Prise Gewürzmischung für das Topping, z.B. Ras El Hanout, Cajun-Gewürze oder Curry

Zutaten:

400g Kartoffeln
400-500g Gemüse nach Wahl
Ca. 1,5l Wasser
Instant-Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
100g Frischkäse, ggf. fettreduziert
1-2 Spritzer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und Gemüse je nach Sorte putzen und vorbereiten. In gleich große Stücke schneiden, dabei einige schöne Stücke für das Topping besonders klein schneiden und beiseitelegen. In einem Kochtopf das Gemüse mit Wasser und Brühe aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Sojaflocken zusammen mit den beiseitegelegten Gemüsestücken unter Rühren anrösten und mit Salz, Pfeffer und der gewünschten Gewürzmischung abschmecken. Fertige Suppe pürieren und Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In Teller füllen und mit dem Sojaflocken-Gemüsetopping bestreuen.

Nudelauflauf "Mexiko" mit Hackfleisch (4-5 Portionen)



150 ml Wasser

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Instant- Brühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
ggf. Mexikanische Gewürzmischung, Chili- Con- Carne- Gewürz oder Chilipulver
150g geriebener Käse (ggf. Light/ fettreduziert)

Zutaten:

150g kleine Nudeln
300-400g Hackfleisch (z.B. Rind)
1 Packung (=750g) Pfannengemüse Mexikanischer Art
200g Cherrytomaten
1 Packung (500g) passierte Tomaten

ca. 5 Minuten mit braten. Die ganzen oder halbierten Cherrytomaten, Wasser und die passierten Tomaten in die Pfanne geben und umrühren. Gewürze, Brühepulver, Salz und Pfeffer dazu geben. Deckel schließen und aufkochen lassen. Temperatur herunterschalten und 5 Minuten köcheln lassen. Dann noch einmal abschmecken und darauf achten, dass die Soße gut gesalzen ist. Die Nudeln trocken(!) auf den Boden einer flachen Auflaufform verteilen. Hack- Gemüsesoße dazu geben und vorsichtig vermischen.

Bei 180°C Umluft abgedeckt (mit passendem Deckel oder Alufolie) für 30- 40 Min garen lassen. Testen, ob die Nudeln gar sind, dann den Inhalt der Auflaufform noch einmal vorsichtig umrühren und dabei die Hälfte des geriebenen Käses unterheben. Den Inhalt der Auflaufform etwas glatt streichen und den Rest vom Käse darauf streuen.

Zubereitung:

Hackfleisch in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel in Olivenöl anbraten, bis es bräunt. Das gefrorene Pfannengemüse und den gehackten oder gepressten Knoblauch dazu geben und unter Rühren

Noch einmal in den Ofen schieben und weitere 8-10 Minuten ohne Deckel backen, bis der Käse zerlaufen ist und leicht bräunt.

Zucchini- Paprika- Pfanne mit gebratenem Halloumi- Käse (2 Portionen)



Zutaten:

1 Stück Halloumi-Grillkäse, Sorte nach Wunsch
1 große Zucchini
2 rote Paprika
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2- 3 Tomaten
3 EL Olivenöl
60-80g Frischkäse

natur (ggf. fettreduziert)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
ca. 1 TL Gewürzmischung, z.B. Ras El Hanout oder Gyrosgewürz

Zubereitung:

Halloumi und Gemüse in gleich große Würfel schneiden (s. Foto). Knoblauch hacken oder in die Knoblauchpresse legen.
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst den Halloumi rundherum anbraten, dann wieder aus der Pfanne nehmen.
Das Gemüse bis auf die Tomaten anbraten und mit der Gewürzmischung bestreuen, dann salzen und pfeffern.
Nach 2-3 Minuten braten die Tomaten dazugeben. Deckel schließen und Temperatur auf niedrigste Stufe schalten. Alles zusammen ca. 8 Minuten schmoren lassen. Dann den Frischkäse unterrühren, die gebratenen Halloumi- Würfel unterheben und mit Zucker und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passt dazu knuspriges Baguette oder Fladenbrot (50- 80g pro Person)

Lachsfilet auf mediterranem Schmorgemüse mit Bulgur (4 Portionen)



Zutaten:

400-500g Lachsfilet
3 Paprikaschoten
2 Auberginen
3 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Dosen gehackte Tomaten
2 EL Ajvar
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Arabische Gewürzmischung Zatar (alternativ Oregano, Kreuzkümmel und Sesamsamen)
200g Bulgur, grob
Instant- Gemüsebrühe

Zubereitung:

Alle Gemüse putzen und in gleich große, nicht zu kleine Würfel schneiden.
Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
In einem flachen Topf oder einer Pfanne mit Deckel 4 EL Öl erhitzen. Zuerst Auberginen und Zwiebeln ca.

2 Min unter Rühren anbraten.
Dann die Paprika und Knoblauch dazugeben und die Temperatur auf niedrige Stufe schalten. Unter gelegentlichem Umrühren für 6-8 Minuten weiterbraten, bis die Auberginenstücke weich sind und etwas braun geworden sind.
Nun die gehackten Tomaten, 2 TL Zatar, Salz und Pfeffer unterrühren. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Min schmoren.

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und den Bulgur trocken anrösten, bis er beginnt braun zu werden. Mit 450 ml Wasser ablöschen und 1-2 TL Instant- Gemüsebrühe zufügen.
Aufkochen lassen und auf niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min köcheln, bis der Bulgur gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist.
In einer weiteren, möglichst beschichteten Pfanne das mit Salz und Pfeffer gewürzte Lachsfilet von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Schmorgemüse mit Ajvar vermischen und noch einmal abschmecken. Zusammen mit dem Lachs und dem Bulgur servieren.

Schmorgurken mit Hackfleisch und gegartem Dinkel (4 Portionen)



Zutaten:

1 kg Schmorgurke
300g Hackfleisch
(Sorte nach Wahl)
2-3 Zwiebeln
1 kleine
Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
1 Dose gehackte
Tomaten
Gemüsebrühe
(Instant oder frisch)

1 gestr. TL Speisestärke
200g geschliffener Dinkel (oder Alternative, s.o.)
1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schmorgurken schälen halbieren und die Kerne gründlich mit einem Löffel ausschaben. Dann in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und grob würfeln. Knoblauch hacken oder in einer

Knoblauchpresse bereitlegen.

Öl in einem Kochtopf erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 1-2 Minuten unter Rühren weiter braten.

Die Schmorgurken dazu geben und weitere 2-3 Minuten braten. Danach die gehackten Tomaten und ca 200 ml Brühe dazu geben. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca.15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen 500 ml Salzwasser in einem kleinen Topf aufkochen, den Dinkel hineingeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten bei sehr niedriger Temperatur ziehen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.

Die Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren und in das Schmorgemüse rühren. Noch einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kohlrabi- Kartoffelgratin mit Hackfleisch (2 Portionen)



Zutaten:

1 großer oder 2
kleine Kohlrabi
250g Kartoffeln,
festkochend (oder
gekochte Kartoffeln
vom Vortag)
200- 250g
Hackfleisch
(gemischt oder
Rind)
1 kleine Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe
Ca. 250 ml Milch
1 geh. TL Weizenmehl
2 EL Butter oder Margarine
50g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
Einige Spritzer Zitronensaft, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Rohe Kartoffeln mit Schale vorkochen (20 Minuten). Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Salzwasser 5 Minuten vorkochen. Kochwasser für die Soße auffangen.

Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten (ohne Öl- Zugabe), mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi- Kochflüssigkeit in einen Messbecher füllen und mit Milch auf 300 ml auffüllen.

In einem weiteren Topf die Butter schmelzen und die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Mit dem Mehl bestreuen und unter Rühren weiter erhitzen. Dann den Milch- Mix dazugießen und alles glattrühren. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Nun Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabi abwechselnd in eine flache Auflaufform schichten. Mit dem gebratenen Hack bestreuen und die Soße darauf gießen. Zunächst ohne den Käse bei ca. 180°C Umluft im Backofen 15 Minuten backen. Dann mit dem Käse bestreuen und weitere 5-8 Minuten überbacken.

TIPP: Dieser Auflauf lässt sich auch mit anderem Gemüse zubereiten, auch für das übriggebliebene gekochte Gemüse vom Vortag (z B. Möhren, Erbsen, Blumenkohl, Bohnen...) eine prima Idee!

Quetschkartoffeln mit Tomaten und Feta (2 Portionen)



Feta oder Gyros)
Salz und frisch gemahlener Pfeffer)

Zutaten:

300g gekochte
Pellkartoffeln
350g Cherrytomaten
250g Feta
2 -3 EL Olivenöl
1 Zweig frischer
Rosmarin (oder 1/2
TL getr. Rosmarin
1/2 -1 TL mediterrane
Gewürzmischung
nach Wahl z B. für

Zubereitung:

Eine flache Auflaufform oder Backblech mit Olivenöl einfetten. Die geschälten Kartoffeln im Ganzen darauf verteilen und mit einem flachen Gegenstand (z.B. Boden eines Trinkglases) vorsichtig zerquetschen. Mit Rosmarin bestreuen. Dann die Cherrytomaten darauf verteilen, mit Olivenöl beträufeln, und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Dem Fetakäse abspülen und abtupfen, dann als oberste Schicht darauf krümeln. Die Gewürzmischung darauf streuen.

Bei 200-225°C für 20 Minuten im Ofen backen.

Mexikanische Gemüsepfanne mit Feta (2 Portionen)



Mexikanische Gewürzmischung oder Gewürzsalz nach Wunsch und Vorrat
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
2 EL Pflanzenöl
Als Beilage: 100- 120g Quinoa oder Naturreis (ungekocht gewogen)
250g Feta, 10% Fett

Zutaten:

250g
Blumenkohlröschen
(frisch oder TK)
1 Rote Paprika
200g grüne Bohnen
(frisch oder TK)
1 kleine Dose gehackte
Tomaten oder 4
mittelgroße Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Zwiebel grob würfeln. Knoblauchzehe pellen und in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Paprika und Tomaten grob würfeln und Bohnen und Blumenkohl falls nötig putzen und zerkleinern. Feta würfeln.
Öl in flachem Topf oder Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann alle Gemüse bis auf die Tomaten zugeben und unter Rühren weiter braten. Tomatenwürfel und Gewürze unterrühren, salzen und pfeffern. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln. Evtl. noch etwas Wasser oder Brühe nachgießen. Währenddessen Quinoa oder Reis in separatem Topf nach Packungsanweisung kochen. Fetawürfel unter das Gemüse heben und noch 1-2 Minuten durchziehen lassen. Noch einmal mit Gewürzen, Salz und Zucker abschmecken. Mit der Beilage servieren.
Als Beilage passt dazu knuspriges Baguette oder Fladenbrot (50- 80g pro Person)

Cremige Paprika- Nudelpfanne mit gekochtem Schinken (2 Portionen)



Zutaten:

100- 125g
Vollkornnudeln (z.B.
Spirelli, Bandnudeln
o. zerkleinerte
Spaghetti)
250g rote Paprika
1 mittelgroße
Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe

Zubereitung:

Gemüse putzen und in gleich große grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Olivenöl in tiefer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Paprika, Zucchini und Champignons zugeben, anbraten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. mitbraten. Nun gehackte Tomaten, Ajvar, Sahne und etwas Wasser unterrühren, Gewürze zugeben und salzen und pfeffern. Die trockenen Nudeln unterrühren und den Deckel schließen. Aufkochen und je nach vorgegebener Garzeit der Nudeln bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Wasser nachgießen, wenn die Flüssigkeit zu knapp wird. Kurz vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln dazugeben. Zum Schluss den gewürfelten Schinken unterheben und noch einmal abschmecken.

1 Dose gehackte Tomaten
250g weiteres Gemüse, ich habe Cherrytomaten, Zucchini und Champignons verwendet.
2 Frühlingszwiebeln (optional)
Gewürze: 1 TL Paprika und. z.B. Oregano, Basilikum oder Rosmarin (getrocknet oder frisch)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
200g Sahne oder Kochsahne
1/2 Glas Ajvar (175-200g)
1 EL Tomatenmark
100- 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe
150g gekochter Schinken

Brokkoli- Hähnchen- Curry mit Reis (2 Portionen)



Zutaten:

200-250g
Hähnchenbrustfilet
125g Parboiled- Reis
o. Naturreis
250g Brokkoliröschen
150g Champignons
1 kleine Stange Lauch
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Gemüse waschen, putzen und in passende Stücke schneiden. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. In einer tiefen Pfanne bzw. Wok Öl und Butterschmalz erhitzen. Zuerst die Hähnchenbrust anbraten, dann die Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Zum Schluss den Lauch und die Brokkoliröschen unterheben, das Currypulver und die Brühe dazugeben. Deckel schließen und aufkochen, dann ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Währenddessen 300 ml gesalzenes Wasser aufkochen, Reis hinein streuen und Deckel schließen. Bei niedriger Temperatur kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Speisestärke mit Sahne/ Kokosmilch anrühren und zur Currysoße geben, einmal aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

2 EL Butterschmalz (o. Ghee, falls vorhanden)
125ml Sahne oder Kokosmilch
150 ml Hühnerbrühe (frisch oder aus Instant)
1-2 TL Currypulver nach Geschmack (siehe Kommentar und 2. Foto)
1 TL Speisestärke
2-3 EL Zitronen- oder Limettensaft
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Kerniges Schnitzel mit Rahmgemüse und Kartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

200- 250g Schnitzfleisch nach Wahl
250g Champignons
1 Spitzpaprika oder kleine Paprikaschote
1/2- 1 Stange Lauch (je nach Größe)
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
250-300g Kartoffeln

100 g Sahne, Kochsahne oder Frischkäse

1 gestr. TL Speisestärke

Zum Würzen: Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter oder frischer Majoran, Sojasoße, etwas Zitronensaft

Zum Panieren:

Mehl (Weizen oder Dinkel), verquirltes Ei

Mischung aus je. 3 EL Paniermehl und 3 EL gehackten Sonnenblumenkernen

Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Schnitzfleisch vorbereiten und ggf. zurecht- schneiden.

Salzen und pfeffern.

Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken.

Champignons putzen und je nach Größe halbieren

oder vierteln. Lauchstange längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser ausspülen, dann in Ringe schneiden. Paprika entkernen und in Ringe oder Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen und im Salzwasser 20 Minuten kochen.

Für das Rahmgemüse in einer Pfanne Öl/ Butterschmalz erhitzen, zuerst die Champignons ca 3 Min. unter Rühren braten, dann die Paprika für weitere 3 Min. mitbraten und zuletzt Zwiebel, Lauch und Knoblauch dazugeben. Für weitere 2-3 Minuten braten, dann die Sahne und ca. 100 ml Wasser dazugießen. Alle Gewürze unterrühren, aufkochen lassen und Deckel schließen. Für 5-8 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen.

Währenddessen die "Panierstraße" vorbereiten:

Auf je einen kleinen Teller erst Mehl, dann Ei und dann Paniermehl bzw. Panade nach Wahl verteilen.

Nun das Fleisch in dieser Reihenfolge panieren, dabei das Mehl vor dem Eintunken ins Ei wieder abklopfen, damit die Schicht nicht zu dick wird.

Die Schnitzel braten.

Speisestärke mit ca. 2 EL kaltem Wasser anrühren und ins Rahmgemüse einrühren, noch einmal aufkochen lassen und dann u.a. mit dem Zitronensaft abschmecken.

Spinat- Cremesuppe mit Kürbis- und Fetawürfeln (2 Portionen)



Zutaten:

500g Blattspinat, frisch oder tiefgefroren
250 ml Brühe (aus Instant)
50g Frischkäse natur
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
150g Kürbis- Fruchtfleisch, in Würfel geschnitten

Zubereitung:

Spinat in einem Topf mit der Brühe aufkochen. Deckel schließen und 5-10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen in einer Pfanne das Fett erhitzen und zuerst den Kürbis 2-3 Minuten anbraten (er soll noch etwas Biss haben). Dann die Fetawürfel kurz mit in der Pfanne schwenken, bis sie leicht angeschmolzen sind.

Mit dem Pürierstab den Spinat fein pürieren, Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mit Kürbis- und Fetawürfeln bestreuen.

(Sorten- Empfehlung: Butternusskürbis)

100g Feta, gewürfel

1 EL Butter oder Pflanzenöl

TIPP: Wer mag kann in der Pfanne noch ein paar (gehackte)Nüsse oder Sonnenblumenkerne anbraten und ebenfalls darüber streuen!

Geschnetzeltes mediterraner Art mit Nudeln (2 Portionen)



Zutaten:

250g Schnitzel- oder Rückenfleisch vom Schwein (alternativ Puten- oder Hähnchenbrustfilet)
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
250g Champignons
2-3 mittelgroße Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
200ml Brühe (Fleisch-

oder Gemüse)

50 ml Sahne oder Kochsahne

4 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, mediterrane Gewürze (z.B. Oregano, Rosmarin) oder italienische Gewürzmischung.

Zum Andicken: etwas Speisestärke

Dazu: 100-120g Nudeln

Zubereitung:

Das Fleisch in feine Streifen schneiden oder schnetzeln (=mit einem scharfen Messer schräg in dünne Scheibchen schneiden). Zwiebeln und

Knoblauch pellen und fein würfeln bzw. hacken. Champignons in Scheiben schneiden, Paprika, Zucchini und Tomaten grob würfeln- die Tomaten für später beiseitestellen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Dann zunächst wieder aus der Pfanne nehmen.

Dann die Champignons ebenfalls unter Wenden anbraten. Nun Zwiebel und Knoblauch mitbraten, dann Paprika und Zucchini in die Pfanne geben und mit den trockenen Gewürzen bestreuen.

Jetzt das Wasser für die Nudeln aufsetzen und diese im sprudelndem kochenden Wasser je nach Sorte bissfest garen.

Zum Schluss die Tomaten, Salz und Pfeffer in die Pfanne rühren und 2-3 Minuten weiterbraten, bis aus den Tomaten Saft austritt. Jetzt das Fleisch wieder zugeben, die Brühe dazu gießen, Sahne untermischen und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und die Mischung

esslöffelweise dazugeben und aufkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Salat aus gebackenem Gemüse und Nudeln (2 -3 Portionen)



Zutaten:

125g Nudeln (z.B Orzo)
Röschen von 1/4 bis 1/2
Blumenkohl
1 mittelgroße Möhre
1 große Paprika
1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
Mediterrane Gewürze und Kräuter nach Wahl: Oregano, Rosmarin oder

Gewürzmischungen.

Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

1 TL Senf, 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, 1 gestr. TL brauner Zucker

2 EL Balsamico- Dressing, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Nudeln bissfest garen und abgießen.

Gemüse in Würfel schneiden. Frühlingslauch in Ringe schneiden und ggf. Kräuter hacken.

Das Gemüse kann man auf 2 Arten backen/ braten:

1. In der Pfanne in 2-3 in heißem Olivenöl unter Rühren 5 -8 Min. braten. Danach mit Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen

2. Das Gemüse mit Olivenöl und Gewürzen mischen und in einer Heißluftfritteuse oder auf einem Backblech im Ofen bei 180°C für 5- 8 Minuten backen. Dabei 1x wenden.

Nun das Dressing aus den angegebenen Zutaten rühren und mit den noch warmen Nudeln und dem Gemüse vermengen. Abkühlen lassen. Besonders gut schmeckt der Salat, wenn er mehrere Stunden durchziehen kann.

TIPP: Dazu passt ein Stück gebratener Fisch, Halloumi- Käse, Tofu oder Putenbrust.

Quinoa- Salat mit Halloumi (2 Portionen)

Zutaten:



1 Packung Grillkäse (200- 250g)
125g Quinoa oder 1 Packung vorgegarter Quinoa a' 250g
1 kleine Zucchini oder 150g Salatgurke
1 mittelgroße rote Paprika
2 mittelgroße frische Tomaten

4-5 getrocknete Tomaten in Öl
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel

Für das Dressing:

3 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
3 EL Öl von den getrockneten Tomaten
1 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe (aus Instant)
1 gestr. TL brauner Zucker o. 1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte frische oder tiefgefrorene Petersilie

Zum Servieren: 2 Händevoll grüne Salatblätter nach Wahl

Zubereitung:

Ungekochten Quinoa in 300 ml kochendes Wasser einstreuen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Bei Verwendung von vorgegarter Quinoa diesem nach Packungsanweisung zubereiten

Den Quinoa in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen, bis er er handwarm ist. Das Gemüse würfeln. Das Dressing aus den angegebenen Zutaten anrühren und mit Gemüse und Quinoa vermischen. Den Quinoasalat für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Ofenreis mit roten Linsen und Hüttenkäse (2 Portionen)



Zutaten:

70g Reis (Basmati oder Parboiled)
80g rote Linsen
125g Paprika (= 1 mittelgroße)
100g Zucchini
75g Cherrytomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 Becher körniger Frischkäse (200g)

Für die Soße

miteinander verrühren:

1 Dose gehackte Tomaten
300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Instant- Gemüsebrühe
1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
1 geh. TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Gewürze nach Wunsch (gut passt das orientalische Ras El Hanout, Curry, italienische, griechische oder mexikanische Gewürzmischungen oder einfach Oregano oder Cumin) ,Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Auflaufform mit dem Olivenöl einfetten. Auf den Boden der Form den trockenen Reis und die roten Linsen verteilen. Das Gemüse würfeln bzw. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Die Cherrytomaten je nach Größe ganz lassen oder z.B. halbieren.

Das Gemüse miteinander mischen und auf Reis und Linsen verteilen. Die aus den angegebenen Zutaten angerührte Soße (kräftig salzen, da ja Reis und Linsen noch ungewürzt sind!) in die Auflaufform gießen. Die Form leicht rütteln, damit die Flüssigkeit ganz am Boden ankommt. Nun die Auflaufform zunächst abgedeckt bei 180-200°C für 30-35 Min. im Ofen backen. Dann den Deckel entfernen, mit der Gabel einmal gründlich durchrühren und den körnigen Frischkäse auf der Oberfläche verteilen. Ohne Deckel für weitere 10-15 Minuten backen (testen, ob Reis und Linsen gar sind)

Blumenkohl- Hähnchencurry (2 Portionen)



Zutaten:

200- 250g
Hähnchenbrustfilet
300g
Blumenkohlröschen
1 kleine rote Paprika
1 mittelgroße Möhre
1 kleine Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe
1/2 Dose Kokosmilch

Zubereitung:

200-250 ml gesalzenes Wasser aufkochen und den Reis bei niedriger Temperatur darin köcheln und gar ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Gemüse schälen bzw. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken oder würfeln. Fleisch würfeln. In einer Pfanne mit Deckel das Fett erhitzen und das Fleisch anbraten. Dann die Gemüse, Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren 1-2 Minuten braten. Currypulver oder -Paste unterrühren und kurz mitbraten. Die gehackten Tomaten und die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen und dann 8-10 Minuten schmoren lassen. Speisestärke mit ca 2 EL kaltem Wasser anrühren und in die Soße einrühren. Einmal aufkochen lassen und dann nochmals abschmecken. Mit dem Reis servieren.

1/2 Dose gehackte Tomaten
1 TL Currypulver oder Currypaste nach Geschmack
Wer's schärfer mag: 1 kleine rote Chilischote
1 EL Butterschmalz oder Öl
Zum Abschmecken:
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
Zum Andicken: 1/2 TL Speisestärke
Beilage: 80-100g Basmatireis

Hähnchenragout "Gärtner- Art" mit Salzkartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hähnchenbrustfilet
(alternativ
Putenbrustfilet)
Ca. 150g Möhre
Ca. 100g Erbsen (TK)
Ca. 150g Kohlrabi
Ca. 100g grüne Bohnen
(TK oder frisch)
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, zerkleinern und in kaltem Salzwasser aufsetzen. Aufkochen und Temperatur auf niedrige Stufe herunterschalten. Für 20 Min köcheln lassen. Währenddessen Zwiebel fein würfeln und die Gemüse schälen und in Stücke schneiden. Das Fleisch würfeln oder in Stücke schneiden. In einer hohen Pfanne oder einem flachen Topf das Öl erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Zunächst wieder aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die Zwiebeln anschwitzen und nach und nach zuerst die frischen Gemüse und dann die tiefgefroren zugeben. Unter Wenden 2-3 Minuten andünsten. Wasser zugeben, Instantbrühe, Salz und Pfeffer würzen. Deckel schließen und 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die mit Mehl oder Stärke verrührte Sahne zugeben und gut verrühren. Aufkochen und wieder herunterschalten. Nun den Frischkäse und die Petersilie einrühren und das Hähnchenfleisch wieder unterheben. Weitere 2-3 Minuten ohne Kochen durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

Instant- Hühnerbrühe
200ml Wasser
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
100ml Sahne oder Kochsahne
100g Frischkäse natur (auf Wunsch fettreduziert)
Ggf. Zitronensaft
1 gestr. TL Weizenmehl oder Speisestärke
250-300g Kartoffeln

TIPP: Im kinderfreien Haushalt kann auch noch mit einem Schlückchen Weißwein abgerundet werden!

Buntes Bohnen- Chili mit Bauernbrot (2 Portionen)

Zutaten:



250g Hackfleisch
(Rind, gemischt oder
Pute)
1/2 Packung passierte
Tomaten (250g)
1 kleine Dose
Kidneybohnen (125g)
1 kleine Dose Mais
(140g)
1 rote Paprikaschote
150g grüne Bohnen

(TK oder frisch)

1/2 Stange Lauch oder 1 mittelgroße Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

Zum Würzen:

1-2 TL Chili Con Carne- Gewürz

1 geh. TL Paprikapulver

1 TL Instant- Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker

2 EL Olivenöl

Beilage: Pro Person 1 kleine Scheibe Roggenmischbrot

Zubereitung:

Alle Gemüse je nach Sorte vorbereiten: Waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Dann die Zwiebel/ den Lauch, die Paprika und den zerkleinerten Knoblauch mit anschwitzen. Danach Paprikapulver und Chiligewürz unterrühren und unter Rühren kurz mit anbraten. Mit ca. 350 ml Wasser mit Instant- Brühe und die passierten Tomaten unterrühren. Ggf. noch salzen. Aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss Kidneybohnen und Mais dazugeben und noch einmal mit allen Gewürzen abschmecken.

Tortellini- Gratin mit Tomaten und Mozzarella (2 Portionen)



Zutaten:

350-400g
Tortellini (aus
der Kühlung)
300g
Cherrytomaten
1 Packung a'
125g Mini-
Mozzarella
50g Frischkäse,
fettreduziert
50ml Sahne oder
Kochsahne

Zubereitung:

Eine flache Auflaufform einfetten, Tortellini, Tomaten und Mozzarella darin gleichmäßig verteilen. Aus den restlichen Zutaten eine Soße anrühren, kräftig abschmecken. Die Soße in die Auflaufform gießen und verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen und bei 180-200°C 20- 25 Min. backen.

1/2 Dose gehackte Tomaten

1 EL Tomatenmark

1 kleine gehackte Knoblauchzehe

2 EL gehacktes Basilikum

Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker

1 EL Olivenöl für die Form

50g geriebener Käse nach Wahl

Gemüsespaghetti mit veganer Pilzbolognese (2 Portionen)



Zutaten:

100- 125g
Vollkornspaghetti
1 große Möhre
1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe
50g Sojagranulat (= Sojaschnetzel)*
250g Champignons
50g Knollensellerie

1 Dose gehackte Tomaten,
2 EL Tomatenmark
Ca. 100ml Wasser
1/2 TL Oregano, getrocknet
Zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, Sojasoße, Instant-
Gemüsebrühe, ggf. Miso- Paste oder Hefeextrakt*, brauner
Zucker
1 Lorbeerblatt
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Champignons hacken (am besten mit Messer und nicht zu
fein, sie werden sonst schnell matschig).
Sojagranulat mit kochendem Wasser übergießen.
Zwiebel, Sellerie und Knoblauch erst grob zerkleinern und
dann zusammen fein hacken (das

gelingt mit einer Küchenmaschine am besten!).
Sojagranulat im Sieb abgießen und möglichst
gründlich auspressen.
Öl in einer (möglichst beschichteten) Pfanne mit
Deckel erhitzen. Die gehackten Pilze zuerst unter
Rühren anbraten, bis sie goldbraun und krümelig
sind und kaum noch Dampf aufsteigt.
Dann die weiteren gehackten Gemüse und das
Sojagranulat zugeben, unter Rühren 2-3 Min
weiterbraten.
Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten.
Dann die gehackten Tomaten und Wasser
dazugeben, abschmecken und Lorbeerblatt
hineinlegen.
Mit geschlossenem Deckel 10-15 Minuten köcheln
lassen. Noch einmal abschmecken. Während die
Soße kocht Möhre schälen und Zucchini waschen.
Mit einem Gemüse- Spiralschneider oder einem
Julienne- Sparschäler beides zu langen
"Spaghetti" schneiden. Wasser für die Spaghetti
aufsetzen und salzen. Nudeln in sprudelndem
Wasser ca 8.Min. kochen lassen. 1 Minute vor
Garzeitende die Gemüse- Spaghetti mit in den
Topf geben, kurz umrühren und mitkochen lassen.
Alles abgießen und zusammen mit der Soße
servieren.

Räucherlachs- Rucola-Pasta (2 Portionen)



Zutaten:

250g
Kichererbsennudeln
150g Räucherlachs
1/2 kleine Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe
250ml Kochsahne
1 geh. TL
Weizenmehl
1 EL Butter oder

Margarine
Einige Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 Händevoll Rucolablätter

Zubereitung:

Nudeln in sprudelndem Salzwasser ca.8 Min. kochen
(Packungsangabe beachten!)
Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe hacken oder in
einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln
und Knoblauch andünsten. Mehl darüber streuen und
Kochsahne dazugießen. Mit dem Schneebeesen
glattrühren. Aufkochen lassen und 1-2 Minuten
köcheln lassen, bis es eindickt. Topf vom Herd
nehmen und dann erst den in Streifen geschnittenen
Räucherlachs unterheben. Mit Salz, Pfeffer und
Zitronensaft abschmecken.
Soße und abgespülte und trockengeschüttelte
Rucolablätter zur fertig gekochten Pasta in den Topf
geben und alles vorsichtig vermischen. In 2 Teller
füllen und servieren.

Gemüsequiche mit Kartoffelteig und Sonnenblumenkernen (4 Portionen)

Zutaten für 1 Quicheform (26 cm)



➡ Für den Teig:
150g Kartoffeln
(mehlig- oder
vorwiegend
festkochend) oder
200g fertiges
Kartoffelpüree
Ca. 150g
Vollkornmehl
1 TL Trockenhefe
1/2 TL Salz

3-4 EL Wasser

➡ Für den Belag:

1 kleine Stange Lauch
150g Cherrytomaten
1 kleine rote Zwiebel
400g Champignons
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
2-3 EL Sonnenblumenkerne

➡ Für den Guß:

2 Eier
100g Frischkäse natur oder mit Kräutern
150ml Sahne oder Kochsahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL gehackte mediterrane Kräuter (z.B. Rosmarin,
Thymian oder Majoran- oder TK Italienische Kräuter)
1 EL Zitronensaft

Zum Einfetten der Form: 1 TL Butter oder Margarine
Zum Bestreuen der fertigen Quiche:
Frühlingszwiebelringe und Kräuter nach Wunsch

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und 20 Min. garkochen, abgießen und 5 Min. abdampfen lassen.
Mit einer Kartoffelpresse o.ä. zu Püree verarbeiten und etwas abkühlen lassen.
Mehl mit Hefe und Salz mischen. Das Kartoffelpüree zugeben und verkneten. Je nach Festigkeit einige EL Wasser zugeben, der Teig soll eher fest aber noch gut formbar sein. Den Teig abdecken und an einem zugfreien Ort ca. 20 Min gehen lassen
Währenddessen das Gemüse und die Zwiebel putzen und zerkleinern.
In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Champignons kurz braun anbraten. Lauch, Zwiebeln und Knoblauch mit dazu geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen und alles 3-5 Min. dünsten.
Die Zutaten für den Guss verrühren und gut abschmecken.
Den Teig noch einmal durchkneten und auf den Boden und dem Rand der eingefetteten Quicheform drücken. Gemüse auf dem Teig verteilen. Mit dem Guß bedecken. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Gyrosfanne mit Spitzkohl und Tomaten (2 Portionen)



Zutaten:

200g Gyrosfleisch, fertig
mariniert (hatte ich
tiefgefroren)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Cherrytomaten
1/2 kleine Stange Lauch
150g Spitzkohl

1 rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln (optional)
50g Frischkäse
100 ml Kochsahne oder Kaffeesahne
Salz, Pfeffer, Gyrosgewürz, Zitronensaft
2 EL Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Cherrytomaten halbieren. Knoblauchzehe pellen und hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst das Fleisch und dann die Gemüse unter Rühren zusammen anbraten. Knoblauch hineingeben, Frischkäse, Sahne und Gewürze unterrühren. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und erneut abschmecken. Zitronensaft zufügen. Mit der Beilage servieren.

Als Beilage: Pro Person 125g gekochte Nudeln, Reis oder Quinoa.

Rote- Linsen- Eintopf mit Tomaten und Halloumi (2 Portionen)



Zutaten:

75g rote Linsen
1 kleine Stange
Lauch
1 Möhre
Ca. 100 g weiteres
Gemüse nach Wahl
(ich hatte noch
etwas Wirsing)
1/2 kleine Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe

1 Dose gehackte Tomaten
1 Stück (ca. 125g) Halloumi*
Je 1 Msp. getr. Oregano und Thymian
Salz, Pfeffer
Instant- Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
Wasser nach Bedarf
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2-3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten.
Rote Linsen, gehackte Tomaten und Gewürze zufügen. Ca. 350 ml Wasser dazugeben. Deckel schließen und aufkochen. Noch einmal umrühren und dann bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, noch etwas Wasser zufügen.
Währenddessen etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Halloumi würfeln und rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
Suppe am Schluss noch einmal abschmecken und mit den Hallumiwürfeln servieren.

*alternativ schmeckt auch Feta und natürlich Würstchen.

Schupfnudel- Pfanne mit Hackfleisch und Tomatendipp (2 Portionen)



Zutaten:

300g Schupfnudeln,
frisch bzw. aus der
Kühlung
250g Hackfleisch
nach Wahl
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße
Zucchini
150g Gemüse nach

Wahl (z.B. Kürbis, Spitzkohl, Möhren...)
2 Frühlingszwiebeln
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, 1 Prise Majoran (getr. o frisch), weitere
Kräuter und Gewürze nach Wunsch
➔ Für den Dipp:
50g Schmand
50g Naturjoghurt
1 EL Tomatenmark
1 Prise brauner Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eine möglichst beschichtete Pfanne erhitzen und das Hackfleisch ohne Ölzugabe anbraten, dann zunächst wieder aus der Pfanne nehmen.
1/2 EL Öl in die Pfanne geben und die Schupfnudeln rundherum anbraten, ebenfalls zunächst wieder aus der Pfanne nehmen.
Das Gemüse je nach Sorte vorbereiten und in gleich große Würfel schneiden.
1/2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Nun Hackfleisch und Schupfnudeln wieder in die Pfanne geben und ggf. noch etwas Wasser zufügen. Erneut abschmecken und mit geschlossenem Deckel ca 5-8 Min garen. Dabei die Temperatur herunterschalten.
Den Dipp aus den angegebenen Zutaten anrühren und abschmecken und dazu servieren.

Brokkoli- Nudel- Gratin (2 Portionen)



Zutaten:

250g gekochte Nudeln
400g Brokkoliröschen
(z.B. tiefgefroren)
50g rohe oder
gekochte
Schinkenwürfel
(Vegetarier lassen sie
einfach weg!)

➡ Für die Soße:

2 Eier Gr. L oder 3 Gr. M
100g Frischkäse
Einige EL Milch
50g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
1 kleine gehackte Knoblauchzehe oder etwas
Knoblauchgranulat

50g geriebener Käse oder 1 Kugel Mozzarella
Etwas Butter oder Margarine für die Auflaufform

Zubereitung:

Die Auflaufform einfetten. Brokkoliröschen ggf. noch
etwas zerkleinern (dann garen sie schneller) und
zusammen mit den Nudeln in der Auflaufform
verteilen. Die Schinkenwürfel darüberstreuen.
Die Soße aus den angegebenen Zutaten anrühren
und gut abschmecken. Die Soße sollte eher
dickflüssig sein!
Über den Auflauf gießen, dann den Käse für die
Kruste darüber verteilen.

Bei 180-200°C im Ofen für 20-25 Min. goldbraun
backen

Mexiko- Eintopf mit Quinoa und Räuchertofu (2 Portionen)



Zutaten:

1/2 Beutel
Pfannengemüse
mexikanisch
(Alternativ: Je eine
Mini- Dose
Kidneybohnen und
Mais, 1 kleine
Paprikaschote, 75g
grüne Bohnen und
1 kleine Zwiebel-
dazu 1 TL

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das
Pfannengemüse und die gehackte Knoblauchzehe
unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Die gehackten
Tomaten, Wasser, Instantbrühe zugeben. Aufkochen
lassen und ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.
Währenddessen den Tofu würfeln und zusammen
mit dem Quinoa kurz vor Garende unterrühren. Den
Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mexikanische oder Chili Con Carne- Gewürzmischung)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 Dosen gehackte Tomaten
200 ml Wasser
1 TL Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Rohrohrzucker
200- 250g Räuchertofu oder Feta
150-200 g gekochter Quinoa oder Naturreis

Lachs- Lasagne mit Spinat und Kürbis (2 Portionen)



Zutaten:

250g Lachsfilet oder
150g Räucherlachs
1 kleine Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe
250g Spinat, frisch
oder tiefgefroren
(oder 400g
Rahmspinat, dann
auch die nächsten

zwei genannten Zutaten weglassen!)

100 ml Milch oder Kochsahne

1 TL Weizenmehl

250g Kürbis (Butternut oder Muskatkürbis, die sind
aromatischer)

Ca. 8 Lasagneplatten (am besten Vollkorn)

4-6 EL geriebener Parmesan

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Zitronensaft

Butter zum Anbraten und Einfetten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Frischen Spinat
im Sieb abspülen.

Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech
legen und bei 180- 200°C ca. 10 Min. im Backofen
rösten, bis sie von außen leicht bräunen.

Etwas Butter im Topf schmelzen, zuerst Zwiebel und
Knoblauch glasig dünsten. Dann den Spinat und ca 2
EL Wasser zugeben, salzen und pfeffern und ca 3
Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach 1 TL Mehl darüber streuen und Milch/ Sahne
einrühren. Weiter köcheln lassen, bis es beginnt
einzudicken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und
Zitronensaft abschmecken.

Eine flache Auflaufform einfetten und erst eine
Schicht Spinat auf dem Boden verteilen. Dann
folgendermaßen schichten: Lasagneplatten, Spinat,
Kürbis, Lachs, Parmesan und wieder Lasagneplatten.
Die oberste Schicht Spinat sollte in jedem Fall die
Nudeln ganz bedecken.

Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.

Kohl mit Hackfleisch aus dem Wok (2 Portionen)



Zutaten:

ca. 300g Spitzkohl
oder Weißkohl (dann
die äußeren, zarteren
Blätter)

200g Rinderhack

250g Champignons

1 kleine Möhre

1 kleine Zwiebel

1 kleine

Knoblauchzehe

2-3 Frühlingszwiebeln

2-3 EL Pflanzenöl

Sojasoße

Austernsoße/ Fischsoße

1 kleine Prise brauner Zucker

Salz, Pfeffer

Beilage: 100-125g Naturreis, z.B Vollkorn- Basmati

Zum Binden: 1 gestr. TL Speisestärke

Zubereitung:

Wasser und Salz für den Reis aufkochen (ca. 2,5fache
Menge entspr. dem Reis- Gewicht). Reis ins kochende
Wasser streuen, Deckel schließen und bei niedriger

Temperatur ca..15 Minuten köcheln lassen. Zum
Schluss ggf. ganz ausstellen und kontrollieren, ob
die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

Champignons in Scheiben schneiden. Restliches
Gemüse "wokgerecht" schneiden (=in dünne Streifen
oder Scheiben, die schnell garen)

Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse
bereitlegen.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand
erhitzen. Zuerst die Champignons anbraten. Wenn
dies Farbe angenommen haben, die Zutaten in der
folgenden Reihenfolge dazugeben und unter Rühren
jeweils 1-2 Min. braten, bis die nächste Zutat dazu
kommt: Hackfleisch, Zwiebeln, Möhren, Kohl,
Knoblauch. Währenddessen mehrfach mit Soja- und
Austernsoße beträufeln und immer wieder
probieren.

Ca. 150ml ml kaltes Wasser mit der Speisestärke
anrühren und in den Wok gießen, einmal aufkochen
lassen. Wok vom Herd nehmen und die
Frühlingszwiebelringe unterheben. Noch einmal
abschmecken.

Geschmortes Rindfleischragout mit Gewürzgurken, Pilzen und Tomaten (2 Portionen)



Zutaten:

200-250 g Rindfleisch aus der Keule
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
400g Champignons
200g Cherrytomaten
1 mittelgroße Möhre
Ca. 50g Gewürzgurken
1 TL Senf

1 TL Tomatenmark
Rinderbrühe (Fond oder aus Instant)
1 kleines Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
Optional: 50 ml trockenen Rotwein
1 TL Speisestärke
Beilage nach Wahl, z.B. 300g Kartoffeln oder 100-120g Nudeln (Rohgewicht)
Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen und das Rindfleisch rundherum anbraten
Das Fleisch danach in einen kleineren Topf umfüllen. Den Bratensatz aus dem ersten Topf mit etwas heißem Wasser auflösen und diese Flüssigkeit zum

Fleisch in den anderen Topf geben. Das Fleisch mit Brühe bedecken, Lorbeerblatt hineinlegen und zum Kochen bringen. Dann ca. 30 Min. bei niedriger Temperatur garen. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, die Champignons putzen und ggf. zerkleinern, Möhre putzen und würfeln, Tomaten waschen und entstielen und Gewürzgurken würfeln.

Im ersten, flachen Topf weitere 2 EL Öl erhitzen, dann zuerst die Pilze anbraten, danach nacheinander Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Tomaten zufügen und anbraten. Zum Schluss das Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Nun das vorhergarte Fleisch mit der Brühe auf das Gemüse geben und umrühren. Falls gewünscht den Rotwein dazu geben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Beilagen kochen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und unterrühren, kurz aufkochen lassen. Die Gewürzgurken und den Senf unterrühren, noch 1-2 Minuten durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken.

Mit den fertig gegarten Nudeln oder Kartoffeln servieren.

Rosenkohl- Kartoffelgratin mit Lachs (2 Portionen)



Zutaten:

400-500g Rosenkohl (frisch oder tiefgefroren)
250-300g Kartoffeln
200- 250g Lachsfilet
150g Frischkäse, natur
2-3 EL Milch
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
50g geriebener Käse

Fett für die Form

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und Stiel kreuzweise einschneiden (nur bei frischem notwendig). Sehr große Köpfe halbieren)

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden). Kartoffelscheiben in einem mittelgroßen Topf mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Rosenkohl auf die Kartoffeln legen, mit Salz bestreuen. Deckel schließen und das Wasser zum Kochen bringen. 10 Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen. Lachs in Stücke schneiden.

Für die Soße Frischkäse, Milch und Eier verrühren, abschmecken.

Auflaufform einfetten und abgossene Kartoffeln und Rosenkohl und Lachs darin verteilen. Mit der Soße begießen.

Bei 175- 180° C in den Backofen stellen. 10 Minuten backen und dann mit dem Käse bestreuen. Weitere 5-10 Minuten backen.

Asiatische Fischsuppe mit Kokosmilch und Süßkartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

250g weißes
Fischfilet, frisch
oder tiefgefroren
(Seelachs, Kabeljau
oder anderer
Hochseefisch*)
1 kleine rote
Paprikaschote
200g Süßkartoffel
250g
Brokkoliröschen

Zubereitung:

Fischfilet, Süßkartoffeln und Gemüse würfeln.
Koriander fein hacken, einige Blätter für Deko
beiseitelegen.
Fischstücke im heißen Öl in einer großen Pfanne
oder einem flachen Topf anbraten. Wieder
herausnehmen und beiseitestellen.
In derselben Pfanne das Gemüse bis auf die
Brokkoliröschen anbraten.
Mit ca. 250 ml Wasser und der Kokosmilch auffüllen,
Gewürze/ Pasten einrühren, abschmecken.
Die Suppe ca. 5 Minuten kochen lassen, dann die
Brokkoliröscheneinrühren und weitere 5 Minuten
köcheln lassen. Die Süßkartoffeln sollten noch leicht
Biss haben.
Zum Schluss die Fischwürfel den gehackten
Koriander und die Frühlingszwiebelringe dazu
geben. Vom Herd nehmen und noch 2-3 Minuten
ziehen lassen.
Noch einmal abschmecken und Zitronensaft
dazugeben.

1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2-3 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
1 Dose Kokosmilch
2-3 EL Sambal Oelek oder rote Chilipaste (letzteres ist
deutlich schärfer!)
1 Handvoll frische Korianderblätter
Salz, Pfeffer, Instant- Hühnerbrühe
Asiatische Fischsoße (optional)
1 Prise braunen Rohrohrzucker
Einige Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
2 EL Kokosöl oder Pflanzenöl zum Anbraten

*Diese Fischarten enthalten viel Jod- im Gegensatz
zu gezüchteten Süßwasserfischen wie z.B. Pangasius.
Jod ist unverzichtbar für eine gesunde Schilddrüse!

Gnocchi mit Blumenkohl, Tomaten und Bacon (2 Portionen)



Zutaten:

300g Gnocchi (frisch aus
der Kühlung)
250g Blumenkohlröschen
4 Tomaten
1 kleine Zwiebel
1/2 kleine Knoblauchzehe
Je 1 Msp. Rosmarin und
Thymian, getr.

Zubereitung:

Blumenkohlröschen in flache Scheiben von ca. 1,5 cm
Dicke schneiden.
Bacon in einer beschichteten Pfanne auslassen und
braun braten. Wieder aus der Pfanne nehmen und in
dem Fett die Gnocchi anbraten.
Ebenfalls wieder aus der Pfanne nehmen und 1 EL
Olivenöl in die Pfanne geben. Die Blumenkohlröschen
leicht anbraten. Dann die geviertelten Tomaten, den
Honig, Salz, Pfeffer und die Kräuter dazugeben. Mit
offenem Deckel ca 5 Minuten köcheln. Bacon und
Gnocchi wieder in die Pfanne geben, kurz
durchziehen lassen und servieren.

100- 120g Bacon in Streifen
Salz, Pfeffer, 1 TL Honig
1 EL Olivenöl
TIPP: Wer Schärfe mag, gibt etwas Paprika rosenschärf
oder Chili mit in die Suppe!

Cremige Nudelpfanne mit Lauch, Wirsing und Kasseler (2 Portionen)



Zutaten:

100- 120g Nudeln
(Z.B. Spirelli)
200g mageres
Kasseler (Rücken),
vorgegart
1 Stange Lauch
200g Wirsing*
1 kleine rote
Paprikaschote
1 kleine Zwiebel

Zubereitung:

Kasseler mit einem Küchenpapier trocken tupfen und würfeln.
Gemüse waschen und putzen, Lauch in Ringe, Wirsing in Streifen und Paprika in Würfel oder Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem flachen Topf erhitzen. Kasslerwürfel anbraten bis sie leicht bräunen, dann Zwiebeln und danach das restliche Gemüse dazugeben. Unter Rühren zusammen ca. 5 Min braten lassen.
Dann das Wasser und ca 1 TL Gemüsebrühe unterrühren. Nudeln ungekocht dazu geben und umrühren. Deckel schließen und ca. 8 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
Danach kontrollieren, ob die Nudeln schon gar sind, ggf. noch weitere 2-3 Minuten kochen.
Die Sahne mit der Speisestärke verrühren und einrühren. Einmal aufkochen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. Den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ggf. noch etwas Brühe abschmecken.

350 ml Wasser
Instant- Gemüsebrühe
150 ml Kochsahne (15% Fett)
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft
20g Parmesan
1 gestr. TL Speisestärke
Weitere Gewürze nach Wunsch und Vorrat (z.B. frischer o. getr. Majoran oder Thymian)
2 EL Pflanzenöl

Geröstete Kürbis- und Süßkartoffel- Suppe (2 Portionen)



Zutaten:

500-600g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternuss, geputzt gewogen)
1 Süßkartoffel (ca 300g)
1 mittelgroße Zwiebel
6 EL Olivenöl
1/2 TL getrockneter Thymian

nicht nötig!

Bei 200°C im Ofen ca 25 Minuten backen bis die Stücke leicht gebräunt sind, dabei 1x wenden. In der Heißluftfritteuse ist die Garzeit kürzer und sollte beobachtet werden!

Währenddessen die Zwiebel grob würfeln und das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebeln darin golden anbraten, dann die Gewürzmischung und den Thymian unterrühren und unter Rühren ca 1/2 Minute weiter braten. Vom Herd nehmen, bis das Gemüse fertig geröstet ist.

Dann Kürbis und Süßkartoffeln mit in den Topf geben, 500 ml Wasser und Brühe dazu gießen und mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Für 10 Minuten bei niedriger Hitze weiterkochen lassen.

500-750 ml Wasser (je nach Konsistenz!)
1-2 TL Instant- Gemüsebrühe
1 TL Ras El Hanout- Gewürzmischung (Alternativ indische Garam Masala- Gewürzmischung oder Currypulver)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft
Zum Bestreuen: Kürbiskerne und auf Wunsch Croutons (aus in Olivenöl gebratenem entrindeten, gewürfelten Toastbrot)

Kürbiskerne mit dem Messer grob hacken und trocken in einer Pfanne anrösten.

Suppe cremig pürieren und falls zu dick noch etwas Wasser dazugießen.

Mit Salz, Pfeffer, evtl. noch Instant- Brühe, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

In Schalen oder Teller füllen und mit Kürbiskernen und Croutons bestreuen.

Zubereitung:

Kürbis und Süßkartoffel grob würfeln und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen oder in den Korb der Heißluftfritteuse geben (Ölzugabe

Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

➔ Für die Füllung:
150-200g Hackfleisch
1 EL Pflanzenöl
1 mittelgroße
Zwiebel, fein
gewürfelt
1 kleine Möhre, in
Würfeln
125g Erbsen (TK) oder
1 Mini- Dose Mais

1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, ggf. etwas Sojasoße
Etwas Wasser
1 Lorbeerblatt (optional)
1 Msp. Speisestärke
Ein Schuß Milch

➔ Für das Püree:
350g Süßkartoffel
100g Petersilienwurzel oder Pastinake
50g Knollensellerie
20g Butter
50 ml Milch
1-2 TL Zitronensaft
Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
30g geriebener Cheddar oder Gouda zum Bestreuen.

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Gemüse fürs Püree in gröbere Würfel schneiden. In einem Topf mit fingerhoch Wasser und etwas Instant- Brühe ca. 10-15 Minuten weich kochen.
Währenddessen das Hackfleisch in Öl in einer Pfanne oder einem flachen Topf mit Deckel braun anbraten. Zwiebeln und Möhren dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Tomatenmark einrühren, Erbsen dazu geben und abschmecken.
Etwas Wasser dazu gießen und den Deckel schließen. 5 Minuten köcheln lassen.

Süßkartoffel- Gemüse- Mix abgießen, aber ***WICHTIG***: Die Kochflüssigkeit nicht weg schütten, sondern in die Pfanne zur Füllung gießen! Pürieren oder zu Püree stampfen (gern auch noch mit Stücken!). Milch und Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Einige EL Milch mit Speisestärke verrühren und in die Pfanne zum Hack gießen. Flüssigkeit einkochen lassen, bis eine gute Bindung erreicht ist. Alles gut abschmecken.
In eine passende Auflaufform zuerst die Füllung geben und festdrücken. Dann das Püree darauf verstreichen. Käse darauf streuen und bei 180°C 15-20 Min. backen.

Ofen-Frittata mit Gemüse und Lachs (oder Feta) (2 Portionen)



Zutaten:

5-6 Eier
125 Lachs oder 100g
Räucherlachs
100g Frischkäse
4-5 EL Milch
2-3 Spitzpaprikaschoten
100g Spinat (frisch o. TK)
1 kleine Stange Lauch
Auf Wunsch: 150 g gekochte

Kartoffeln, in Scheiben oder Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

Zubereitung:

Gemüse zerkleinern, frischen Spinat grob hacken.
Das Gemüse in einem Topf mit 1 EL Öl unter Rühren

andünsten. Einige EL Wasser dazu geben und mit geschlossenem Deckel 3 Min. köcheln lassen. Dann Deckel öffnen und die restliche Flüssigkeit verdunsten lassen. Die Eier mit Frischkäse und Milch verrühren, salzen und pfeffern.
ACHTUNG: Bei Verwendung von Räucherlachs nur zurückhaltend salzen!
Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse und Lachsstücke in eine Auflaufform füllen und mit der Eimasse begießen.

Bei 200 °C für 10 Minuten im Backofen backen, dann die Oberfläche mit Alufolie bedecken. Weitere 10-15 Minuten backen, bis die Eimasse vollständig gestockt ist.

Kürbis- Gemüse- Eintopf mit Hackklößchen (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hokkaidokürbis mit Schale
2 mittelgroße Möhren
1 mittelgroße Petersilienwurzel
250g Kartoffeln, festkochend
Instant-Brühe (Rind- oder Gemüse-)

Optional: 1Msp. getrockneter Majoran
2 EL Pflanzenöl
200g Hackfleisch (Sorte nach Geschmack)
2 EL Paniermehl
1 kleines Ei
1 kleine Knoblauchzehe
1/2 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
Zum Bestreuen: Frischer Schnittlauch- oder Frühlingszwiebelringe

Zubereitung:

Alle Gemüsesorten und Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden.
Hackfleisch mit den angegebenen Zutaten verkneten (Zwiebel und Knoblauch z.B. mit einer Reibe fein zerkleinern). Masse ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
Währenddessen das Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse (ohne die Kartoffeln!) 2 Minuten leicht anbraten. Kartoffeln und so viel Wasser zugeben, bis alles knapp bedeckt ist. Mit Brühe und ggf. Majoran abschmecken. Aufkochen und bei niedriger Temperatur ca.15 Minuten köcheln lassen.
Gleichzeitig in einem weiteren Topf Salzwasser aufkochen und das Hackfleisch zu Klößchen formen. Ins Wasser geben und leicht köcheln lassen, bis alle Klößchen durchgezogen sind und oben schwimmen. Kochflüssigkeit abgießen.
Kürbiseintopf noch einmal abschmecken und die Klöße hineingeben.
Auf Teller verteilen und mit Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln bestreuen.

Curry mit Hähnchenbrust und buntem Gemüse (2 Portionen)



Zutaten:

200g Hähnchenbrustfilet
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
Ca. 600g Gemüse (hier verwendet: Rote und grüne Paprika, Blumenkohlröschen und frischer Spinat)
1 EL Butter oder

Butterschmalz
150 ml Sahne, Kochsahne oder Kokosmilch
Currypaste oder- Pulver nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
1 geh. TL Speisestärke zum Andicken (optional)
Als Beilage: 50-65g Basmatireis je Person

Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehe pellen und hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Hähnchenbrustfilet würfeln.
Butter(-schmalz) in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Dann Currypaste oder Pulver einrühren und ca 1/2 Minute mitbraten. Jetzt das andere Gemüse zugeben (bei Verwendung von Spinat diesen bis kurz vor Ende beiseitestellen und erst 5 Minuten vor dem Garende unterrühren) und ebenfalls kurz mitbraten.
Mit Sahne und etwas Wasser ablöschen, Salz und Pfeffer zugeben. Deckel schließen und ca 10 Minuten leicht köcheln lassen.
Zum Schluss nach Wunsch mit kalt angerührter Speisestärke binden, Zitronensaft zufügen und noch einmal abschmecken.

Kohlrouladen- Suppe (2 Portionen)



1-2 EL Pflanzenöl
Instant- Brühe
1 Msp. gemahlener Kümmel
Salz, schwarzer Pfeffer
Sojasoße

Zutaten:

300-350g Spitzkohl
350g Kartoffeln
200g gemischtes Hackfleisch
50g gewürfelter Speck oder Schinken
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 geh. EL Tomatenmark

Zubereitung:

Kohl grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln bzw. hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.
Öl in einem Suppentopf erhitzen und Speck und Hackfleisch anbraten. Kohl, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und unter Rühren anbraten.
Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute mitbraten. Ca. 650 ml Wasser dazu gießen, Kartoffeln dazugeben und Instant- Brühe, Gewürze und Sojasoße einrühren. Aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Noch einmal abschmecken.

Möhren- Paprika- Suppe mit Feta (2 Portionen)



1/2 TL gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)
350-400 ml Wasser
1 gestr. TL Instantbrühe
Pfeffer, Salz
1 EL Ajvar (optional)
Etwas Petersilie oder Minze
80g Baguette- Brot oder Fladenbrot

Zutaten:

1 rote Paprikaschote
2 große Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Knoblauchzehe
150g Feta (ggf. fettreduziert)
2 EL Olivenöl
1 geh. TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Gemüse putzen, Möhren schälen Zwiebel und Knoblauch pellen. Alles in grobe Stücke schneiden.
Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse anschwitzen.
Gewürze zugeben und unter Rühren kurz mit anbraten.
Wasser und Instantbrühe zugeben. Deckel schließen und aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Feta zerkrümeln und 2/3 davon unterrühren.
Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren.
Mit Ajvar, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie oder Minze und restlichem Feta bestreuen. Brot dazu servieren.

Gemüse Eintopf mit Wachtelbohnen (2 Portionen)



Wachtelbohnen (= Borlottibohnen) alternativ weiße Bohnen oder Linsen
Instant- Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer
Getrocknetes oder frisches Bohnenkraut (gehackt)

Zutaten:

Ca. 600g bunt gemischte Gemüse (z.B. Möhren, Lauch, Sellerie und Weißkohl)
4 EL Pflanzenöl
Ca. 1 Liter Wasser
1 Dose (400g)

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse unter Rühren leicht anbraten.
Wasser, Instantbrühe und etwas Bohnenkraut zugeben.
15-20 Minuten köcheln lassen.
Die im Sieb abgesehen und abgespülten Bohnen dazugeben.
Eintopf noch einmal abschmecken.

Nudeln und Brokkoli in Käse- Soße (2 Portionen)



Gemüsebrühe

100g Frischkäse
25g geriebener Parmesankäse (am besten frischgerieben)
1-2 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten:

300g Brokkoli- Röschen
125g Nudeln, gern Vollkorn
50g Schinkenwürfel, roh
1 EL Pflanzenöl
125ml Milch oder Kochsahne
1 Knoblauchzehe
1 TL Instant-

Zubereitung:

Brokkoliröschen mundgerechte Stücke aufteilen. Knoblauchzehe abziehen. Wasser für die Nudeln aufkochen u d leicht salzen, Nudeln hineingeben. Nach 2-3 Minuten die Brokkoliröschen mit dazu geben, so können sie mit den Nudeln garen. Abgießen und bereitstellen. In einer Pfanne mit hohem Rand oder einem flachen Topf das Pflanzenöl erhitzen und den Schinken und die gehackte oder gepresste Knoblauchzehe andünsten. Milch, Instantbrühe, Frischkäse und Parmesan unterrühren. Ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln und den Brokkoli untermischen und 1 Minute durchziehen lassen. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Grünkohl- Curry- vegan oder mit Hähnchenbrust (2 Portionen)

Zutaten:



Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
2-3 EL Pflanzenöl
1 Mini- Dose Kichererbsen (130g, alternativ 1/2 kleine Dose)
1 geh. TL Currypulver- oder mehr!
200g Tofu oder Hähnchenbrustfilet
250ml Kokosmilch
Etwas Wasser mit Instant- Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Einige Spritzer Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung:

Grünkohl waschen und trockenschütteln. Die groben Stiele entfernen und dann grob zupfen oder hacken. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Sellerie in

300g Grünkohl
1 große Möhre
Optional für Schärfe- Liebhaber:
- 1 Stück frischer Ingwer
- frische Chilischote
Optional: 1 Stange Staudensellerie oder 50g Knollensellerie
1 mittelgroße

Scheiben schneiden bzw. würfeln. Kichererbsen im Sieb abspülen. Tofu oder Fleisch abspülen u d mit Küchenpapier trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und Tofu/ Fleisch anbraten. Danach zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne nun erst den Grünkohl rundherum ca 1 Minute anbraten, dann Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Nach weiteren 2 Minuten Möhre und Paprika dazugeben mit dem Currypulver bestäuben. Unter Rühren weitere 2-3 Minuten braten. Tofu/ Fleisch wieder dazugeben, dann Kichererbsen dazugeben, Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe dazu gießen. Salzen und Pfeffern. Deckel schließen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse darf noch etwas Biss haben!

Noch einmal abschmecken und Zitronensaft oder Limettensaft unterrühren.

TIPP: Dazu passt lockerer Basmatireis oder indisches Fladenbrot (Chapati)

Buntes Spätzlegratin mit Schinken (2 Portionen)



1 Msp. Thymian, getrocknet
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
1 EL Öl

Zutaten:

250-300g gekochte Spätzle
oder andere Nudeln
75g Katenschinken,
gewürfelt
1 kleine Zwiebel
1 rote und 1 gelbe
Paprikaschote
100g grüne Erbsen (TK)
200 ml Kochsahne
100g geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Paprika putzen und würfeln. Öl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Paprika anschwitzen. Erbsen und Thymian dazu geben. Unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. Sahne und Schinken unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Deckel schließen. Weitere 2-3 Minuten köcheln, dann 2/3 des geriebenen Käses in die Soße einrühren und schmelzen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Gekochte Nudeln und Gemüsesoße in einer Auflaufform miteinander mischen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei ca. 180°C für 15-20 Minuten backen.

Hühnereintopf mit Reis (2 Portionen)



oder Petersilienwurzel
Ca. 1,5 Liter Wasser
Salz, Pfeffer

Als Beilage: 100g Reis, ungekocht (Natur oder Parboiled), separat vorgekocht oder vom Vortag (dann 250g).

Zubereitung:

EL Öl in einem Suppentopf erhitzen. 1 grob geschnittene Möhre, 50g Sellerie und 1 halbierte Zwiebel (mit Schale) darin anbraten, bis sie Farbe bekommen. Mit 1 l kaltem Wasser aufgießen und den

Zutaten:

1 Hähnchenschenkel mit
Rückenstück oder 4
Hähnchen-
Unterschenkel.
1 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stange Lauch
4 Möhren
200g Knollensellerie

Hähnchenschenkel hineinlegen. 1 TL Salz dazugeben und mit geschlossenem Deckel aufkochen. Temperatur herunterschalten und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen das restliche Gemüse putzen und mundgerecht schneiden.

Am Ende der Kochzeit die Brühe absieben. Fleisch beiseitelegen und etwas abkühlen lassen. Das mitgekochte Gemüse entsorgen.

Die Brühe mit ca. 500 ml Wasser ergänzen und das frische Gemüse darin aufkochen. Mit geschlossenem Deckel ca 10 Minuten kochen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen befreien, klein schneiden und nach Ende der Kochzeit in die Suppe geben. Den gekochten Reis in die Suppe geben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen- Tomatengratin mit Schinken (2 Portionen)



geriebener Käse wie z.B. Gouda)
1 Msp. getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzenöl
Beilage: 300-400g Kartoffeln
oder 120g Naturreis/ Quinoa (ungekocht gewogen)

Zutaten:

350g grüne Bohnen
(frisch oder TK)
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Dose gehackte
Tomaten (400g)
100g gekochter
Schinken, alternativ 60g
roher Schinken
40g geriebener
Parmesan (alternativ 60g

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln bzw. hacken.
Bohnen ggf. putzen und schneiden.
Die Bohnen in wenig Salzwasser ca. 10.Minuten
knackig garen. In einem zweiten Topf das Öl
erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten und
die gehackten Tomaten dazugeben. Thymian, Salz
und Pfeffer unterrühren. Ca. 10 Minuten köcheln
lassen.
Bohnen und Tomatensoße in einer Auflaufform
vermischen.
Mit Käse bestreuen und 15-20 Minuten
überbacken. Währenddessen die gewünschten
Beilagen vorbereiten und kochen.

Nudelgratin mit Feta, Tomaten und Paprika (2 Portionen)



Gyrosgewürz o.ä.)
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker (Rohrohrzucker)
50g geriebener Käse nach Wahl

Zutaten:

125g Vollkornnudeln
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
150g Cherrytomaten
1 Paprikaschote nach Wahl
1 Dose gehackte Tomaten
150g Feta, fettreduziert
3 EL Olivenöl
1/2 TL mediterrane
Gewürzmischung (für Feta,

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel
und Knoblauch pellen und fein würfeln oder
hacken.
Paprika in Streifen schneiden. Cherrytomaten
halbieren.
Olivenöl in flachem Topf oder Pfanne mit
hohem Rand erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und
Paprika anschwitzen. Dann Cherrytomaten
dazugeben und unter Rühren einkochen lassen.
Dann die gehackten Tomaten unterrühren, mit
Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit
geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln
lassen.
Nudeln und Gemüsemischung in einer
Auflaufform vermischen. Feta zerbröseln und
2/3 davon unterheben. Mischung in der
Auflaufform glattstreichen. Mit dem Rest Feta
und dem geriebenen Käse bestreuen.

Bei 180- 200°C für 20 Minuten überbacken.

Chinakohl- Hack- Pfanne mit Naturreis (2 Portionen)



Zutaten:

250g Rinderhack
1/2 Chinakohl (250g)
1-2 rote Spitzpaprika
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund
Frühlingszwiebeln
Sojasoße
Optional: Miso- Paste,

Fischsoße (Austernsoße)

2-3 EL Pflanzenöl

125g Naturreis (Basmati oder Langkorn)

Salz, Pfeffer, 1 Prise brauner Zucker

Ggf. 1 TL Speisestärke für die Soße

Zubereitung:

350ml Wasser mit Salz aufkochen und den Reis hineinstreuen. Deckel schließen und 20 Minuten bei sehr niedriger Temperatur köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und noch weitere 5 Minuten quellen lassen (Das Wasser soll vollständig aufgesogen sein!)

Während der Reis kocht, das Gemüse vorbereiten: Alles waschen pzw. putzen. Zwiebeln pellen, Paprika entkernen. Alle Gemüse in feine Streifen schneiden und nach Sorten getrennt bereitlegen.

Öl im Wok erhitzen und zuerst das Hackfleisch anbraten. Dann erst die Zwiebeln und den Knoblauch, dann Paprika und Chinakohl mitbraten. Während des Bratens bereits mit Sojasoße besprenkeln und regelmäßig wenden.

Nach ca. 5 Minuten Bratzeit die Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und mit Sojasoße und ggf. Misopaste und Fischsoße abschmecken. Falls die Soße gebunden werden soll, die Speisestärke in 1-2 EL kaltem Wasser anrühren und in den Wok gießen. Noch einmal aufkochen lassen.

Zum Schluss noch einmal mit allen Gewürzen und Soßen abschmecken.

Sahniges Gemüseragout mit Hähnchen und Couscous (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hähnchen- o.
Putenbrustfilet
250g Blumenkohlröschen
200g Champignons
1 mittelgroße Möhre
1 kleine Zwiebel
2 EL Pflanzenöl oder
Butterschmalz
Ca. 150ml Wasser
150 ml Sahne oder Kochsahne

Salz, Pfeffer, Instant Hühnerbrühe

Zitronensaft

1 EL gehackte Petersilie

1 TL Speisestärke

125g Vollkorn- Couscous (alternativ Naturreis)

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln. Gemüse putzen und mundgerecht zerkleinern. Fleisch in Streifen schneiden.

300ml Wasser mit Salz aufkochen und den

Couscous einrühren. Einmal aufkochen u vom Herd nehmen. Mit geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis das Ragout fertig ist. Öl/ Butterschmalz in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Fleisch anbraten, dann Champignons dazugeben und mit braten.

Danach restliches Gemüse mit dazugeben und unter Rühren weiter dünsten. Wasser, Instantbrühe, Salz und Pfeffer dazugeben. Deckel schließen und aufkochen, bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse leicht gegart ist.

Sahne mit Speisestärke verrühren und in das Ragout einrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit Zitrone und ggf. noch Salz und Pfeffer abschmecken.

Gehackte Petersilie unterrühren.

Spätzle mit Hackfleisch- Gemüsesoße (2 Portionen)



Zutaten:

200g Spätzle oder andere Nudeln
200g Hackfleisch nach Wunsch
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 mittelgroße Möhre
1 kleines Stück Knollensellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 Dose gehackte

Tomaten

1 EL Tomatenmark

Je 1/2 TL Oregano und Thymian (getrocknet)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, 1 Prise brauner Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln hacken, Knoblauch ebenfalls hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Gemüse in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und unter Rühren mitbraten.

Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Gemüswürfel ebenfalls unter Rühren mit anbraten. Gehackte Tomaten dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Während die Soße kocht die Nudeln separat in Salzwasser kochen.

Die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln unterheben und die Soße am Schluss noch einmal abschmecken und zu den Nudeln servieren.

One- Pot- Reispfanne mit Edamame

(2 Portionen)



Zutaten:

75g Basmatireis
100g Edamame*
(tiefgefroren oder aus dem Vakuumbbeutel)
250g Brokkoliröschen
1 große Möhre
1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln

2 EL Öl

Sojasoße, Fischsoße (optional), Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Frühlingszwiebel in schräge Ringe oder Streifen schneiden. Brokkoliröschen mundgerecht zerkleinern.

Restliches Gemüse im Streifen oder Würfel

schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Gemüse bis auf Brokkoli nacheinander in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Gefrorene Edamame zugeben (Gegarte Edamame zunächst beiseitelegen) und Reis einstreuen. Ca. 300 ml Wasser und Sojasoße nach Geschmack zugeben und umrühren. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Brokkoli zugeben und ggf. noch etwas Wasser zugeben, falls es zu trocken erscheint.

Deckel wieder schließen und weitere 5-8 Minuten bei sehr niedriger Temperatur garen, bis der Reis gar ist.

Noch einmal mit Soja- und Fischsoße sowie Pfeffer abschmecken.

Mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

* Edamame sind grüne Sojabohnen, die ähnlich wie Erbsen schmecken, aber weniger süß. Sie sind eine hervorragende Proteinquelle!

Blumenkohl- Brokkoligratin mit Kartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

250g Brokkoliröschen
250g Blumenkohlröschen
300g Kartoffeln
☞ Für die Soße:
3 Eier
150g Frischkäse
1 geh EL geriebener Parmesan
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
☞ Ergänzung:

50g rohe Schinkenwürfel (optional)
50g Käse für den Belag

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden. Brokkoli- und Blumenkohl röschen in wenig gesalzenem Wasser für 5 Minuten dünsten (sollen noch gut Biss haben). Soßenzutaten miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer Auflaufform miteinander mischen. Mit Käse bestreuen.
Bei 180-200°C für ca. 20 Minuten backen.

Tortellinipfanne mit Bohnen und Tomaten (2 Portionen)



Zutaten:

250g frische Tortellini mit Käsefüllung, aus der Kühlung
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
250g Cherrytomaten
200g grüne Bohnen (TK)
1 EL Olivenöl

150 ml Kochsahne
1 Msp. Thymian, getrocknet
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Tomaten halbieren oder vierteln. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Dann die Tomaten und den Thymian dazugeben und etwas salzen. Mit offenem Deckel schmoren, bis die Tomaten deutlich Flüssigkeit abgegeben haben. Die grünen Bohnen dazugeben, Kochsahne dazu gießen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlossenem Deckel ca. 7-8 Minuten köcheln lassen, dann die Tortellini unterheben. Deckel wieder schließen und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Ein letztes Mal abschmecken.

Winter- Minestrone mit weißen Bohnen (2 Portionen)



Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
Ca. 600g gemischtes Saison-Gemüse (Hier: Möhre, Knollensellerie, Lauch, Kürbis, Weißkohl)
1 Dose gehackte Tomaten
1 kleine Dosen weiße Bohnen (alternativ Borlotti-

bzw. Wachtelbohnen)
150g mittelgroße Nudeln nach Wunsch
2 EL Tomatenmark
Instant- Gemüsebrühe, 1 TL Oregano, getrocknet
Salz, Pfeffer, 1 Prise brauner Zucker

4 EL Olivenöl

20-30g geriebener oder gehobelter Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse unter Rühren leicht anbraten. Wasser, Instantbrühe und etwas Bohnenkraut zugeben. 15-20 Minuten köcheln lassen. Die im Sieb abgesehen und abgespülten Bohnen dazugeben. Eintopf noch einmal abschmecken.

Lachsragout in Joghurt- Gemüsesoße und Reis (2 Portionen)



Zutaten:

250g Lachsfilet
1 kleine Zwiebel
1 kleine
Knoblauchzehe
1 rote
Paprikaschote
300g Spitzkohl
1/2 TL mediterrane
Gewürzmischung
(Griechisch,
italienisch, türkisch

Zubereitung:

Lachsfilet abspülen und trocken tupfen, in Streifen schneiden. Paprika und Spitzkohl in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Jetzt erst den Reis in der 2,5fachen Menge gesalzenem Wasser garen.
Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Lachsstücke anbraten und währenddessen salzen. Nach dem Braten beiseitestellen. In derselben Pfanne nun zunächst Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann Spitzkohl und Paprika mit in die Pfanne geben. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer würzen.
Nach ca. 3 Minuten die Brühe dazugießen, Ajvar einrühren und den Deckel schließen. Aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann den Joghurt unterrühren und noch einmal abschmecken.
Die Lachsstreifen dazu geben, noch kurz durchziehen lassen und mit dem Reis servieren.

o.ä.)

2 EL Ajvar (türkische Paprikapaste)
2 EL Olivenöl
100g Naturjoghurt (3,5% Fett)
200 ml Gemüsebrühe
Einige Spritzer Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Beilage: 100-125 g Reis (ungekocht)

Gemüsesuppe mit gerösteter Paprika (2 Portionen)

+Gemüseplus+

Die Extra- Gemüseportion zur Mahlzeit!



Zutaten:

2 rote
Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100g Lauch
1 Stange
Staudensellerie
1 EL Paprikamark
oder Ajvar
1 geh. TL
Paprikapulver

Zubereitung:

Paprika putzen und in jeweils 6-8 Spalten schneiden. Mit der Innenseite auf ein Backblech legen und mit der Grill- Funktion des Backofens für 10-15 Minuten bei 250°C rösten. Sie sind fertig, wenn die Haut Blasen schlägt und dunkelbraun wird.
Währenddessen die Zwiebel grob würfeln und den Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Den Lauch in Ringe und die Selleriestange in Stücke schneiden. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.
On einem Suppentopf das Olivenöl erhitzen und nacheinander Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Sellerie andünsten. Dann die Gewürze, Wasser und Instantbrühe dazugeben, umrühren und zunächst vom Herd nehmen.
Die Paprika von der Haut befreien, grob zerkleinern und mit in den Suppentopf geben. Nun den Topf wieder auf den Herd stellen und mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen.
Dann auf niedrige Temperatur stellen und weitere 8-10 Minuten köcheln lassen.
Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

geräuchert oder edelsüß

1 Prise getrockneter Majoran
350 ml Wasser
Ca. 1 geh. TL Instant- Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

TIPP: Zur Vollständigen Mahlzeit wird die Suppe z.B. mit:

- zerkrümeltem Feta und 1 Scheibe Vollkornbrot
- Kartoffel- und Schinkenwürfeln
- Kichererbsen aus der Dose (in der Suppe erhitzen)
- Räucherlachs und Naturreis

Pfannen- Lasagne à la Bolognese (2 Portionen)



Zutaten:

150g gemischtes Hackfleisch
6 -7 Lasagneblätter (möglichst Vollkorn)
1 mittelgroße Möhre
50g Knollensellerie
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 Dosen gehackte Tomaten

125g Frischkäse natur
50 ml Sahne oder Kochsahne
20g geriebener Parmesan
1 Kugel Mozzarella, fettreduziert (125g)
3 EL Olivenöl
1/2 TL Oregano, frisch oder getrocknet
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Möhre und Sellerie schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Nach 5 Minuten Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie unterrühren und ebenfalls kurz mitbraten.
Tomaten angießen, Parmesan unterrühren, salzen pfeffern und Oregano zugeben. Die Lasagneblätter in grobe Stücke brechen und in die Soße rühren. Mit offenem Deckel unter gelegentlichem Umrühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Währenddessen aus Frischkäse, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat die helle Soße rühren. Diese Soße nun auf die Tomatensoße klecksen und mit offenem Deckel bei niedriger Temperatur weitere 5 Minuten köcheln lassen. Achtung: Umrühren ist jetzt nicht mehr nötig!
Dann den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Lasagne legen. Deckel schließen und Herd ausschalten. Die Pfannen- Lasagne nun weitere 5-10 Minuten ziehen lassen.
Zum Servieren mit frischen Kräutern garnieren.

Grünkohl- Champignon- Lasagne mit Hüttenkäse (2 Portionen)



Zutaten:

Ca. 6 Lasagneblätter (möglichst Vollkorn)
250g entstielt Grünkohl, ggf. tiefgefroren
150g Champignons
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
Ca. 350 ml fertige

Tomatensoße (Napoli) oder selbst gekochte Soße
150g Körniger Frischkäse
Salz, Pfeffer
1/2 TL Oregano, getrocknet
Instant- Gemüsebrühe
2 -3 EL Olivenöl
50g Käse nach Wahl

Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Frischen Grünkohl waschen und trockenschütteln, grob hacken.
Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuerst die Champignons anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und zuletzt den Grünkohl unterrühren. Zusammen weitere 5 Minuten braten.
Ca. 100 ml Wasser angießen, Oregano dazu geben und mit Instantbrühe abschmecken. Deckel schließen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Lasagne nun in die Auflaufform schichten: Zuerst Grünkohlmasse, dann mit Tomatensoße bedecken. Als nächstes eine Schicht Lasagneblätter, dann wieder Grünkohl, Tomatensoße und nun noch den Hüttenkäse in Klecksen darauf verteilen. Wieder Lasagneblätter usw. Zum Schluss gut mit Tomatensoße bedecken und mit Käse bestreuen.
Für 20-25 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Wirsingpfanne mit Käse und Ei (2 Portionen)



Zutaten:

250-300g Wirsing, in
feine Streifen
geschnitten
1 mittelgroße
Zwiebel (weiß oder
rot)
1 kleine
Knoblauchzehe
1/2 Stange Lauch,
mittelgroß
150g Champignons

25g Butter oder 20g Butterschmalz
3 Eier
50g geriebener Käse nach Wahl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse putzen u d vorbereiten, in Scheiben, Ringe oder
Streifen schneiden. Butter/ Butterschmalz in einer
Pfanne erhitzen. Zunächst die Champignons, dann

Zwiebeln, Lauch und Knoblauch anbraten, dann die
Wirsing- Streifen dazugeben. Zusammen 2-3 Minuten
schmoren lassen und dann etwas Wasser dazu gießen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Deckel
schließen. Bei niedriger Temperatur 5-8 Minuten
köcheln lassen. Eier und Käse miteinander verquirlen u
d die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dann den Deckel von der Pfanne entfernen und die
restliche Garflüssigkeit einkochen lassen.
Die Eier- Käse- Mischung darauf verteilen und den
Deckel zunächst wieder schließen, bis der Käse
geschmolzen ist. Dann den Deckel wieder öffnen und
die evtl. noch vorhandene Flüssigkeit verdunsten
lassen.

TIPP: Dazu passen z.B. angebratene Kartoffeln vom
Vortag oder eine Scheibe Vollkornbrot!

Linsensalat mit Rosenkohl (4 kleine Portionen)



Zutaten:

1 kleine Dose braune
Linsen
500g Rosenkohl,
frisch
3 Schalotten oder 1
mittelgroße rote
Zwiebel
1 EL gehackte
Petersilie

Dressing:

1 TL Senf
2 EL Weißer Balsamicoessig
1 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1 1/2 EL Ahornsirup (alternativ 1 EL Honig oder
Rohrohrzucker)
Pfeffer



Die Extra- Gemüseportion zur Mahlzeit!

Zubereitung:

Backofen auf 175°C vorheizen.
Rosenkohl putzen und halbieren. Ca. 3 Minuten in
kochendem Wasser blanchieren und danach auf einem
Backblech verteilen, mit etwas Salz bestreuen und 8-10
Minuten backen.
Währenddessen die Linsen im Sieb abspülen und die
Schalotten fein würfeln.
Das Dressing aus den angegebenen Zutaten anrühren.
Alle Zutaten mit dem noch heißen Rosenkohl
vermischen und für mindestens 1 Stunde durchziehen
lassen.

TIPP: Zur vollständigen Mahlzeit für 2 Personen wird
der Salat bestreut mit 50 g Mandelstiften (trocken in
der Pfanne geröstet) und gehobeltem Parmesan!

Hähnchen und Gemüse aus dem Backofen mit Feta- Dipp (4 Portionen)



Zutaten:

4
Hähnchenoberkeulen
mit Haut
1 große rote Paprika
oder 2 Spitzpaprika
250g Möhren
2 Zwiebeln (rot oder
weiß)
2 Zehen Knoblauch
(optional)
200g Wirsingkohl

400-500g Kartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Mediterrane Gewürzmischung nach Wunsch

☞ Für den Dipp:

125g Feta
50g Joghurt oder Quark natur
2 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
1 Prise Cumin
Kräuter nach Wunsch (z.B. Thymian oder frische Minze)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180-200 °C vorheizen.
Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz,
Pfeffer und ggf. Gewürzmischung rundherum einreiben.
In eine ausreichen große flache Auflaufform

oder ein Backblech legen. In den Backofen schieben
und zunächst 20 Minuten allein backen.
Währenddessen die Zwiebeln pellen und in Streifen
schneiden. Das Gemüse putzen, schälen und in gleich
große Stücke schneiden.
Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.
Gemüse mit den Zwiebeln mischen und ebenfalls mit
Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzmischung kräftig
abschmecken. Die Kartoffelspalten separat ebenfalls
mit Olivenöl und Gewürzen vermengen.

Nach 20 Minuten die Kartoffelspalten mit in die
Auflaufform geben und um die Fleischstücke verteilen.
Weitere 10 Minuten im Ofen backen. Danach die
Kartoffelspalten wenden und die Gemüsemischung mit
dazu geben und weitere 10-15 Minuten backen.
Zwischendurch ggf. Gemüse und Kartoffeln wenden.

Den Dipp zubereiten:

Joghurt bzw. Quark und Mayonnaise mischen. Den
Feta hinein bröckeln
Mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab
miteinander mixen. Mit Salz, Pfeffer und Cumin
abschmecken

Linsennudeln mit Tomatensoße und gebratenem Gemüse (2 Portionen)



Zutaten:

250g Nudeln aus
roten Linsen
250 ml
Tomatensoße
1 Zucchini (ca.
250g)
1 große rote
Paprikaschote
200 -250g
Champignons
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salzwasser aufkochen und die Nudeln nach
Packungsanweisung garen.
Das Gemüse mittelgrob würfeln (s. Foto) und in
Olivenöl rundherum anbraten (es soll noch knackig
sein!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1/3 des Gemüses aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen. Die Tomatensoße in die Pfanne rühren
und erhitzen. Mit den Nudeln in Teller verteilen. Das
beiseitegestellte Gemüse darauf verteilen.

Nach Geschmack Parmesan zum Bestreuen

Mexikanische Gemüsepfanne mit Hack und Naturreis (2 Portionen)



Zutaten:

250g Rinder-Hackfleisch
1 mittelgroße Zucchini
1 rote Paprika
125g Tomaten
1 Mini- Dose Mais
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 geh. TL Paprikapulver

1 TL Chili- Con- Carne- Gewürzmischung
150-200g gekochter Naturreis oder 1 Beutel vorgekochter Naturreis (z.B. Naturreis "Mexikanisch")
Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker

Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel putzen und in Würfel schneiden
Knoblauchzehe fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in der Pfanne erhitzen und zuerst das Hackfleisch anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und unter Rühren anbraten. Tomatenmark mitbraten. Dann die Tomaten dazugeben und noch weitere 2 Minuten braten. Etwa 100 ml Wasser unterrühren mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken . Reis nach Packungsanweisung zubereiten und unterheben.
Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt noch einige Minuten durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken.

Gyros- Gemüsepfanne mit Kritharaki- Nudeln (2 Portionen)



Zutaten:

200-250g Gyros-Fleisch oder Geschnetzeltes (Schwein o. Pute)
100g Kritharaki-Nudeln oder andere kleine Nudeln, roh
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe

1 Stück Lauchstange (ca. 15 cm)
250g Rosenkohl
250g Champignons
150g Cherry- Tomaten
1 TL Gyrosgewürz oder Paprikapulver
1/2 TL Oregano, getrocknet
1 Prise Rosmarin, getrocknet
Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Gemüse zufügen und ebenfalls anbraten. Die Gewürze darüberstreuen und kurz mitbraten. Nudeln und ca. 200 ml Wasser zugeben. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken und Deckel schließen. Aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 6-7 Minuten köcheln lassen.
Vom Herd nehmen und noch einige Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen ist. Noch einmal abschmecken.

Tofubällchen in Tomaten- Gemüseragout (2 Portionen)



25g Paniermehl
Salz, Pfeffer

Tomatenragout:

1 Dose gehackte Tomaten
1 kleine Stange Lauch
200g Champignons
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
1/2 TL Oregano oder Majoran, getrocknet

Außerdem: Olivenöl

Zutaten:

Tofubällchen:

200g Räuchertofu
1 kleine Möhre
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
25g Knollensellerie (ggf.
mit mehr Möhre ersetzen)
1 mittelgroßes Ei
25g feine Haferflocken

Zubereitung:

Tofu, Möhre, Zwiebel, Sellerie und Knoblauch sehr fein hacken (z.B. mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine). Mit den restlichen Zutaten vermengen, kräftig abschmecken und 10 Minuten quellen lassen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die zu walnussgroßen Bällchen geformte Tofumasse rundherum braten*
Danach wieder aus der Pfanne nehmen und zunächst beiseitestellen.
Den in Ringe geschnittenen Lauch und die in Scheiben geschnittenen Champignons in derselben Pfanne anbraten (ggf. noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben.).
Gehackte Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker abschmecken.
Deckel schließen und 8-10 Minuten köcheln lassen.
Pfanne vom Herd nehmen und noch einmal abschmecken.
die Tofubällchen unterheben. Weitere 3-5 Minuten durchziehen lassen.

*TIPP: Die Bällchen können auch in der Heißluftfritteuse gebacken werden- so behalten sie ihre runde Form!

Rotkohl- Kasseler- Pfanne mit Nudeln (2 Portionen)



Gemüsebrühe
3 EL Pflanzenöl
Zum Bestreuen:
1 Frühlingszwiebel, in Ringen

Zutaten:

400g Rotkohl (frisch) -
alternativ Weißkohl)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Kasseler, mager
120g Nudeln
Ca. 300ml Wasser
1 Msp. Majoran,
getrocknet
Salz, Pfeffer, Instant-

Zubereitung:

Kasseler in Würfel schneiden. Rotkohl in Streifen schneiden,
Zwiebel in mittelgroße Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Kasseler- Würfel anbraten, dann zunächst wieder aus der Pfanne nehmen. Dann Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne andünsten und den Rotkohl anbraten.
Unter Rühren 3-5 Minuten braten und dann die Kasselerwürfel, den Majoran und die ungekochten Nudeln in die Pfanne geben. Wasser dazugießen und mit Instantbrühe bzw. Salz abschmecken. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 8 Minuten köcheln lassen.
Noch einmal abschmecken und mit den Frühlingszwiebel- Ringen bestreuen.

Spaghetti mit Gemüse- Schinken- Soße (2 Portionen)



Zutaten:

125g (1/4 Packung)
Vollkornspaghetti
1 große Zucchini

Für die Soße:

1 kleine Möhre
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Stange Lauch oder

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
10 Cherrytomaten (optional)
1/2 kleine Dose gehackte Tomaten oder 225g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark
1 Msp. Oregano, getrocknet
Salz, Pfeffer
100g Sahne, Schmand oder Kochsahne
1 EL geriebener Parmesan oder Grana Padano
80-100g gekochter Schinken, gewürfelt
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Möhre grob raspeln. Lauch bzw. Frühlingszwiebeln in

Ringe schneiden. Cherrytomaten jeweils in 2-3 Stücke schneiden.
Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Möhrenraspeln unter Rühren anschwitzen. Lauch bzw. Frühlingszwiebeln kurz mit anschwitzen und dann Tomatenmark zugeben und 1/2 Minute mitbraten.
Gehackte bzw. Passierte Tomaten, Sahne, Oregano, Salz und Pfeffer unterrühren.
Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Währenddessen die Zucchini zu Spiralen bzw. Streifen verarbeiten.
Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Vollkornspaghetti darin ca. 6 Min. kochen lassen. Die "Zoodles" ca 1 Minute vor Ende der Nudel- Garzeit mit in den Topf geben. Alles zusammen abgießen.

Den Parmesan in die Soße rühren und Cocktailtomaten und den Schinken unterheben. Noch 1-2 Minuten durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

Schweinefleisch mit Gemüse in Hoisin- Sauce (2 Portionen)



Zutaten:

250g Schweinerücken-
Fleisch, in Streifen
200g Rosenkohl (oder
Brokkoli)
1 große rote Paprikaschote
1 mittelgroße Möhre
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Ca. 10g frische Ingwer

(geschält)
Sojasoße
50 ml Hoisin- Soße
Pfeffer
1/2 TL Speisestärke
Ca. 200 ml Wasser
3 EL Pflanzenöl
100g Basmati- Reis
Salz

Zubereitung:

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
250ml Wasser mit Salz aufkochen, Reis einstreuen, Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Währenddessen mit etwas Sojasoße beträufeln.
Zunächst wieder herausnehmen und beiseitestellen.
Gemüse und Zwiebeln anbraten und mit der Hoisin-Soße, etwas Sojasoße und Pfeffer würzen.
Den fein geriebenen Ingwer und Knoblauch zufügen und 3-4 Minuten köcheln lassen.
Fleisch wieder zufügen. Kaltes Wasser mit Speisestärke verrühren, in den Wok rühren und aufkochen lassen.
Mit Sojasoße, Pfeffer und ggf. noch etwas Hoisin- Soße abschmecken.

Sellerie- Steckerübengratin mit Lauch- Hack- Soße (2 Portionen)



125 g Lauch
125g Champignons, braun oder weiß
1/2 TL Thymian, getrocknet
1/2 TL Majoran, getrocknet
75g Cheddar-Käse, gerieben (oder anderer kräftiger Käse)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Sellerie und Steckerübe mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Champignons und Lauch in dünne Scheiben schneiden.

In einem flachen Topf oder Pfanne mit hohem Rand 1 EL Olivenöl erhitzen und die Sellerie- und Steckerübenscheiben andünsten.

Zutaten:

2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Sellerie und
250g Steckerübe, grob
geschnitten
100g Frischkäse
1/2 TL Gemüsebrühe,
als Pulver
200g mageres
Rinderhackfleisch

Knapp mit Wasser bedecken und etwas Instantbrühe dazugeben. Aufkochen und bei geschlossenem Deckel ca 5 Min. leicht köcheln lassen.

Währenddessen in einem anderen Topf bzw. Pfanne 1 weiteren EL Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Dann Champignons, Zwiebel, Knoblauch, Lauch und getrocknete Gewürze zugeben und 2-3 Min. unter Rühren braten.

Das Kochwasser von den Sellerie- und Rübenscheiben jetzt direkt in die Pfanne mit der Hack- Lauch- Mischung gießen.

Jetzt den Frischkäse und die Hälfte des geriebenen Käses in die Soße rühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer und ggf. Instantbrühe abschmecken.

Eine mittelgroße Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Als erste Schicht die Hälfte der Gemüsescheiben auf dem Boden verteilen. Dann die Hälfte der Hack- Lauch - Soße und wiederholen. Zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen.

Bei 175- 180°C für 20 Minuten im Ofen überbacken.

Rotes Thai- Curry mit Süßkartoffeln und Cashewkernen (2 Portionen)



Tomaten
250 ml Kokosmilch
3 EL Öl
1-2 TL Rote Curry- Paste
Sojasoße, Fischsoße/ Austernsoße (optional)
30g Cashewkerne
120g Naturreis oder Basmatireis
Salz, Pfeffer, 2-3 EL Limettensaft

Zutaten:

200-250g Tofu natur
oder Hähnchenbrust
150g Süßkartoffel
1 grüne Paprika
(alternativ rote)
200g Brokkoli-
Röschen
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Champignons
100 ml passierte

Zubereitung:

250 ml Wasser für den Reis aufkochen und salzen. Den Reis einstreuen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Gemüse, Süßkartoffel und Tofu bzw. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Zunächst Fleisch/ Tofu, dann Champignons und danach alle anderen Gemüse, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten. Currypaste und Cashewkerne kurz mitbraten. Mit passierten Tomaten und Kokosmilch aufgießen, mit Sojasoße und Fischsoße abschmecken und Deckel schließen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Limettensaft unterrühren und noch einmal abschmecken.

Türkische Paprikasuppe mit Hackfleisch (2 Portionen)



Zutaten:

1 große rote Paprikaschote
1 gelbe o. grüne Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
200 g Rinderhackfleisch
100g Ajvar
50g Frischkäse, natur
1 geh. EL Paprikapulver

3 EL Olivenöl
3- 4 EL Zitronensaft
1 Msp. Cumin
1 Msp. Oregano, getrocknet
1 TL Instant- Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz, 1 Prise brauner Zucker
Optional: Etwas geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Paprika putzen und in Würfel oder kurze Streifen schneiden.
Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Hackfleisch anbraten und dann Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten. Gewürze zugeben und kurz mitbraten.
Ca. 650ml Wasser, Ajvar und Instant- Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen.
Abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
Dann den Frischkäse, Zitronensaft und ggf. Zitronenschale untermischen und noch einmal abschmecken.
Hinweis: Die Suppe soll leicht säuerlich schmecken, deshalb nicht zu wenig Zitronensaft nehmen!

Rote- Linsen- Suppe mit Kürbis und Paprika (2 Portionen)

Zutaten:



100g rote Linsen
1 Rote Paprika
200g Kürbis (besonders lecker ist Butternusskürbis)
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Dose gehackte Tomaten
400-500 ml Wasser
1 TL Instant- Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver edelsüß
1 gestr. TL Ras El Hanout (optional)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Paprika und Kürbis würfeln.
Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Paprika und Kürbis dazugeben, weiter andünsten. Die Gewürze und die trockenen Linsen darüberstreuen, ebenfalls kurz mit anbraten.
Wasser, gehackte Tomaten und Instantbrühe zugeben.
Deckel schließen und ca. 15 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Noch einmal abschmecken.

Tomaten- Gemüsesoße mit Käse und Schinken (2 Portionen)



Sahne
30g Käse (gerieben)
50g gekochter Schinken
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Basilikum- Blätter

Zutaten:

1 kleine Stange Porree
1 kleine rote
Paprikaschote
150g Brokkoliröschen
1 mittelgroße
Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
500 ml passierte
Tomaten
50 ml Kochsahne oder

Zubereitung:

Gemüse putzen in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und Zwiebel,
Knoblauch und Gemüse andünsten.
Passierte Tomaten dazu gießen, mit Salz und Pfeffer ab
und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln
lassen.
Sahne und Käse dazugeben und weitere 1-2 Minuten
köcheln lassen.
Den gewürfelten Schinken und die grob gehackten
Basilikum unterheben und noch einmal abschmecken.

Thai- Rindfleisch- Gemüsepfanne (2 Portionen)



Falls vorhanden: 1 Handvoll frische Korianderblätter
Fischsoße, Sojasoße
1/2 TL Brauner Zucker
Salz, Pfeffer
2 EL Limettensaft
2-3 EL Pflanzenöl
Beilage: 200g Basmati- oder Duftreis

Zutaten:

250g Rindfleisch (Steak
oder Minutensteak)
600g gemischtes
Gemüse (hier
verwendet: Weißkohl,
Möhre, Porree)
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
Ca. 250 ml Kokosmilch
1 geh. TL Rote Thai-
Currypaste

Zubereitung:

Rindfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und
Knoblauchzehe hacken oder in einer Knoblauchpresse
bereitlegen.
Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden.
Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand
erhitzen. Rindfleisch anbraten. Zwiebel und Knoblauch
zufügen, dann die Currypaste kurz mitbraten. Das
Gemüse dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten
braten. Kokosmilch, Fischsoße, Zucker, Salz und Pfeffer
dazugeben. Deckel schließen und bei niedriger
Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Noch einmal abschmecken und die grob gehackten
Korianderblätter darüberstreuen.

One- Pot- Reisauflauf mit Hähnchen (2 Portionen)

Zutaten:



1 kleine rote Paprikaschote
1 Handvoll Cherrytomaten
1 kleine Zucchini
3 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Mini- Dose Mais
3 EL Olivenöl
Soße aus:

250 ml Wasser

1 TL Instant- Hühnerbrühe

50g Paprikamark mild (aus dem türkischen Laden), alternativ Tomatenmark

1 TL Gewürzmischung nach Geschmack und Vorrat (z.B. Ras El Hanout, Chili Con Carne usw.)

Salz, Pfeffer, 1/2 TL brauner Zucker

Zum Belegen:

1 Packung Mini- Mozzarella

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Übriges Gemüse in gleich große, mittelgroße Würfel schneiden.

Boden einer passenden Auflaufform mit Olivenöl

bestreichen und den trockenen Reis auf dem Boden verteilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Reis in der Auflaufform verteilen.

Nun in derselben Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Zucchini anbraten. Ebenfalls in der Auflaufform verteilen.

Das restliche Gemüse ungegart in die Auflaufform geben.

Soße anrühren und kräftig abschmecken, damit der Auflauf zum Schluss schön würzig wird.

Soße über den Auflauf gießen und die Form rütteln, damit der Reis am Boden der Form mit der Flüssigkeit getränkt wird.

Die Auflaufform zunächst abgedeckt (mit passendem Deckel oder Alufolie) bei 180°C für 30 Minuten in den Ofen stellen.

Dann den Deckel entfernen und den Mozzarella darauf verteilen. Weitere 15-20 Minuten offen backen.

Sollte der Reis dann noch nicht ganz gar sein, die Form erneute abdecken und für einige Minuten erneut in den Ofen schieben.

Die Temperatur kann dann auf max. 120°C heruntergestellt werden!

Gemüsepommes (2 Portionen)



Zutaten:

200g Kartoffeln
200g Möhren
200g Steckerübe (alternativ: Kohlrabi)
2 EL Olivenöl
Gewürzmischung nach Wahl (es passt jede mediterrane Gewürzmischung oder eine

Grill- Gewürzmischung!)
Salz und Pfeffer.



Die Extra- Gemüseportion zur Mahlzeit!

Zubereitung:

Kartoffeln und Gemüse werden in gleich große "Pommes" geschnitten und mit Öl und Gewürzen vermengt.

Dann auf ein Backblech legen und bei ca. 180°C Umluft 20-25 Minuten backen (einmal wenden) oder in einer Heißluftfritteuse ca. 15-20 Min. backen!

Kartoffelgratin mit Rotkohl und Feta (2 Portionen)



Zutaten:

300 g Kartoffeln
250g Rotkohl,
frisch
½ Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
1 Ei
150 ml
Gemüsebrühe
4 EL Kochsahne (15
% Fett)
¼ TL

Gyrosgewürzmischung oder je 1 Msp. Oregano und
Thymian, getrocknet
Pfeffer, Salz
150g Fetakäse (ggf. light)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben (0,5
cm oder weniger) hobeln oder schneiden. Rotkohl
in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Lauch

putzen, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.
Alles abwechselnd hochkant in eine Auflaufform (ca.
25 x 30 cm) schichten (siehe Foto).
Danach die Form etwas rütteln, um den Inhalt
gleichmäßig zu verteilen.
Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 175°C
Umluft vorheizen.
Knoblauch abziehen und fein hacken und mit Eiern,
Gemüsebrühe, Kochsahne und saurer Sahne
verquirlen. Mit Kräutern, Pfeffer und etwas Jodsalz
abschmecken und über das Gemüse geben. Den
Auflauf etwa 45 - 55 Minuten auf mittlerer Schiene
backen. Den Feta zerkrümeln und 10 Minuten vor
Ende der Garzeit über den Auflauf geben und
überbacken. Falls der Auflauf während des Backens zu
braun werden sollte, kann er abgedeckt oder auf die
unterste Schiene geschoben werden.

Hummus mit Spinat (3-4 Portionen)

Zutaten:



1 Dose Kichererbsen
(400g)
75g Spinat oder
Babyspinat (ggf. TK)
1-2 Knoblauchzehen
Saft und Schale ½ Bio-
Zitrone
2-3 EL Tahin
(=Sesammus)
4-6 EL natives Olivenöl

½ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
Salz, Pfeffer

Auf Wunsch zum Betreuen:

1 EL ungeschälter Sesam (weiß oder schwarz)

+Gemüseplus+

Die Extra- Gemüseportion zur Mahlzeit!

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abspülen.
Den Spinat waschen und trockenschleudern, gröbere
Blätter entstielen und grob hacken. Die
Knoblauchzehen pellen und grob hacken.
Alles zusammen mit den weiteren Zutaten mit in das
Mixgefäß füllen. Etwas Zitronenschale abreiben und
dann ½ Zitrone auspressen und ebenfalls in den
Behälter geben.
Alles fein mixen bzw. mit einem Pürierstab pürieren.
Zum Schluss noch einmal
abschmecken.

TIPP: Lecker auf Brot oder als Dipp!

Rotkohlsuppe mit Sesam (2 Portionen)



Zutaten:

400g Rotkohl, frisch
1 mittelgroße Kartoffel (100g)
150g Steckrübe (Ersatz: 1
kleine Möhre und 1
mittelgroße Kartoffel)
1 mittelgroßer Apfel
1 mittelgroße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch

1 Lorbeerblatt, Instant- Gemüsebrühe
4 EL Pflanzenöl
1/2 TL Majoran, getrocknet
Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL roter Balsamicoessig
3-4 EL Creme fraiche (vegan: Soja- oder
Haferalternative)
2 EL Sesamsamen

+Gemüseplus+

Die Extra- Gemüseportion zur Mahlzeit!

Zubereitung:

Gemüse und Kartoffel(n) putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Kerngehäuse aus dem Apfel schneiden und mit der Schale grob würfeln.
Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse, Zwiebel und Knoblauch und Apfel unter Rühren 2 Min. andünsten. Wasser, Instantbrühe und Gewürze dazugeben (Lorbeerblatt ganz hineinlegen). Aufkochen lassen und 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt wieder herausnehmen und die Suppe mit dem Pürierstab oder Mixer cremig pürieren. Falls sie zu dick ist, noch etwas Wasser dazugeben. Essig dazugeben und noch einmal abschmecken.
In Teller füllen und mit Creme fraiche und Sesam toppen.

Überbackene Enchiladas mit Hackfleisch (2 Portionen)



Zutaten:

3 Vollkorn- Tortilla-
Wraps
250g Rinderhackfleisch
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote
Paprikaschote
Ca. 250g weitere
Gemüse (hier Lauch
und Weißkohl, passend

sind auch Zucchini, Möhre oder Mais aus der Dose)
1/2 Packung passierte Tomaten (250 ml)
Salz, Pfeffer, Gewürzmischung (z.B Cajun- oder
Mexikanische)
1 Prise Brauner Zucker
2 EL Olivenöl, 50g geriebener Käse

Zubereitung:

Gemüse raspeln oder in feine Streifen schneiden.
Zwiebel fein und Knoblauchzehe hacken oder in einer

Knoblauchpresse bereitlegen.

Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
Hackfleisch anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig dünsten. Gemüse dazugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten braten. Passierte Tomaten, Salz und Pfeffer und die Gewürzmischung zugeben. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen. Erneut abschmecken und Zucker zufügen.

Die Hack- Gemüsemischung mittig auf den Wraps verteilen. Die Seiten einklappen und die Wraps dann einrollen. Halb durchschneiden und hochkant in eine Auflaufform stellen. Bleibt noch Gemüse übrig, diese um die Wraps herum verteilen.
Mit Käse bestreuen.

Bei 180-200°C für 5-10 Minuten überbacken.

Bami Goreng (Indonesische Nudelpfanne mit Huhn) (2 Portionen)



Zutaten:

100-125g Breite Mienudeln oder Reissnudeln, alternativ Tagliatelle (schmale Bandnudeln)
1 Stück Hähnchenbrustfilet`a ca. 150g (wer mag kann stattdessen Scampi nehmen!)
250g Weißkohl oder

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen und abgießen. Bereitstellen. Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Gemüse in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zunächst das Fleisch anbraten, dann das Gemüse dazugeben und mit den angegebenen Gewürzen mischen. Alles unter Rühren ca. 3-4 Min. braten. Die Nudeln unterheben und weitere 2-3 Minuten braten. Noch einmal gut abschmecken.

Spitzkohl

1 große Möhre

1 grüne oder rote Paprika (oder noch eine weitere Möhre)

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

3 EL Pflanzenöl

Gewürze: Sojasoße, Fischsoße

Ca. 1 -2 EL gelbe Currypaste ODER:

1-2 TL Currypulver, 1 kleines Stück geriebener Ingwer,

1 gehackte Chilischote.

Kartoffel- Selleriesuppe mit Champignons (2 Portionen)



Zutaten:

300g Kartoffeln (geputzt gewogen)
200g Knollensellerie (geputzt gewogen)
Ca. 600ml Wasser
Instant-Gemüsebrühe
300-400g Champignons
1 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl

Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie in Würfel von 1,5 - 2cm Kantenlänge schneiden. Mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen und bei reduzierter Temperatur ca. 15 Min köcheln lassen. Währenddessen Champignons in dünne Scheiben schneiden und Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons anbraten und mit Salz bestreuen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Nach Ende der Garzeit die Hälfte der Suppe aus dem Topf entnehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder zum Rest der Suppe in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen und Frühlingszwiebelringe, gebratene Champignons und Petersilie unterrühren. Frischkäse unterrühren und mit Muskat, Pfeffer und ggf. noch Gemüsebrühe abschmecken. Noch 2-3 Minuten durchziehen lassen.

50-60g Frischkäse natur

1 EL gehackte Petersilie

Frisch gemahlener Pfeffer, geriebener Muskat
Salz

1 Stange Frühlingslauch oder

2 EL Schnittlauch

Bandnudeln mit Wirsing, Champignons und knusprigem Räuchertofu (2 Portionen)



Zutaten:

100g Vollkorn-Bandnudeln
1/2 kleiner Kopf Wirsingkohl
200g Champignons
1 kleine Möhre (optional)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Kaffeesahner

100 ml Sahne und 100ml Milch mischen!
300-350 ml Wasser
1 TL Instant- Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
1 Block (200- 225g) Räuchertofu
1 TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
3-4 EL Pflanzenöl (oder 2 EL Öl plus Butter)

Zubereitung:

Tofu längs in 3 Scheiben schneiden und diese vorsichtig mit Hilfe von Küchenpapier trockenpressen. Dann in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel rundherum braun anbraten. Kurz vor

Schluss mit dem Paprikapulver bestreuen. Zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Wirsing ohne die groben Blattrippen in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Möhre schälen und in Streifen schneiden. In der Pfanne das restliche Öl bzw. Butter erhitzen und zuerst die Champignons, dann Zwiebeln und Knoblauch und zuletzt Wirsing in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Wasser, Instantbrühe und Nudeln in die Pfanne geben und umrühren. Den Deckel auflegen und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist: Wenn das Wasser deutlich eingesogen ist die Sahne dazugeben und weitere 1-2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 2/3 der gebratenen Tofuwürfel unterheben und den Rest zum Servieren darüberstreuen.

Pasta Melanzane e Tonno (2 Portionen)



Zutaten:

250g Pasta aus Hülsenfrüchten (z.B. aus Erbsen) ODER max. 200g Vollkornpasta
1 große Aubergine
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
200g Tomaten
1 Dose Thunfisch in

eigenem Saft
2 EL Tomatenmark
125 ml Weißwein (alternativ Brühe)
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker
Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Auberginen fein würfeln, Zwiebel und Knoblauch hacken oder ebenfalls sehr fein würfeln. Olivenöl in flachem Topf oder Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Auberginenwürfel gründlich von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten braten. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitbraten. Mit Weißwein und der Aufguss- Flüssigkeit vom Thunfisch ablöschen. Salz, Pfeffer und Zucker zufügen. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann die gehackten oder geschnittenen Tomaten und den Thunfisch unterrühren und weitere 5 Minuten schmoren. Die Pasta unterheben, kurz durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken und auf 2 Teller verteilen. Mit Parmesan bestreuen.

Gemüse- Cashew- Aufstrich mit Curry (2 kleine Gläser)

Dieser Dipp ist ideal auch als Gemüseverwertung: Übriggebliebene Gemüsebeilagen, Grill- oder Backofengemüse vom Vortag eignen sich genauso gut wie die letzte Möhre oder das Stück Zucchini aus der Gemüseschublade! Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne geben Substanz und Cremigkeit, einige Basiszutaten geben die richtige Würze- ansonsten ist Fantasie erlaubt!

ACHTUNG: Die Cashewkerne/ Sonnenblumenkerne müssen eine Nacht in Wasser einweichen, um die richtige Konsistenz zu bekommen. Alternativ kann auch gekauftes Cashew- oder Sonnenblumenkernmus verwendet werden.

TIPP: Der Aufstrich eignet sich auch sehr gut als Dipp zu Gegrilltem!



Zutaten:

250g Gemüse, geputzt und geschält gewogen (hier waren es 50% Blumenkohlröschen, 1 kleines Stück Knollensellerie und 1 Möhre)

Basiszutaten:

80g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne (übernacht in kaltem Wasser eingeweicht und abgespült)
1/2 kleine Zwiebel oder 1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
Instant- Gemüsebrühe (optional)
1 TL Currypulver, 1 TL Kurkumapulver
Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 1-2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Das ausgewählte Gemüse in grobe Würfel schneiden. Rohes Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in einem passenden Topf kurz in Öl anbraten und mit 1/2fingerhoch Wasser angießen. Mit Brühe und ggf. Salz würzen und den Deckel schließen. Ca. 5-8 Minuten bei niedriger Hitze garen, bis es gerade gar und nicht zu weich ist. Falls gegartes Gemüse verwendet wird, dieses nun mit in den Topf geben. Cashew- bzw. Sonnenblumenkerne, Curry und Kurkuma mit in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab sehr fein pürieren (alternativ Küchenhäsler oder Mixer verwenden). Falls die Mischung zu wässrig erscheint: Die Paste unter stetigem Rühren etwas einkochen lassen. Den Aufstrich vollständig abkühlen lassen Und dann noch einmal mit Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Dabei den Zitronensaft tropfenweise zugeben und je nach Süße des Aufstrichs dosieren, bis der Geschmack ausgewogen ist.

Tortellini- Gratin mit Paprika und Feta (2 Portionen)



Zutaten:

1 Packung frische Tortellini aus der Kühlung (400g)
1 mittelgroße Zucchini
125g Champignons (optional)
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten

50g Frischkäse
1 Packung Feta
1/2 TL Oregano, getrocknet
1/2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl
Optional: Tomatenscheiben

Zubereitung:

Gemüse in gleich große Würfel bzw. Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln und Knoblauchzehen hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren anbraten. Zwiebel und Knoblauch und Gewürze zugeben und kurz andünsten. Die gehackten Tomaten und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tortellini in der Auflaufform verteilen und die Gemüsesoße darauf verteilen. Feta zerkrümeln und die Hälfte davon mit den Tortellini und der Soße vermischen. Die andere Hälfte oben auf dem Auflauf verteilen. Auf Wunsch Tomatenscheiben darauf verteilen.

Bei ca. 180°C für etwa 20 Minuten backen.

Rindfleisch- Linsencurry mit Möhren (2 Portionen)



Zutaten:

250g Schweinerücken-Fleisch oder Putenschnitzel
1 rote Paprikaschote
1 große Möhre
100g Erbsen, tiefgefroren
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe

100ml Sahne oder Kaffeesahne
50g Frischkäse (Kräuter oder natur)
Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe, Sojasoße (optional)
Gehackte Petersilie und Schnittlauch nach Wunsch
Zitronensaft zum Abschmecken
2 EL Pflanzenöl
125- 150g Vollkornnudeln

Zubereitung:

Rindfleisch und Zwiebeln in Streifen schneiden. Möhren in Scheiben oder Würfel schneiden. Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Rindfleisch anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch und Möhren dazugeben und unter Rühren weiter braten. Curry darüber streuen und kurz mitbraten.
Ca. 400 ml Wasser dazugießen und die Linsen einrühren, mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und ca. 15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
Nach Bedarf entweder während der Kochzeit noch etwas Flüssigkeit zufügen oder nach Ende der Garzeit überschüssige Flüssigkeit mit offenem Deckel einkochen lassen. Senf und Zucker unterrühren und koch einmal abschmecken.

Den Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Auf das Curry geben.

Mediterrane Geflügelbällchen auf Tomaten- Gemüse- Soße (2 Portionen)



Zutaten:

250g Geflügelhackfleisch (alternativ Rinderhack)
2-3 EL Paniermehl
1 mittelgroßes Ei
1 große Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
1 Dose gehackte Tomaten
Ca. 300g weiteres

Gemüse, (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine, grüne Bohnen, Champignons...)
3-4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker
1-2 TL Gewürze nach Wunsch (sehr gut passt "Ras El Hanout" oder Cumin)
Als Beilage passt Reis (50-60g pro Person) oder Fladenbrot (80-100g pro Person)

Zubereitung:

Zwiebel vierteln. 1 Viertel sehr fein würfeln oder hacken und zum Hackfleisch geben, den Rest grob würfeln. Knoblauchzehen fein hacken. Ca. 1/2 TL davon zum

Hackfleisch geben.

Nun die Hackbällchenmasse vorbereiten: Das Ei und das Paniermehl mit den restlichen Zutaten verkneten und die Masse salzen und pfeffern. Walnußgroße Bällchen formen.

Für die Soße das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen und zunächst Zwiebeln anbraten, danach die anderen Gemüse und den Knoblauch anbraten. Mit den Tomaten ablöschen und Gewürze und Salz zufügen. Mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen

Währenddessen die Hackbällchen braten (in der Pfanne, im Backofen oder der Heißluftfritteuse) und ggf. den Reis garen.

Die Soße noch einmal abschmecken und mit Hackbällchen und Reis servieren.

Bratkartoffelpfanne mit Kräuterquark (2 Portionen)



Zutaten:

300-400g gekochte festkochende Kartoffeln
1 Bund Radieschen
250g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
Optional: 50g gewürfelter Schinken
Salz, Pfeffer

Pflanzenöl zum Braten

Für den Kräuterquark:

125g Magerquark oder Quark 20% Fett i.Tr.
1 EL gehackte Kräuter (TK oder frisch, z.B. Petersilie, Dill oder Schnittlauch)
Salz und Pfeffer
Optional: 1 kleine gehackte Knoblauchzehe

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden.

Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren/ vierteln. Radieschen vierteln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, grüne Teile für später beiseitestellen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Den Kräuterquark aus den angegebenen Zutaten anrühren.

Ca. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst Champignons anbraten, dann Radieschen und die hellen Teile des Frühlingslauchs mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zunächst alles wieder aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne (noch ca. 1 EL Öl ergänzen) die Kartoffeln anbraten, bis sie deutlich Farbe nehmen. Dann Zwiebelwürfel und Schinken dazugeben und weitere 2-5 Minuten braten. Das Gemüse wieder unterheben und alles noch einige Minuten zusammen erhitzen. Abschmecken, mit den restlichen Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit dem Kräuterquark servieren.

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten- Zucchiniragout (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hähnchenbrustfilet
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350g Tomaten
1 kleine Zucchini
3 getrocknete Tomaten (in Öl)
Je 1 Msp. Oregano und Thymian

Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker

50g Frischkäse natur

30g Parmesan

30g geriebener Käse (z.B. Gouda)

Beilage: 100-120g Reis (Rohgewicht)

2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

225-250g Wasser für den Reis aufkochen und salzen. Reis hineingeben und kurz aufkochen, dann Temperatur auf niedrigste Stufe schalten und Deckel schließen. Reis garen bis die Flüssigkeit vollständig

aufgesogen ist.

Fleisch in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln oder hacken.

Den Stielansatz der Tomaten entfernen und grob würfeln.

Zucchini putzen und ebenfalls würfeln. Gehackte Tomaten (Öl abtupfen) in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.

Fleisch anbraten und dann zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zucchiniwürfel, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann die

Tomaten zufügen und die Gewürze unterrühren.

Braten bis etwa die Hälfte des Tomatensaftes

eingedampft ist. Frischkäse und die anderen

Käsesorten unterrühren und schmelzen lassen. Fleisch

wieder zufügen und 1-2 Minuten mit erhitzen.

Noch einmal abschmecken und mit dem Reis servieren.

Schneller Kartoffelauflauf mit Ei (2 Portionen)



Zutaten:

400g grob geraspelte Kartoffeln (am besten "vorwiegend festkochend")
1 große Möhre
1 rote Paprikaschote*
2 Frühlingszwiebeln
150g grüner Spargel*

3 große Eier

50g Frischkäse, natur oder mit Kräutern

Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter nach Wunsch

Butter für die Form

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Gemüse entweder raspeln oder in feine Würfel oder Streifen schneiden. Mit den Kartoffeln und allen restlichen Zutaten vermengen, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine passende Auflaufform mit Butter einfetten und die Masse darin glattstreichen.

Für 20-30 Minuten backen.

*Diese Gemüsesorten können ausgetauscht werden.

Gut passt z.B. Kohlrabi, Zucchini, Porree, Sellerie oder Lauch!

Kartoffelauflauf mit Spitzkohl, Paprika und Hack (2 Portionen)



Zutaten:

300- 400g Kartoffeln (vorgekocht bzw. vom Vortag)
150g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
200g Spitzkohl
1 mittelgroße Paprika (200g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

200g Kaffeesahne oder 75 ml Milch und 125g Frischkäse natur

Salz, Pfeffer, Instant- Brühe

1 TL Gewürzmischung (Griechisch/ Gyros oder mediterran)- optional

1/2 TL Speisestärke

1-2 EL Öl zum Anbraten

50g geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln oder hacken.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Hackfleisch anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und der gewünschten Gewürzmischung abschmecken.

Wieder aus der Pfanne nehmen und nach Bedarf noch etwas Öl hineingeben. Spitzkohl und Paprika kurz unter Rühren anbraten, dann ca. 150 ml Wasser zugeben und mit Instantbrühe abschmecken. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten köcheln lassen.

Die noch in der Pfanne übrig gebliebene Garflüssigkeit mit Sahne (bzw. Frischkäse und Milch in einen Topf geben. Speisestärke einrühren und aufkochen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und noch etwas Gewürzmischung abschmecken.

Alle Zutaten in eine flache Auflaufform geben, mit der Soße vermischen und mit Käse bestreuen.

Bei ca. 180°C Umluft für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Dabei in den ersten 10 Minuten die Form mit einem Stück Backpapier abdecken- dann verbrennt die Oberfläche nicht.

Spaghetti mit Tomaten- Feta- Soße und gebackenem Gemüse (2 Portionen)



Zutaten:

250g Spaghetti aus roten oder gelben Linsen (oder Vollkornnudeln)
1/2 Block Feta (fettreduziert)
1 kleines Glas Tomatensoße ("Napoli" o.ä.)
1 kleine Zucchini

Zubereitung:

Das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Olivenök, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen. Auf einem Backblech verteilen oder in eine Heißluftfritteuse geben und ca 10 Minuten bei 200°C backen (1x wenden). Nudeln nach Packungsanweisung kochen und am Ende des Garvorgangs testen, ob die Konsistenz wie gewünscht ist.

250g Champignons
1 mittelgroße Paprikaschote
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, je 1Msp. getrockneter Thymian und Rosmarin

Die Tomatensoße in einem Topf aufkochen und den Fetakäse zerkrümmeln und unterrühren.
Die Spaghetti mit der Soße und dem gebackenen Gemüse servieren.

Frühlings- Pasta in Frischkäsesoße (2 Portionen)



Zutaten:

200g Pasta nach Wahl
250g Babyspinat
200-250g grüner Spargel
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl
150ml Milch

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest garen und bereitstellen.
Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem flachen Topf erhitzen.
Zunächst Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann Spargelstücke unterrühren und weitere 2-3 Minuten garen. Dann den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Salzen.
Frischkäse, Speisestärke und Milch verrühren und zum Gemüse gießen. Einmal kurz aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Die Gemüsesoße mit der Pasta mischen und auf 2 Teller verteilen.

100g Frischkäse, natur
1/2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Nach Wunsch: Geriebener Parmesan

Ofengegarter Lachs und grüner Spargel in Soja- Ingwer- Marinade (2 Portionen)



Zutaten:

2 Stücke Lachsfilet a' 125g
1 Bund grüner Spargel
250g Champignons (grün oder weiß)
2-3 Frühlingszwiebeln
1 geh TL Sesam
100g Nudeln oder Reis als Beilage (Rohgewicht)

Zubereitung:

Lachs abspülen und trocken tupfen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
Gemüse in einer flachen Auflaufform verteilen. Den Lachs darauflegen. Marinade darüber gießen und mit Sesam bestreuen.
Bei ca. 180°C Umluft im Backofen für 20-25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse vorsichtig in der Marinade wenden.
Nudeln oder Reis nach Packungsanweisung garen und dazu servieren.

Für die Marinade:
75ml Wasser

2 EL Pflanzenöl
Ca. 8 EL Sojasoße
1 fein gehackte Knoblauchzehe (oder Knoblauchpaste)
1 TL geriebener Ingwer (oder Ingwerpaste)
1/2 TL Rohrohrzucker
1 gestr. TL Speisestärke

Tom Kha Gai- Thailändische Suppe mit Huhn und Kokosmilch (2 Portionen)



Zutaten:

250g
Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
250g Champignons
1 kleine Stange
Lauch
250 ml Kokosmilch
500 ml Wasser
1 Frühlingszwiebel
2 EL Pflanzenöl
Optional: 80g

Zubereitung:

Falls gewünscht: Glasnudeln oder Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und bereitstellen.
Hähnchenbrustfilet würfeln. Gemüse und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Würz- Zutaten falls nicht anders angegeben sehr fein hacken und miteinander mischen. Öl in einem Wok erhitzen und das Hähnchenfleisch scharf anbraten. Gemüse dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten mitbraten. Kokosmilch, Wasser und Gewürzmischung dazugeben. Ca. 5 Minuten köcheln und das Zitronengras wieder entfernen. Dann noch einmal mit Limettensaft und evtl. Soja bzw. Fischsoße abschmecken. Reis oder Glasnudeln mit in die Suppe geben. In Teller füllen und mit der in Streifen geschnittener Frühlingszwiebel bestreuen.

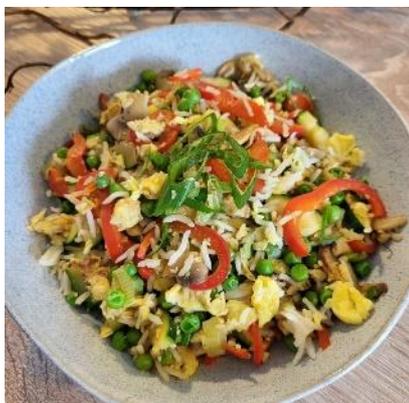
Glasnudeln oder Basmatireis

Zum Würzen: *

1 Stengel Zitronengras (äußere Blätter entfernt, und in 3-4 Stücke geschnitten)
1 rote Chilischote
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Sojasoße
1/2 EL Fischsoße
2 EL Limettensaft (erst nach Garenden zugeben!)

*alternativ eine gute Gewürzmischung für Tom Kha verwenden (z.B. "fairtradeoriginal Thailändische Tom Kha Suppe Gewürzpaste")

Eierreis mit Gemüse (2 Portionen)



Zutaten:

200-250g gekochter Reis (Sorte egal, auch anderes gekochtes Getreide wie Quinoa oder Bulgur ist möglich)
4-5 Eier
Ca. 600g Gemüse nach Wahl (hier: Zucchini,

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch würfeln oder hacken. Gemüse in mundgerechte Würfel, Streifen bzw. Scheiben schneiden.
Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Wok erhitzen. Das Rührei braten und währenddessen in kleine Stücke zerteilen. Den gekochten Reis zugeben und unter Rühren 1-2 Minuten mitbraten. Den Eierreis zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Dann das restliche Gemüse unter Rühren ca. 3-4 Min mitbraten und mit den gewünschten Würzzutaten abschmecken. Zum Schluss den Eierreis wieder zugeben und noch einmal abschmecken.

Champignons, rote Paprika und TK- Erbsen)

1 kleine Zwiebel oder 1-2 Lauchzwiebeln

Optional: 1 Knoblauchzehe

Zum Würzen nach Wahl:

Sojasoße, Austernsoße/ Fischsoße oder Salz/ Kräutersalz oder Gewürzmischung (z.B. Curry)

Pfeffer

2-3 EL Pflanzenöl

Gemüsepfanne mit knusprigen Kichererbsen und Joghurtsoße (2 Portionen)



Zutaten:

Ca. 600g Gemüse (z.B. Champignons, Paprika, Zucchini, Kürbis, Möhren, Aubergine)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240g)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer,

Gewürzmischung nach Wunsch (z.B. Ras El Hanout, Gyros oder mexikanisch)

Für die Joghurtsoße:

250g Naturjoghurt
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Kräuter (z.B. Koriander oder Petersilie)

Zubereitung:

Kichererbsen im Sieb abspülen. 1 EL Olivenöl Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Kichererbsen rundherum knusprig braten*. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in 3 EL Olivenöl rundherum anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung abschmecken. Währenddessen die Joghurtsoße aus den angegebenen Zutaten anrühren.

Gemüse auf 2 Teller verteilen und mit Joghurtsoße und Kichererbsen servieren.

*Die Kichererbsen können auch in der Heißluftfritteuse oder dem Backofen gebacken werden- so werden sie noch knuspriger!

Grünes Thai- Curry (2 Portionen)



Zutaten:

250g Tofu oder
Hähnchenbrust
500g Gemüse nach Wahl
(Hier: Grüner Spargel,
grüne Paprika,
Champignons, Zucchini)
1 kleine Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
2 Lauchzwiebeln

3 EL Pflanzenöl
1 Dose Kokosmilch
2 EL grüne Thai- Currypaste
Sojasoße, Fischsoße
Ca. 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
100- 125g Basmatireis

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken

oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
250-300ml Salzwasser aufkochen und den Reis bei niedriger Temperatur köcheln und ausquellen lassen.
Öl erhitzen und zunächst den in Streifen geschnittenen Tofu oder Hähnchenbrust anbraten. Währenddessen mit etwas Sojasoße beträufeln.
Wieder aus der Pfanne nehmen und zunächst beiseitestellen.
In derselben Pfanne nun zuerst die Champignons, dann Zwiebel und andere Gemüse anbraten. Nach 1-2 Minuten die Currypaste unterrühren und unter Rühren 1-2 Minuten weiter braten. Dann die Kokosmilch dazu gießen und mit Sojasoße und Fischsoße würzen.
Deckel schließen und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.
Dann den Deckel öffnen und die Soße cremig einkochen lassen.
Zum Schluss mit Zitronensaft oder Limettensaft und nach Geschmack noch mit Currypaste, Soja- und Fischsoße abschmecken.

Tomaten- Lauchtopf mit Hackfleisch und Nudeln (2 Portionen)



Zutaten:

200g Lauch in Ringen
50g Möhre, gewürfelt
50g Knollensellerie,
gewürfelt
125g Cherrytomaten,
halbiert
1 Dose gehackte
Tomaten
200g Hackfleisch (Rind

oder gemischt)
1 Zwiebel, gewürfelt
1-2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
1 TL Tomatenmark
Je 1 Msp. getr. Oregano und Thymian
Salz, Pfeffer, ggf. Instant- Gemüsebrühe
Ca. 200ml Wasser
100g kleine Nudeln (am besten Vollkorn)
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung gar kochen.
Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch krümelig anbraten, dann Zwiebel und Knoblauch unter Rühren 1/2 Minute mitbraten. Lauch, Möhre, Sellerie und Gewürze dazugeben. Unter Rühren ca. 3 Minuten weiterbraten.
Gehackte Tomaten, Tomatenmark und Wasser unterrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Gemüsebrühe abschmecken.
Deckel schließen und bei niedriger Temperatur weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die halbierten Tomaten unterrühren und noch 1-2 Minuten mit offenem Deckel kochen lassen.
Noch einmal abschmecken.
Nudeln unterrühren und in Teller verteilen.

Paprika- Gemüse mit Kidneybohnen, Tofu* und Naturreis (2 Portionen)



Zutaten:

250g Paprikaschoten (Farbe nach Wahl), gewürfelt
Ca. 200g weiteres Gemüse (z.B. Champignons, Zucchini, Lauch, Aubergine oder Karotte), gewürfelt
1 Paket Tofu nach Wahl (z.B. mit Kräutern), trocken getupft und gewürfelt
1 Dose gehackte Tomaten oder 300ml passierte Tomaten
1 Mini- Dose Kidneybohnen (125g Abtropfgewicht)
1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt
1-2 Zehen Knoblauch, gehackt
1-2 TL Gewürze nach Wahl (Mexikanische o. Italienische Gewürzmischungen o. Kräuter)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker
3 EL Olivenöl
Beilage: 100- 120g Naturreis (Rohgewicht) oder 1 Packung vorgegartener Naturreis (z.B. Mediterran)

Zubereitung:

Den Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten. 1-2 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst den Tofu anbraten, wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Paprika, weiteres Gemüse und zuletzt Knoblauch unter Rühren anbraten. Tomaten dazugießen und Grw4, Salz und Pfeffer unterrühren. Deckel schließen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die im Sieb abgespülten Bohnen unterrühren und den Tofu unterheben. Vom Herd nehmen und noch 2-3 Minuten durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken.

*Alternativ: Tofu weg lassen und statt der Minidose eine kleine Dose Kidneybohnen (250g Abtropfgewicht) nehmen.

Kartoffelgratin mit Erbsen und Schinken (2 Portionen)



Zutaten:

400g Kartoffeln, gekocht und ohne Schale, in Scheiben oder Würfeln
200g Erbsen (tiefgefroren)
250g Kohlrabi (oder anderes Gemüse, ggf. tiefgefroren*), in Würfeln oder dünnen Scheiben
1/2 kleine Zwiebel, fein

gewürfelt
10g gekochter Schinken oder 70g roher Schinken, in Würfeln
1 EL Butter oder Margarine
1 geh. TL Mehl (ggf. Vollkorn)
150 ml Milch oder 50% Milch und 50% Sahne
Salz, Pfeffer, ggf. Instant- Gemüsebrühe
Geriebene Muskatnuss (optional)
1 EL gehackte Petersilie (frisch oder tiefgefroren)
Zitronensaft
70g geriebener Käse
Butter für die Form

*z.B. Möhren, Petersilienwurzel, Mairüben, Brokkoli, Blumenkohl...)

Zubereitung:

Erbsen und Kohlrabi in einem Topf mit fingerhoch Wasser ca. 5 Minuten garen. Die Garflüssigkeit aufheben!
Eine Auflaufform dünn mit Butter einfetten und das Gegerichte Gemüse mit den Kartoffeln und dem Schinken mischen.
Für die Soße 1 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl glatt hineinrühren. Dann Milch bzw. Sahne unterrühren und kurz aufkochen lassen. und. Die Garflüssigkeit vom Gemüse portionsweise unterrühren, bis eine cremige, nicht zu dünne Soße entsteht.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Brühe abschmecken. Zitronensaft tropfenweise zugeben. Petersilie unterrühren.

Die Soße in die Auflaufform gießen und vorsichtig mit Kartoffeln und Gemüse vermengen. Die Hälfte des geriebenen Käses unterheben und die andere Hälfte auf den Auflauf streuen.

Bei ca. 180°C Umluft für 20-25 Minuten backen.

Gnocchi mit geschmolzenen Tomaten und Champignons (2 Portionen)



Zutaten:

400g Gnocchi aus der
Kühlung
300g Kirsch- oder
Datteltomaten
250g Champignons, braun
oder weiß
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
50 ml Wasser oder

Gemüsebrühe

50 ml Weißwein (optional, alternativ Gemüsebrühe)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, frischer oder getrockneter Thymian

1 Prise Zucker

60g Parmesan, am besten frisch

10g gehobelten oder geriebenen Parmesan zum
Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken oder in
einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Champignons putzen und je nach Größe halbieren,
vierteln oder ganz lassen.

Tomaten kalt abspülen.

Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit
hohem Rand erhitzen. Zuerst die Champignons
anbraten, dann die Tomaten zugeben und ca 5
Minuten mitbraten, bis die Außenhaut wird und
aufplatzt. Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und
unter Rühren 1-2 Minuten mitbraten.

Brühe und Weißwein zugeben, Thymian, Salz und
Pfeffer unterrühren. Mit offenem Deckel bei hoher
Temperatur köcheln lassen, bis die Tomaten noch
mehr Saft abgegeben haben. Dann die Temperatur
stark reduzieren und die Gnocchi und 50g geriebenen
Parmesan unterheben. Deckel schließen und weitere 3-
5 Minuten ziehen lassen.

Noch einmal abschmecken und mit Parmesan
bestreuen.

Poké- Bowl mit Lachs (2 Portionen)



Zutaten:

300g gekochter,
abgekühlter Reis, am
besten Naturreis
250- 300g Lachsfilet
500-600g rohes
Gemüse nach Wahl:
Möhren, Gurken,
Grüner Salat, Spitzkohl,
Radieschen, Paprika...
Optional: 100g

Edamame (TK oder Konserve)

2 Frühlingszwiebeln

ggf. etwas Öl zum Braten

2 EL Sesamkerne zum Bestreuen

☞ Für das Dressing:

60g Sesammus (Tahin), alternativ Erdnuss- oder
Mandelmus

30 ml Limetten- oder Zitronensaft

50 ml Wasser

1 kleine Knoblauchzehe, gehackt

Salz, Pfeffer, Sojasoße, 1 EL Ahornsirup oder 1 TL
Rohrohrzucker

Zubereitung:

Das Dressing aus den angegebenen Zutaten rühren
und ein paar Minuten durchziehen lassen. Ggf. noch
mit weiterer Sojasoße abschmecken.

Das Lachsfilet in der Pfanne braten und etwas
abkühlen lassen. Edamame nach Packungsanweisung
zubereiten und ebenfalls bereitstellen.

Das Gemüse nach Wunsch zerkleinern, z.B. stifteln,
raspeln oder würfeln

Den gekochten Reis auf 2 Teller oder große Schalen
verteilen.

Das Gemüse dekorativ darauf verteilen. Den in
mundgerechte Stücke geschnitten Lachs darauf geben.
Mit dem Dressing beträufeln und dem Sesam
bestreuen.

Gemüse- Feta- Gratin mit Kichererbsennudeln (2 Portionen)



Zutaten:

250g Brokkoliröschen (frisch oder TK)
250g Tomaten (Größe nach Wahl)
200g weiteres Gemüse nach Wahl (ich habe grünen Spargel genommen)
150g Feta
200g Kichererbsennudeln

(alternativ Rote- Linsen- Nudeln)

1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

Für die Soße:

2 Eier
100g Frischkäse
50 ml Milch, Kaffeesahne oder Sahne
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wunsch (frisch, TK oder getrocknet)

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden. Weiteres Gemüse passend dazu zerkleinern.

Öl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann alle Gemüse bis auf die Tomaten zugeben und etwas Wasser, Salz und Pfeffer unterrühren. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Das restliche Wasser abgießen und auffangen und ca. 4 EL davon mit dem Frischkäse und der Milch verrühren. Dann die Eier, Kräuter, Salz und Pfeffer in die Soße rühren.

Die gekochten Nudeln, 2/3 des zerkrümelten Feta und das Gemüse in einer Auflaufform miteinander vermischen. Die Soße darüber gießen und den restlichen Feta darauf verteilen.

Bei 180°C ca. 20-25 Minuten backen.

Linsenwraps mit Salat und würziger Joghurtsoße (2 Portionen)



Zutaten:

200g rote Linsen
400 ml Wasser
Salz, Pfeffer
1/4 TL gemahlene Flohsamenschalen (in jedem Drogeriemarkt erhältlich)

Füllung:

Rohes Gemüse und Salat nach Geschmack
1 rote Zwiebel oder 1 mittelgroße Frühlingszwiebel
200g Naturjoghurt
1-2 Knoblauchzehen
1 TL Ras- El- Hanout (alternativ gehackte Kräuter nach Wahl)

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb abspülen und dann mit dem Wasser bedecken. Mindestens 5 Stunden einweichen lassen.

In der Zwischenzeit die Joghurtsoße aus Naturjoghurt,

fein gehacktem Knoblauch, Gewürzen/ Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und das Gemüse für die Füllung mundgerecht zerkleinern.

Nun die Linsen im Mixer zusammen mit dem Wasser fein zerkleinern und alle anderen Zutaten zufügen und unterrühren. Ca. 10 Minuten stehen lassen. Wenn der Teig zu dick erscheint (er soll die Konsistenz eines nicht zu dicken Pfannkuchenteiges haben), noch löffelweise Wasser zugeben.

Die Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und den Teig dann darin dünn ausstreichen (am besten mit einem flachen Pfannenwender).

Nach ca. 2 Min. wenden und von der Rückseite ebenfalls backen.

Die Wraps mit dem Joghurt bestreichen und füllen

TIPP: Die Wraps sollten bald gegessen werden, da sie schneller durchweichen als die Originale!

Ungefüllte Wraps im Kühlschrank aufbewahren.

Türkischer Hähnchenspieß mit Hirse- Kisir- Salat (2 Portionen)



Zutaten:

2 Steaks von der Hähnchenoberkeule (ohne Haut und Knochen)
2 (Holz-)Spieße
☞ Marinade:
100g Naturjoghurt
2 EL Olivenöl

Je 1/2 TL Paprikapulver rosenscharf, Cumin und getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer

☞ Salat

100g Goldhirse

1/2 Salatgurke, gewürfelt

2 Tomaten, gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 Handvoll glatte Petersilienblätter, gehackt

1 EL türkischer Granatapfelsirup (alternativ Traubensaft)

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Salz, Pfeffer

☞ Knoblauchjoghurt:

150g Naturjoghurt, mind. 3,5% Fett

1 große Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

☞ Grillgemüse: Paprika, Zucchini, Champignons usw.

nach Wunsch, mit Olivenöl bestrichen und mit Paprika, Salz und Pfeffer bestreut.

Zubereitung:

250 ml Wasser aufkochen, salzen und die Hirse hineingeben. Bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten garziehen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Handwarm abkühlen lassen.

Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden und auf die Holzspieße schieben.

Die Marinade anrühren und mit einem Pinsel rundherum auf das Fleisch verteilen. Abdecken und im Kühlschrank marinieren.

Dressing für den Salat aus Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Zitronensaft anrühren. Die Hirse mit Gemüse, Petersilie und dem Dressing vermengen und durchziehen lassen.

Das Grillgemüse vorbereiten und den Knoblauchjoghurt anrühren.

Die Spieße mit einem Küchenpapier wieder weitergehend von der Marinade befreien und bei niedriger Temperatur von allen Seiten grillen. Grillgemüse ebenfalls mitgrillen.

Beides mit dem Salat und dem Knoblauchjoghurt servieren.

Gemüse- Schmortopf mit weißen Bohnen und Knusperbällchen (2 Portionen)



Zutaten:

☞ Knusperbällchen:

100g gekochte Hirse

3-4 EL Vollkorn- Paniermehl

2 Eier, Gr. M

2 EL Sojaflocken

Salz, Pfeffer, Petersilie (optional)

2 EL fein gehackte Zwiebel oder 1 EL gefriergetrocknete Zwiebelwürfel

Ggf zum Braten: Pflanzenöl

☞ Gemüse:

1 Dose gehackte Tomaten

3 mittelgroße frische Tomaten, grob gewürfelt

250-300g Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Möhren)

1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

Optional: 1 gehackte Knoblauchzehe

1 kleine Dose weiße Bohnen

Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe

1 Msp getrockneter Thymian oder 1 TL frischer Thymian

3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Masse für die Bällchen vermengen und mindestens 10 Min. quellen lassen.

Dann Bällchen oder Bratlinge formen und backen (Heißluftfritteuse 160-180°C für 12- 14 Minuten oder in der Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für jeweils 5-6 Minuten).

Das Gemüse in mittelgroße Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und Gemüse, Zwiebel (und Knoblauch) unter Rühren andünsten. Die gehackten Tomaten dazugeben, mit den angegebenen Gewürzen abschmecken. Deckel schließen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Dann die frischen Tomatenwürfel unterrühren und die im Sieb abgespülten weißen Bohnen zugeben. Kurz heiß werden lassen und noch einmal abschmecken.

Mit den Bällchen servieren.

+ Gemüseplus: Linsensalat mit Blumenkohl und Rucola (2 Portionen)



Zutaten:

200g kleine braune Linsen
500g Blumenkohlröschen
100g Rucolasalat
1 mittelgroße Zwiebel (rot oder weiß)
2 mittelgroße Tomaten

Salz, Pfeffer

Dressing:

3 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Wasser
6 EL Olivenöl
1 EL Senf
1/2 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wunsch

Zubereitung:

Ca. 300ml Wasser mit Salz aufkochen. Linsen im Sieb abspülen und dann ins kochende Wasser geben. Deckel schließen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten kochen.
Blumenkohlröschen in einen Topf geben und fingerhoch Wasser zugeben. Salzen. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen und abgießen.
Während Linsen und Blumenkohl garen die Tomaten grob würfeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden und Rucola abspülen.
Gekochte Linsen und Blumenkohl abkühlen lassen.
Dressing anrühren und alle Zutaten miteinander vermengen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Und so wird der Salat zur vollständigen Mahlzeit:

- als Beilage zum gegrillten Fleisch, Fisch oder Grillkäse
- zum Abendbrot oder Mitragessen mit belegtem Vollkornbrot.
- mit Feta oder Thunfisch als Eiweiß- Plus

Pasta mit Erbsen- Basilikumpesto (2 Portionen)



Zutaten:

160-200g Pasta nach Wahl
→ Pesto:
150g grüne Erbsen (TK)
1-2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Basilikumblätter
50g Pinienkerne, geschälte

Mandeln oder Cashewkerne
30g Parmesankäse
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Währenddessen die Erbsen mit ca. 4 EL Wasser kurz aufkochen und handwarm abkühlen lassen (Garflüssigkeit nicht weg gießen!).
Alle anderen Zutaten zusammen mit den Erbsen und der Kochflüssigkeit zusammen in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln mit dem Pesto vermengen und auf 2 Teller aufteilen.

Reis- Gemüsepfanne mit Würstchen (2 Portionen)



Zutaten:

150g gekochter Naturreis (vom Vortag oder z.B. als Express- Reis aus der Mikrowelle)
1 Zwiebel
Ca. 500g TK- Gemüse (z.B. Mix aus Möhren, Erbsen und Mais)

3 Würstchen a' 50-60g
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Instantbrühe (optional)
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
Zwiebel andünsten und dann das TK- Gemüse unterrühren. Ca. 50 ml Wasser zufügen und mit Salz, Pfeffer und ggf. Instantbrühe würzen. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen. Würstchen in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Reis in die Pfanne geben, kurz mit erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen und Petersilie unterrühren. Noch einmal abschmecken.

Blumenkohlcurry mit Basmatireis (2 Portionen)



Zutaten:

1/2 Kopf Blumenkohl
Ca. 250g weiteres Gemüse
(z.B. Zucchini und Paprika)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
150g Hähnchenbrustfilet,
Putenbrustfilet oder
Rindfleisch (Filet oder

Steak)

ODER: 250g Tofu oder proteinreiches Fleisch-
Ersatzprodukt (= mit mind. 8g Protein je 100g)
200ml Kokosmilch, Sahne, Kaffeesahne oder
proteinreiche vegane Kochcreme (mit mind. 2g Protein/
100ml)
2 EL gelbe Currypaste oder 1-2 EL Currypulver
1 TL Kurkumapulver
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
Einige Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
2 EL Pflanzenöl
100-125g Basmatireis, roh
(oder 250-300g gekocht)

Zubereitung:

Fleisch oder Tofu würfeln oder in Streifen schneiden.
Blumenkohl und anderes Gemüse waschen und

mundgerecht zerkleinern.

Zwiebel würfeln und Knoblauchzehe hacken oder in
einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Wasser für den Reis aufkochen (2,5 x Rohgewicht). Reis
ins kochende Wasser geben, Deckel schließen und bei
niedriger Temperatur 15-20 Minuten köcheln lassen,
bis das komplette Wasser aufgesogen ist.

Währenddessen 2 EL Öl in einem Wok oder einer
Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuerst das Fleisch
oder vegetarische Alternative anbraten. Dann Zwiebeln
und Knoblauch dazugeben und glasig andünsten. Alle
weiteren Gemüse in die Pfanne geben und unter
Rühren 1 Min. braten.

Dann die Currypaste oder -pulver unterrühren und
weiter unter Rühren braten. Nach ca. 3 Min.

Kokosmilch/ Sahne oder Sahneersatz zugeben und
umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und
Deckel schließen. Für 8-10 Minuten bei niedriger
Temperatur köcheln lassen.

Kurkuma und Zitronen-/ Limettensaft zugeben und
noch einmal mit Salz Pfeffer und 1 Prise Zucker
abschmecken.

Spaghetti mit Tomaten und Rucola (2 Portionen)



Zutaten:

150g Spaghetti (Vollkorn
oder aus roten Linsen
oder Kichererbsen)
250g kleine Tomaten
1 kleine Zucchini
50g Rucola
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl
100g Frischkäse
100 ml Sahne oder Kaffeesahne
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
Optional: gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen
Gemüse waschen, Rucola trocken schütteln.

Tomaten halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Zwiebel würfeln und Knoblauch hacken oder in einer
Knoblauchpresse bereitlegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und
Zucchini anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben
und unter Rühren andünsten.

Frischkäse und Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer
und ggf. Zucker abschmecken.

Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 5
Minuten köcheln. Noch einmal abschmecken und
Basilikum unterrühren.

Spaghetti in der Pfanne mit der Soße vermengen.
Rucola und Frühlingszwiebeln unterheben und auf 2
Teller verteilen.

Tortellini mit Paprika und grünen Bohnen (2 Portionen)



Zutaten:

300g Tortellini, frisch aus der Kühlung (Füllung nach Wunsch)
250g Prinzessbohnen (TK oder frisch)
2 mittelgroße Paprikaschoten, Farbe je nach Vorrat oder Wunsch

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken/ würfeln. Paprika und ggf. frische Bohnen putzen. Paprika in dünne Streifen schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann Paprika zugeben und unter Rühren mit andünsten. Dann die Bohnen und die gehackten Tomaten unterrühren. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur 8-10 Minuten köcheln. Dann die Tortellini direkt aus der Packung dazugeben und umrühren. Deckel wieder schließen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Noch einmal abschmecken.

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Msp Bohnenkraut oder Thymian getrocknet (oder 1 TL frisch, gehackt)
1 TL Paprikapulver
1 Prise Rohrohrzucker

Sahniges Puten- Gemüseragout mit Quinoa (2 Portionen)



Zutaten:

250-300g Putenbrustfilet
250g Spitzkohl*
1 rote Paprika*
1 kleine Zucchini*
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Instant-Hühnerbrühe

Zubereitung:

250 ml gesalzenes Wasser aufkochen, Quinoa hineinstreuen und den Deckel schließen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
Putenfleisch würfeln.
Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln.
Öl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
Putenfleisch anbraten und dann zunächst Zwiebeln und Knoblauch andünsten und dann das weitere Gemüse zugeben. Unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Ca. 200ml Wasser angießen. Sahne mit Speisestärke verrühren und dazugießen, aufkochen lassen. Mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronensaft tropfenweise dazugeben.
Auf die Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

150ml Sahne oder Kaffeesahne oder 100g Frischkäse
1 TL Speisestärke
100g Quinoa (ungekocht)
1 EL gehackte Petersilie
Einige Spritzer Zitronensaft

*kann auch gegen andere Sorten getauscht werden, z.B. Möhre, Lauch, Brokkoli, Erbsen...

Hafer- Highlight ✨: Gemüse- Haferauflauf mit Käse- Kräutersoße (2 Portionen)



Zutaten:

100g Haferkörner
(ungekocht) oder 300g
gekochte Haferkörner
1 kleinen Kopf Kohlrabi
2 mittelgroße Möhren
150g grüne Bohnen (TK
oder frisch)
Für die Soße:
2 mittelgroße Eier

100g Kräuterfrischkäse
1 EL gemischte, gehackte Kräuter nach Wahl (auch TK)
3-4 EL Milch oder Sahne
60-70g geriebener Käse nach Wahl
Salz, Pfeffer
Etwas Butter oder Margarine für die Form
1 EL gehackte Petersilie
Einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Ggf. den Hafer in der 3fachen Menge gesalzenem Wasser bei niedriger Temperatur ca. 45 Min. abgedeckt garen und ausquellen lassen. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem passenden Topf mit wenig Wasser und Salz bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten kochen. Abgießen.

Die Soßenzutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in einer Auflaufform verteilen und die Soße untermengen.

Bei ca. 180°C Umluft für 20 Min. backen.

Pad Thai- thailändische Nudelpfanne (2 Portionen)



Zutaten:

100-125g breite
Reisnudeln
200g Tofu (oder 150g
Shrimps ohne Schale,
Hähnchenbrust oder
Rindersteak)
2 Eier
100g Sojasprossen
(=Mungbohnsprossen)

Z.B. 1 dünne Stange Lauch oder 3-4 Lauchzwiebeln, in feinen Streifen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Ca. 300g weiteres Gemüse nach Wahl, in feine Streifen geschnitten:
Z.B. 1 rote Paprika, Spitzkohl und/ oder Möhren
3 EL Erdnusskerne, ungesalzen
2-3 EL Pflanzenöl
Etwas Sojasoße

Soße angerührt aus:

1 TL Tamarindenpaste*
1 TL Sojasoße
3 TL Fischsoße (oder Sojasoße)
4 EL Wasser
1/4 TL Rohrohrzucker

*im asiatischen Supermarkt oder gut sortieren Supermärkten erhältlich

Zubereitung:

Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und mit einer Gabel auseinanderziehen. Nach 2 Minuten einmal mit der Gabel durchrühren und weitere 1-2 Minuten ziehen lassen. Abgießen.

Tofu gut abtupfen und in feine Streifen schneiden. Ei mit 1 Prise Salz verquirlen.

Sojasprossen im Sieb abspülen.

1 EL Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuerst den Tofu unter Rühren anbraten und währenddessen mit etwas Sojasoße besprenkeln. Wieder aus der Pfanne nehmen und ohne weitere Ölzugabe das Rührei flach hineingießen. Wenn das Ei stockt, einmal umdrehen. Mit einem Pfannenwender in feine Stücke hacken und wieder aus der Pfanne nehmen. Jetzt die Erdnußkerne in derselben Pfanne unter ständigem Rühren ca. 1 Minute anbraten. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren ca. 3 Minuten knackig anbraten. Reisnudeln, Tofu und Ei unterheben und die Soße unterrühren. Nach Bedarf noch mit weiterer Fisch- oder Sojasoße abschmecken. Erdnüsse darüberstreuen.

Tomaten- Lauch- Topf mit Reis (2 Portionen)



Zutaten:

1 Dose gehackte Tomaten
250g frische (reife)
Tomaten
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
150g Reis, gekocht
200g Tofu (z.B. mit

italienischen Kräutern), Hackfleisch oder
Hähnchenbrust
1/2 TL Oregano getrocknet
Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe hacken oder
in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Lauch waschen und in Ringe schneiden.
Frische Tomate waschen und Stielansatz entfernen,
grob würfeln.
Fleisch oder Tofu vorbereiten und würfeln.
Olivenöl erhitzen. Tofu oder Fleisch anbraten und
dann Zwiebel und Knoblauch mit andünsten. Nach 1-
2 Minuten die Lauchringe unterrühren. 1-2 Minuten
mitbraten und frische Tomaten zugeben. Unter Rühren
1-2 Minuten braten, dann die gehackten Tomaten,
Oregano, Salz, Brühe und Pfeffer zugeben. Deckel
schließen und bei niedriger Temperatur ca. 6-7
Minuten köcheln lassen. Gekochten Reis unterrühren
und noch einmal abschmecken.

Nudeln mit Paprika- Hacksoße (2 Portionen)



Zutaten:

150-175g Vollkornnudeln
oder (besser!) Nudeln aus
Erbsen, Kichererbsen oder
anderen Hülsenfrüchten
1/2 Tüte (=ca. 40g)
getrocknete
Hackalternative (siehe
Fotos) oder 150g

Hackfleisch
1 grüne und 1 rote Paprikaschote
1 Dose gehackte Tomaten
Ca. 100g passierte Tomaten oder Wasser
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 -2 EL Tomatenmark
Ca. 1/2 Glas Ajvar (= türkische Paprikasoße)
1/2 TL getr. Oregano
3-4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, ggf. Instantbrühe oder Sojasoße

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika würfeln.
Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und
zuerst das Hackfleisch bzw. den Hackersatz anbraten.
Dann Zwiebeln und Knoblauch zufügen und unter
Rühren glasig anbraten. Paprika dazugeben und 2-3
Minuten mitbraten. Tomatenmark und Oregano
unterrühren, 1 Minute weiterbraten. Gehackte und
passierte Tomaten (bzw. Wasser) einrühren. Mit Salz,
Pfeffer (und Instantbrühe) abschmecken.
Topfdeckel schließen und bei geringer Hitze ca 10
Minuten köcheln. Zum Schluss noch die Ajvar- Soße
unterrühren und noch einmal abschmecken.

Antipasti- Ofenhähnchen mit Gnocchi und Feta (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hähnchenbrustfilet
oder Lachsfilet
1 rote Paprika
1 kleine Aubergine*
1 Zucchini (ca. 200g)
200g reife Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
250 ml passierte Tomaten

50-70g Frischkäse
200g Gnocchi (aus der Kühlung)
3-4 EL Olivenöl
Je 1 Msp. getr. Oregano, Rosmarin und Thymian (oder je
1/2 TL frisch)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
150g Feta

*statt Aubergine kann man auch die entsprechende
Menge mehr Zucchini oder Paprika nehmen.

Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel putzen und in gleich große
grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehen pellen und
hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
Gemüsewürfel (ohne Tomaten) unter Rühren ca. 3-4
Min. braten. Zuletzt die Tomaten, den Knoblauch und
die getrockneten Kräuter unterrühren und kurz
mitbraten.

Passierte Tomaten und Frischkäse einrühren, Salz,
Pfeffer und Zucker zufügen und Deckel schließen. Ca.
5 Min. köcheln lassen.
Währenddessen die Gnocchi und das rohe Fleisch bzw.
Lachs auf dem Boden einer flachen Auflaufform
verteilen. Die Soße darüber verteilen. Feta zerkrümeln
und über den Auflauf streuen.

Bei 180-200°C im Backofen für 20-30 Minuten backen.

Hafer- Highlight ✨: Schmorgurken- Topf mit Hackfleisch und gekochtem Hafer (2 Portionen)



Zutaten:

200g Hackfleisch n.
Wahl
1 kleine Schmorgurke
(alternativ Zucchini),
250g
1 Rote Paprikaschote
1 kleine Aubergine
oder Tomaten, 200g
1 mittgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
3-4 EL Ajvar
Salz
Gewürze: Pfeffer, Ras- El- Hanout, Harissa oder
Chilipulver
2 EL Olivenöl
100g Haferkörner, ganz*, alternativ grobe
Dinkelgraupen

*zu bekommen in Biomärkten oder Bioabteilungen
großer Supermärkte

Zubereitung:

Für den Hafer 300 ml gesalzenes Wasser aufkochen
und die Körner darin mit geschlossenem Deckel und
bei niedriger Temperatur ca. 45 Min. köcheln lassen.
Die Flüssigkeit sollte ganz aufgesogen sein.
Gemüse putzen: Schmorgurke schälen und Kerne mit
einem Löffel auskratzen und in Scheiben oder Würfeln
schneiden, Paprika entkernen und grob würfeln,
Aubergine oder Tomaten würfeln.
Zwiebel pellen und grob würfeln, Knoblauch hacken
oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit
hohem Rand erhitzen. Hackfleisch anbraten, dann
nach und nach erst Zwiebeln und Knoblauch mit
anbraten und dann das restliche Gemüse zugeben.
Kurz unter Rühren anbraten. Dann etwas Wasser und
das Tomatenmark unterrühren und Salz und Gewürze
dazugeben. Deckel schließen und bei niedriger
Temperatur ca 10 Minuten köcheln lassen. Ajvar
unterrühren und noch einmal abschmecken.
Mit dem gekochten Hafer servieren.

Hafer- Highlight ✨: Hafer- Risotto mit Champignons und Spinat (2 Portionen)



gehackt
50g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer
1 EL Butter oder Butterschmalz

Zutaten:

100g Haferkörner, roh
oder 400g gekocht
400-500g Champignons, in
Scheiben
200-250g Babyspinat
1 mittelgroße Zwiebel, fein
gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein

Zubereitung:

Haferkörner in der 3fachen Wassermenge bei geringer Temperatur ca. 45 Minuten kochen und ausquellen lassen.
Butter/ Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Champignons anbraten. Dann Zwiebel und Knoblauch unterrühren und glasig dünsten. Nun die Spinatblätter unterheben, etwas salzen und den Deckel schließen. Ca. 5 Minuten garen lassen und dann Haferkörner unterrühren. 1-2 Minuten durchziehen lassen und Parmesan, weiteres Salz und Pfeffer zugeben.

Gemüseplus +: Tomatensuppe mit Basilikum (2 Portionen)



1 große Handvoll Basilikumblätter, fein gehackt oder 3 EL TK- Basilikum
Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe
1 Prise Zucker (am besten Rohrohrzucker)

Zutaten:

750-800g frische, reife
Tomaten
1 kleine Möhre
50g Knollensellerie (optional)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Tomaten, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln.
Olivenöl im Topf erhitzen und zunächst Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Sellerie unter Rühren anbraten, bis sie beginnen Farbe zu bekommen. Dann die Tomaten unterrühren. Die Flüssigkeit aus den Tomaten herauskochen lassen. Dann die Flüssigkeit im Topf so lange einkochen lassen, bis das Gemüse beginnt, unten anzusetzen. Dann ca. 250 ml Wasser und das Tomatenmark einrühren und mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 8 Minuten kochen lassen. Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren und das gehackte Basilikum dazugeben. Noch einmal abschmecken.

Schneller Tomateneintopf mit weißen Bohnen (2 Portionen)



Gewürzmischung)
Ca. 1 TL Instant- Gemüsebrühe
Pfeffer
1 Prise Rohrohrzucker
2 Scheiben Vollkorntoast

Zutaten:

500ml passierte Tomaten
350g TK- Suppengemüse
1 kleine Dose weiße
Bohnen
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Je 1 Msp. getr. Thymian
und Oregano (oder
italienische

Zubereitung:

Knoblauch hacken oder würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch glasig andünsten.
Passierte Tomaten, Suppengemüse, Kräuter und Instantbrühe dazugeben und umrühren. Aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur ca. 8 Min. köcheln lassen. Die weißen Bohnen im Sieb abspülen und in den Topf geben. Ca. 1 Min. mit erhitzen. Topf vom Herd nehmen und noch einmal abschmecken.
Mit dem getoasteten Brot servieren.

One- Pot- Pasta mit Hähnchen und Brokkoli (2 Portionen)



Instant- Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
1 EL Butter
1 EL Pflanzenöl

Zutaten:

120g Nudeln nach Wahl
200- 250g
Hähnchenbrustfilet
350g Brokkoliröschen
(frisch oder TK)
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
100g Frischkäse
250 ml Wasser

Zubereitung:

Hähnchenfleisch und Brokkoli in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden.
Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
Öl und Butter in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Hähnchenfleisch rundherum. Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig dünsten. Dann die Brokkoliröschen ebenfalls in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1-2 Minuten andünsten.
Wasser dazugießen und mit Instantbrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln ungekocht hineingeben und den Deckel schließen. Aufkochen lassen und nach 2 Minuten umrühren. Deckel wieder schließen und ca. 4-5 Minuten weiter bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Frischkäse mit der verbliebenen Flüssigkeit in der Pfanne verrühren. Einige Spritzer Zitronensaft zufügen und noch einmal abschmecken

Nudelaufbau mit Gyros und Feta (2 Portionen)



2 Knoblauchzehen, gehackt
150-200g Brokkoliröschen (frisch oder TK)
2 mittelgroße Tomaten
1 kleine Spitzpaprika (ca. 125g)
100-125g Fetakäse
2 EL Olivenöl

Soße:

2 Eier Gr. M
100 ml Milch
1 EL Tomatenmark
1 geh. TL Gyrosgewürz (alternativ je 1/4 TL Oregano, Paprikapulver, Cumin und je 1 Msp. Zimt und Chilipulver)
Salz, Pfeffer

Zutaten:

100-125g Nudeln nach Wahl
150g Gyrosfleisch (Geflügel- oder Schwein, selbst gewürzt oder fertig gekauft, frisch oder TK...)
1 kleine Zwiebel grob gewürfelt

Zubereitung:

Fleisch im Olivenöl anbraten und nach ca. 2 Min. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. In den letzten 3 Min. der Garzeit die Brokkoliröschen mit ins Wasser geben und diese so bissfest mitgaren.
Abgießen und in einer flachen Auflaufform verteilen. Paprika in feine Ringe schneiden, Tomaten in dünne Scheiben.

Soße aus den angegebenen Zutaten anrühren.
Gyrosfleisch auf Nudeln und Brokkoli verteilen und unterheben. Soße darüber gießen. Paprikaringe und Tomatenscheiben auf dem Auflauf verteilen und mit zerkrümelten Feta bestreuen.

Bei ca. 180°C Umluft für ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Marrokanischer Gemüseintopf mit Süßkartoffel und Hackfleisch (2 Portionen)



Zutaten:

1 mittelgroße Süßkartoffel
150g Hackfleisch n. Wahl
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote oder grüne
Paprikaschote
1 mittelgroße Zucchini
Ca. 150g weiteres Gemüse
nach Wahl (Möhren,

Spitzkohl, Aubergine usw.) oder mehr Paprika oder
Zucchini

250-300 ml passierte Tomaten

1 leicht geh. TL Gewürzmischung "Ras El Hanout"

1 gestr. TL Paprikapulver

Nach Geschmack: Chili oder Cayennepfeffer

Instant- Gemüsebrühe, Pfeffer, ggf. Salz

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse und Süßkartoffel mundgerecht würfeln.
Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse
bereitlegen.

Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch anbraten.
Zwiebel und Knoblauch mitbraten und mit Ras El
Hanout und Paprika bestreuen. Alle anderen Gemüse
und Süßkartoffel mit unterrühren und ca. 2 Min
mitbraten. Dann die passierten Tomaten und ca. 250
ml Wasser dazugeben und mit Instantbrühe, Pfeffer
und Salz abschmecken. Deckel schließen und bei
niedriger Temperatur 10 -12 Minuten köcheln lassen.
Noch einmal abschmecken.

Dazu passt ein Stück Fladenbrot!

Paprikaschiffchen mit Linsenfüllung (2 Portionen)



Zutaten:

3 große Spitzpaprikaschoten
140g rote Linsen
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Möhre
60g Knollensellerie (oder
noch mehr Möhre)
100g Lauch oder 3

Lauchzwiebeln

1-2 TL mexikanische Gewürzmischung, Ras El Hanout
oder Curry

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Frische oder gefrorene Kräuter nach Wunsch (z.B
Thymian oder Koriander)

2 EL Olivenöl

70 geriebener Käse oder 100g zerkrümelten Feta

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhre und
Sellerie mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Lauch in
feine Ringe schneiden oder ebenfalls hacken.
Olivenöl in einem Topf erhitzen und die roten Linsen
darin anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch und alle
Gemüse dazugeben und 1-2 Min. andünsten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Ca. 300
ml Wasser, Gewürze Salz und Pfeffer dazugeben. Den
Deckel auflegen und aufkochen lassen. Bei niedriger
Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die
Linsen gar sind.

Die Paprikaschoten längs halbieren und Häute und
Kerne entfernen.

3/4 des Käses unter die Linsen rühren und schmelzen
lassen

Noch einmal gut mit Salz und Gewürzen abschmecken.
Paprikaschoten füllen und ggf. übriggebliebene
Füllung auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die
gefüllten Paprikahälften in die Form legen und mit
dem restlichen Käse bestreuen.

Bei ca. 180°C für ca. 15 Minuten überbacken.

Schlemmerauflauf mit Hack und Feta (2 Portionen)



Zutaten:

250g gekochte Nudeln
oder Reis oder 350g
Kartoffeln oder
Süßkartoffeln
200g Hackfleisch (Rind,
gemischt, Geflügel oder
Lamm)
1 mittelgroße Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen
1 kleine Stange Lauch
1 rote Paprikaschote
150g reife Tomaten oder Cherrytomaten
150g Sahne oder Kaffeesahne
200g Feta, ggf. fettreduziert
Gewürze nach Wunsch, gut passt z.B. griechische
Gewürzmischung, Gyrosgewürz, Gewürzmischung für
Feta o.ä.
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer
Knoblauchpresse bereitlegen.
Gemüse putzen in mundgerechte Stücke schneiden.
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das
Hackfleisch anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen
und glasig dünsten. Das restliche Gemüse bis auf die
Tomaten dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten.
Dann die Sahne, ggf. etwas Wasser, Salz, Pfeffer und
Gewürze unterrühren. Deckel auflegen und bei
niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Den Feta zerkrümeln und 2/3 davon in die Pfanne
geben und in der Soße schmelzen lassen. Die Soße
falls sie noch zu flüssig ist mit offenem Deckel cremig
einkochen lassen.
Dann den Pfanneninhalt mit den weiteren Zutaten in
der Auflaufform vermengen und verteilen. Den
restlichen Feta darüber verteilen.

Bei 180-200°C Umluft für 20-25 Minuten backen.

Tortelloni- Gratin mit Lachs und Spinat (2 Portionen)



Zutaten:

300g Tortelloni (ohne
Fleisch, aus der Kühlung)
250g Lachsfilet
500g Spinat, TK (gehackt
oder ganz)
200g Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
150g Frischkäse (mit oder

ohne Kräuter)
100 ml Milch
1 gestr. TL Speisestärke
Salz, Pfeffer
50g geriebener Käse nach Wahl
Etwas Butter oder Öl für die Form

Zubereitung:

Eine flache Auflaufform einfetten.
Spinat antauen (z B. in der Mikrowelle) und in einem
Sieb etwas ausdrücken (jedoch nicht zu trocken!).
Tomaten je nach Größe noch halbieren. Lachsfilet in
Würfel schneiden.
Soße aus Frischkäse, Milch, Speisestärke, gehacktem
Knoblauch, Salz und Pfeffer anrühren.

Alle Zutaten gleichmäßig in der Form verteilen und mit
der Soße begießen.
Käse darüberstreuen.

Bei ca. 180°C Umluft für 20-25 Minuten backen

Hafer- Highlight ✨: Hafernudeln mit Kürbis- Tomatensoße und Räuchertofu (2 Portionen)



Zutaten:

125g Hafernudeln (oder andere Vollkornnudeln)
1 Block Räuchertofu
200g Kürbisfruchtfleisch (ideal: Butternut- Kürbis)
1 kleine Möhre
50g Knollensellerie
1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe
200ml passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark
Je 1 Msp. getr. Salbei und Thymian
3 EL Olivenöl
2 EL Kürbiskerne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis, Möhren und Sellerie grob würfeln.
Zwiebel und Knoblauch würfeln.
Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl

in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Tofuwürfel anbraten. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen.

Wieder aus der Pfanne nehmen und ohne weitere Fettzugabe die Kürbiskerne anrösten. Nach 1 Minute wieder aus der Pfanne nehmen.

Restliche 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gemüse, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren braten, bis sie Farbe bekommen. Auf einer freien Stelle des Pfannenbodens das Tomatenmark 30 Sek. anrösten und dann die passierten Tomaten dazugießen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel schließen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung garen.

Die Soße mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Wenn die Soße zu dick ist noch etwas Wasser dazugeben. Noch einmal abschmecken.

Alles zusammen auf 2 Tellern anrichten.

Pilzpfanne mit Steakstreifen und Kartoffelspalten (2 Portionen)



Zutaten:

250-300g Rindersteak-Fleisch
500-600g Pilze nach Wunsch: Champignons braun oder weiß, Pfifferlinge, Steinpilze (am besten gemischt)
1 mittelgroße Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe
2 TL Senf
2 TL Creme Fraiche
Salz, Pfeffer
500g festkochende Kartoffeln
1 EL Pflanzenöl
1 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl

Zubereitung:

Steak in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Spalten schneiden.

Pilze mit einem trockenen Tuch oder Pinsel putzen. Stielenden und weiche Stellen entfernen und je nach Pilzart in Scheiben schneiden.

Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe pellen und hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Kartoffelspalten mit 1 EL Pflanzenöl und etwas Salz vermengen. Auf ein Backblech legen und bei 180-200°C von jeder Seite 10-15 Min. backen. Alternativ in der Heißluftfritteuse garen (Temperatur und Garzeit je nach Gerät anpassen)

Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Steakstreifen scharf anbraten und dabei mit Salz würzen. Zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Pilze in derselben Pfanne unter Rühren ca. 4 Min. anbraten, dabei salzen und dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Weitere 3-5 Minuten braten und dann das Rindfleisch wieder in die Pfanne geben. Ca 80 ml Wasser, Senf und Creme fraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf 2 Teller verteilen und mit den Kartoffelspalten servieren.

TIPP: als zusätzliches "Gemüse- Upgrade" noch einen frischen grünen Salat 🥗 dazu servieren!

Tomaten- Spinatnudeln (2 Portionen)



Zutaten:

175g Pasta nach Wahl (z. B. Tagliatelle)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
500g Spinat (frisch oder TK)
250g Cherrytomaten
150 ml Milch
200ml Wasser oder

Gemüsebrühe
50g Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
20g geriebener Parmesan oder Grana Padano
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Frischen Spinat waschen und grobe Stiele entfernen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln oder hacken. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen und den Spinat zugeben. Erwas Salz zufügen. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 2 Minuten garen lassen. (Bei Verwendung von TK- Spinat solange, bis er aufgetaut ist)
Dann Nudeln und alle Flüssigkeiten zugeben, noch einmal salzen und Deckel wieder schließen. Aufkochen lassen und mit offenem Deckel bei mittlerer Temperatur so lange kochen, bis die Nudeln "al dente" sind.
Dann die Tomaten unterrühren und ca. 2 Minuten mitziehen lassen.
Frischkäse und Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschreckend

Süßkartoffel- Kürbisgratin mit Hack (2 Portionen)



Zutaten:

250g Süßkartoffel
150g Kürbis, geschält
150g weiteres Gemüse (z.B Paprika oder Lauch)
150-200g Hackfleisch n. Wahl
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
50g Frischkäse
50 ml Milch, Kaffeesahne oder Sahne
2 EL Olivenöl
Gewürze nach Wahl, z.B. Fetagewürz, Ras El Hanout, mexikanische Gewürzmischung, getrockneter Thymian oder Oregano oder mehrere kombiniert.
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffel schälen und zusammen mit dem Kürbis in Würfel mit ca. 2 cm Kantenlänge schneiden.
Gemüse putzen und je nach Sorte in ungefähr gleich große Stücke oder Ringe schneiden.
Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit

hohem Rand erhitzen und zuerst das Hackfleisch anbraten, dann Zwiebeln dazu geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Inhalt der Tomaten-Dose dazu gießen und mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur ca. 5 Min. köcheln lassen.

➡ Währenddessen den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Frischkäse und die Milch bzw. Sahne einrühren und die Soße noch einmal abschmecken. Dabei ausreichend salzen, denn die Zutaten des Auflaufs sind ja noch ungesalzen!
Alle Zutaten und die Soße in eine flache Auflaufform füllen und miteinander vermengen.
In den Ofen stellen und 15 Minuten backen. Dann den Käse darauf streuen und weitere 10- 15 Minuten backen.
Wenn in dieser Zeit der Auflauf oben zu dunkel wird, die Form mit einem Stück Backpapier abdecken!

Cremige Kasseler- Gemüsepfanne mit Bratkartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

2 Scheiben Kasseler-
Lachsfleisch, roh (oder
Kasseler- Kotelett)
1 mittelgroße Zwiebel
500-600g Gemüse nach Wahl
(z.B. Blumenkohlröschen,
Champignons, Möhren, Lauch)

400g kleine Kartoffeln, gegart
2-3 EL Pflanzenöl oder 20g Butterschmalz
Salz, Pfeffer, nach Wunsch Instant- Brühe
100ml Kaffeesahne oder 50ml Sahne+ 50ml Milch
1/4 TL Speisestärke
Gehackte Kräuter nach Wunsch (z.B. Petersilie)

Zubereitung:

2 EL Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
Kasseler würfeln, Gemüse je nach Sorte putzen und
zerkleinern. Zuerst die Grob zerkleinern Kartoffeln
anbraten und abschmecken. Wenn sie goldbraun sind

wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
In derselben Pfanne nun zuerst die Zwiebeln anbraten,
dann die Kasselerwürfel dazugeben und leicht bräunen
lassen. Nun die weiteren Gemüse unter Rühren 2 Min
mitbraten. Mit 100 - 150 ml Wasser begießen* und
abschmecken.

Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 8-
10 Minuten garen (das Gemüse sollte nicht zu weich
werden).

Sahne/ Milch mit Speisestärke verrühren und in die
Garflüssigkeit rühren. Einmal aufkochen und ggf. die
Flüssigkeit noch etwas einkochen lassen*

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Wunsch
Kräuter einrühren.

Jetzt die Bratkartoffeln wieder in die Pfanne geben
und ca. 2 Min. in der Pfanne wieder heiß werden
lassen.

*Das Gemüse soll am Ende nur leicht von Soße
überzogen sein und nicht darin schwimmen!

Curry- Ofenreis mit Paprika und Hähnchen (2 Portionen)



Zutaten:

125g Reis (Parboiled),
roh
200- 250g
Hähnchenbrustfilet
Je 1 kleine rote, grüne
und gelbe Paprika
Ca. 150g Zucchini oder
Möhre

Für die Soße:

400 ml heißes Wasser
2-3 TL Currypaste, beliebige Sorte
1/2 TL Kurkumapulver
1/2 TL Paprikapulver
Instant- Brühe oder Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden. Paprika und Zucchini/
Möhre putzen und in etwa gleich große Würfel
schneiden.

Fleisch und trockenen Reis auf dem Boden der
Auflaufform verteilen. Das Gemüse gleichmäßig darauf
legen. Soße anrühren (gut salzen!) und in die
Auflaufform gießen.

Bei 200°C ca. 20- 25 Minuten offen in den Backofen
stellen.

Wenn der Reis sichtbar gequollen ist, mit einem
Deckel, Backpapier oder Alufolie abdecken und die
Temperatur auf 150°C herunterschalten. Noch weitere
ca. 10 Minuten im Ofen fertig garen.

Pasta mit Rosenkohl und Walnüssen in Fetasoße (2 Portionen)



Zutaten:

125- 150g Pasta (am besten Vollkorn)
350-400g Rosenkohl, frisch
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
75g Fetakäse
50g Frischkäse

25g Walnusskerne
2 EL Öl von den eingelegten Tomaten
1 Msp. Oregano (getrocknet)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und die Köpfe je nach Größe halbieren oder vierteln.
Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe hacken oder in

einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Getrocknete Tomaten etwas abtupfen und in feine Streifen schneiden.
Das Öl aus dem Tomatenglas in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, dann den Rosenkohl dazugeben und leicht Farbe nehmen lassen.
Ca. 100 ml Wasser dazugießen und Salz und Oregano dazugeben. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 8-10 Minuten köcheln lassen.
Währenddessen die Pasta nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen und abgießen.
Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Wenn der Rosenkohl fertig gegart ist (er sollte noch etwas Biss haben), den zerkrümelten Feta, Frischkäse und getrocknete Tomaten einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Deckel wieder schließen und 1-2 Minuten durchziehen lassen.
Noch einmal abschmecken und mit den Nudeln servieren. Mit den Walnusskernen bestreuen.

+ Gemüseplus: Rosenkohl- Cremesuppe (2 Portionen)



Zutaten:

200g Rosenkohl, frisch oder TK
1 mittelgroße Zwiebel
300 ml Wasser
1 TL Instant-Gemüsebrühe
50 ml Sahne oder Kaffeesahne
2 EL Frischkäse

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
Zitronensaft und 1 Prise zum Abschmecken
Kräuter zum Dekorieren

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln. Frischen Rosenkohl putzen und ggf. zerkleinern.
Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel glasig andünsten und dann die Rosenkohlröschen dazugeben. 1-2 Minuten unter Rühren mitbraten. Dann Wasser und Instantbrühe dazu gießen und aufkochen lassen.
Topfdeckel schließen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und pürieren. Sahne und Frischkäse unterrühren. Falls die Suppe noch zu dickflüssig ist noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Gewürzen, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Spanische Linsen mit Spätzle (2 Portionen)



Zutaten:

150g Spätzle, trocken oder 300g, frisch (oder andere Nudeln)
80g kleine braune Linsen
1 rote und 1 grüne Paprikaschote (je mind. 200g)
1 mittelgroße Möhre (80-100g)

1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Frühlingszwiebeln oder 60g Lauch (Porree)
1 große Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 geh. EL Tomatenmark
Salz
Gewürze: 1/2 TL getr. Thymian, 1 Msp. Piment, gemahlen, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Paprika Edelsüß, 1 TL geräuchertes Paprikapulver (ggf. durch Paprika Edelsüß ersetzen), 1 Msp. Cayennepfeffer oder Chiliflocken
1/2 TL Rohrohrzucker

Zubereitung:

Paprikaschoten und Möhre putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (Den grünen Teil für Später beiseitestellen). Die eingeweichten Linsen im Sieb abspülen.
Spätzle nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen.
Währenddessen in einem flachen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Gemüse unter Rühren 2 Min. anbraten.
Tomatenmark dazugeben und ca. 30 Sek. mitbraten. Linsen dazugeben und ca. 250 ml Wasser und alle angegebenen Gewürze unterrühren. Salzen und Deckel schließen. Aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur ca. 20 Min. köcheln lassen. Zwischendurch kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist.
Wenn die Linsen gar sind, die restlichen Frühlingszwiebelringe unterheben und alles noch einmal abschmecken. Mit den Spätzle servieren.

Saftiges Rindfleisch- Kürbis- Gulasch (2 Portionen)



Zutaten:

250g Rindergulasch (aus der Keule)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250g Muskat*- oder Butternuss- Kürbis (geschält gewogen)
1 mittelgroße rote Paprika (ca. 150g)

1 Möhre (ca. 100g)
1 mittelgroße rote Zwiebel
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
☞ Gewürze: 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 Msp. Cayennepfeffer oder Chiliflocken, 1 Msp. getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Rohrohrzucker, Sojasoße oder Instant- Brühe Pulver
Optional: 1 Lorbeerblatt, 1 Msp. gemahlene Piment
1 TL Tomatenmark
Zum Andicken: Ca. 1 TL Speisestärke oder Mehl

Zubereitung:

Gemüse putzen und vorbereiten und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebeln grob würfeln und beide

Sorten getrennt bereitstellen.

Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es rundherum braun ist. Dann die hellen Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Tomatenmark mit anrösten und danach alle Gewürze und ca. 200 ml Wasser zugeben. Salzen. Aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca 40 Minuten köcheln lassen. Nun das Gemüse und die roten Zwiebeln dazugeben, noch einmal abschmecken und ca. 20 Minuten weiter kochen lassen, bis das Fleisch weich ist. Speisestärke oder Mehl mit wenig Wasser kalt anrühren, in die heiße Flüssigkeit rühren und aufkochen. Noch einmal mit Salz, Sojasoße oder Brühe abschmecken.

Als Beilage dazu: 100- 150g Vollkornnudeln oder Naturreis nach Packungsanweisung kochen.

*Muskatkürbis zerfällt beim Kochen nicht und hat ein ebenso süß- würziges Aroma wie der Butternut-Kürbis!

Kichererbseneintopf mit Minzjoghurt (2 Portionen)



Zutaten:

260g Kichererbsen aus der Dose (= 1 Dose)
150g Paprika, rot oder grün
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL gemahlener Koriander*

1 Msp. Cumin

250g Naturjoghurt, Vollmilch

1 TL gehackte Minzblätter

1/2 TL Zitronen- oder Limettensaft

(auf Wunsch auch noch etwas abgeriebene Schale)

Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker

2-3 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion:

469 kcal - 20,0g Fett - 49,9g Kohlenhydrate - 19,2g Eiweiß - 9,7g Ballaststoffe

Zubereitung:

Paprika putzen und grob würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Tomatenmark und Gewürze zugeben und einige Minuten rösten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und etwa 5 Minuten im Tomatenmark leicht anbraten. Paprikawürfel dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitbraten. Mit Tomaten ablöschen, abgegossene und im Sieb abgespülte Kichererbsen dazugeben, salzen und pfeffern und etwa 10 Min. abgedeckt leicht köcheln lassen. Ggf. noch etwas Wasser zugeben, wenn der Eintopf zu dick wird.

Inzwischen Minze abbrausen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit Zitronen- oder Limettensaft, 1 EL Olivenöl und der gehackten Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eintopf in Teller verteilen und mit dem Minzjoghurt servieren.

*Statt Koriander kann 1/2 Teelöffel Ras El- Hanout verwendet werden

Korma- Curry mit Wirsing und Kürbis (2 Portionen)



Zutaten:

200g Hähnchenbrustfilet oder Natur- Tofu
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350-500g Gemüse nach Wahl, z.B. Wirsingstreifen, Kürbiswürfel, Paprikastücke, Lauchringe...
3 EL Pflanzenöl oder Ghee

(Butterschmalz)

3 TL Gewürze: Entweder Currypulver oder eine Mischung aus gemahlenem Kurkuma, Cumin, Koriander, Cayennepfeffer

Schwarzer Pfeffer

Salz

Instant- Gemüsebrühe (optional)

1/2 Dose Kokosmilch

2-3 EL Naturjoghurt (3,5% Fett)

1 Prise Zucker

Beilage: 100- 125g Basmati- Naturreis

Zubereitung:

Fleisch bzw. Tofu in Streifen schneiden.

Zwiebel grob würfeln, Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Gemüse ggf. noch vorbereiten und zerkleinern.

Reis nach Packungsanweisung garen.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Fleisch oder Tofu anbraten. Wieder aus der Pfanne nehmen und zunächst beiseitestellen. Zwiebeln, Knoblauch und trockene Gewürze in der Pfanne im verbliebenen Öl unter Rühren ca. 1 Minute anbraten.

Gemüsestücke dazu geben und eine weitere Minute mitbraten. Kokosmilch dazugießen und salzen. Deckel schließen und 10-15 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen.

Fleisch/ Tofu wieder zufügen und mit erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt esslöffelweise unterrühren. ! Nicht mehr erhitzen, da der Joghurt sonst stockt.

Noch einmal mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Zucker und ggf. Instant- Brühe abschmecken.

Mit Reis servieren.

Klassischer Linseneintopf (2 Portionen)



Zutaten:

200g getrocknete Linsen
(grün oder braun)
1 Block Räuchertofu
oder 2 Würstchen
200g Möhre
1/2 Stange Lauch
Ca. 150g Knollensellerie
400ml Gemüsebrühe

(Instant oder selbst gekocht)

Salz, Pfeffer, 1-2 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

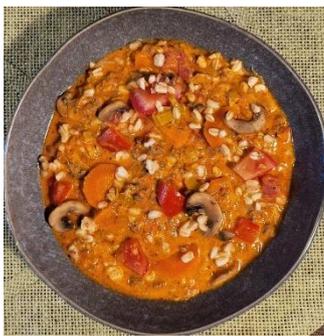
Große Linsen ca. 1 Stunde einweichen und dann im Sieb abspülen. Kleinere Linsen können auch ohne Einweichen verwendet werden!

Gemüse putzen, schälen und in Würfel bzw. Ringe schneiden.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse rundherum leicht anbraten (für mehr Aroma!). Wasser und Linsen dazugeben und den Eintopf aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Ggf. noch etwas Brühe oder Wasser nachgießen.

Tofu bzw. Würstchen in mundgerechte Stücke und ca. 5 Minuten im Eintopf mit erhitzen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hafer- Highlight ✨: Schlemmereintopf mit Hack und gekochtem Hafer (2 Portionen)



Zutaten:

150g Hackfleisch (am besten Rind)
75g Haferkörner, ganz, roh
(oder 225g gekochte)
1/2 Stange Lauch
1/2 rote Paprikaschote
1 kleine Möhre oder 100g
Zucchini (oder die andere
1/2 Paprikaschote)

150g Champignons

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Dose gehackte Tomaten

1 TL Tomatenmark

50g Frischkäse, fettreduziert

ca. 300 ml Wasser

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, ggf. Instant- Gemüsebrühe

1 Msp. getrockneter Majoran

1 TL Paprikapulver

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Den Hafer in 225 ml gesalzenem Wasser bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgesogen ist*.

Das Gemüse putzen, nach Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit den Champignons anbraten. Danach alle anderen Gemüse, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten anbraten.

Tomatenmark und Paprikapulver unter Rühren und ca. 1/2 Minute unter Rühren mit anbraten. Die gehackten Tomaten und das Wasser dazugießen, mit Salz, Brühe, Pfeffer und Majoran würzen.

Aufkochen lassen und ca. 10 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Frischkäse und gekochten Hafer unterrühren und noch einmal abschmecken.

*TIPP: Haferkörner können hervorragend in größerer Menge vorgekocht und abgekühlt in einem Tiefkühlbeutel eingefroren werden. Zur besseren Dosierbarkeit sollten die Körner vorher im Beutel flach gedrückt werden oder auf einer flachen Unterlage vorgefroren und dann in den Beutel umgefüllt werden.

Kürbis- Feta- Gratin mit Nudeln (2 Portionen)



Zutaten:

1/2 Fetakäse, cremige/
weiche Sorte nach Wahl
75g Nudeln (kleine/ kurze
Sorte mit max. 8 Min. Garzeit
lt. Packungsanweisung)
250g geschälter Kürbis
(Butternut)
1 kleine rote Zwiebel

75g junger Spinat oder Babyspinat (frisch oder
tiefgefroren)

1 kleine Knoblauchzehe

1/2 Dose gehackte Tomaten oder 200g passierte
Tomaten

250 ml Gemüsebrühe

Ca. 1 TL Gewürzmischung nach Wahl (z B. Fetagewürz,
griechische oder mexikanische Gewürzmischung, Ras El
Hanout...)

Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Kürbis in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge
schneiden. Die Zwiebel pellen und in dünne Streifen
schneiden. Knoblauchzehe pellen und fein hacken.
Spinat in einem Sieb abspülen. Große Blätter grob
hacken. Gefrorenen Spinat in der Mikrowelle antauen,
in einem Sieb ausdrücken und grob hacken.
Tomaten, Brühe, Gewürze und gehackten Knoblauch
vermischen und mit Salz Pfeffer und Zucker
abschmecken.

Die Kürbiswürfel und Zwiebelstreifen am Rand der
Auflaufform verteilen und in der Mitte Platz für die
Nudeln lassen- die Nudeln dort hineinfüllen. Die
vorbereitete Soße gleichmäßig in der Auflaufform
verteilen. Den Feta in Scheiben darauf verteilen.

Bei 200°C zunächst für 20 Minuten abgedeckt mit
Alufolie oder einem Deckel backen. Dann wieder
abdecken, mit dem Olivenöl beträufeln und weitere
10-15 Minuten backen bis der Käse leicht bräunt.

Zum Schluss den Spinat unterheben und alle
Bestandteile mit einem Löffel vorsichtig miteinander
vermischen, so dass eine cremige Soße entsteht.

Hafer- Highlight ✨: Blitz- Quiche mit Grünkohl und Räucherlachs (2 Portionen)



Zutaten:

Teig- Ei- Masse:

50 g zarte Haferflocken

4 Eier

150 ml Naturjoghurt

1 Zwiebel, mittelgroß

50 g Geriebener Käse

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Belag:

250g Grünkohl

150g Cherrytomaten

1 Frühlingszwiebel

2 große Scheiben Räucherlachs (je 70- 80g)

TIPP: Mögliche Varianten:

Klassischer Zwiebelkuchen: In Streifen geschnittene
Zwiebeln in der Pfanne andünsten und abgekühlt mit
Schinkenwürfeln unter den Teig heben.

Pizza- Style: Paprikawürfel, Tomaten und Mais
zusammen mit Salami oder Kochschinken

Feta und Spinat: Statt Grünkohl Spinat nehmen und den
geriebenen Käse durch Feta ersetzen.

Zubereitung:

Grünkohl putzen, im Sieb abspülen und grob hacken.
Zwiebel fein würfeln. Tomaten halbieren. Räucherlachs
in Streifen schneiden.

Die Teig- Ei- Masse aus den angegebenen Zutaten
anrühren. 15-20 Minuten quellen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln
andünsten. Wenn sie glasig sind wieder aus dem Topf
nehmen und unter die Teig- Ei Masse rühren. Im
selben Topf den Grünkohl andünsten, salzen und mit
1/2 Fingerhoch Wasser und geschlossenem Deckel ca
10 Minuten garen. Das Restwasser bei geöffnetem
Deckel abdampfen lassen. Grünkohl kurz abkühlen
lassen und vorsichtig unter die Teig- Ei- Masse heben.
Die Masse nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und
in eine flache Auflaufform gießen.
Tomatenhälften und Lachs darauf verteilen.

Bei ca. 180°C Umluft für 20-25 Minuten backen.
Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und kurz vor
Ende der Garzeit darauf verteilen.

Grünkohl- Spätzle- Gratin mit Tomatensoße (2 Portionen)



Zutaten:

250g Grünkohl, am besten frisch (alternativ tiefgefrorener)
100g Spätzle oder andere Nudeln
1 kleine Zwiebel
1 mittelgroße Knoblauchzehe

200g mageres Kasseler Fleisch, geräucherte Hähnchen- oder Putenbrustabschnitt oder Feta

Für die Soße:

1 Dose gehackte Tomaten
1 geh. EL Frischkäse
1 Msp. getrocknete Kräuter (z.B. Majoran)
1 Prise geriebene Muskatnuss
1/2 TL Speisestärke

Außerdem:

125g Mozzarella oder 70g geriebener Käse
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Frischen Grünkohl im Sieb abspülen und grob hacken. Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Spätzle nach Packungsanweisung kochen (sie sollen nicht zu weich werden). Abgießen und in der Auflaufform verteilen.

Fleisch oder Feta würfeln (Aufschnitt in Streifen schneiden) und ebenfalls in die Auflaufform geben.

In einem weiteren Topf das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Grünkohl dazugeben und sehr wenig Wasser dazugeben. Salzen. Bei geringer Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Deckel öffnen und die noch vorhandene Flüssigkeit möglichst vollständig einkochen lassen und in der Auflaufform verteilen.

Die gehackten Tomaten, Frischkäse und Speisestärke in dem nun leeren Topf gut verrühren. Einmal aufkochen und mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensoße über dem Auflaufform verteilen und vorsichtig untermischen.

Mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen oder Käse bestreuen.

Bei ca. 180°C Umluft für 15-20 Minuten backen.

Bunte Nudelfanne mit Hähnchen (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hähnchenfilet (alternativ Putenbrustfilet)
100- 125g Nudeln (kleine bis mittelgroße- bei mir waren es Hafernudeln)
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
300-400g buntes Gemüse

nach Wahl, frisch oder tiefgefroren (hier: Rote Paprikaschote, TK- Erbsen, Mais und grüne Bohnen, Cherrytomaten)

100g Frischkäse (mit oder ohne Kräuter)
Instant- Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter nach Geschmack (hier: TK- Basilikum)
Ca. 250ml Wasser
2 EL Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Das Gemüse je nach Sorte putzen oder schälen und in gleich große Würfel schneiden. TK- Gemüse kann ohne vorheriges Auftauen verwendet werden.

Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und zuerst das Fleisch rundherum anbraten. Dann zunächst wieder aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann die anderen Gemüsesorten (bis auf die Tomaten) dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Das Wasser und ca. 1/2 TL Instantbrühe unterrühren. Trockene Nudeln ebenfalls unterrühren. Deckel schließen und bei niedriger Temperatur ca. 6-8 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind. Ggf. Tomaten unterheben.

Den Frischkäse und die Kräuter einrühren und abschmecken, aufkochen und mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Thailändisches Schweinefleisch mit Zwiebeln und Brokkoli (Shan'shi) (2 Portionen)



Zutaten:

250-300g Schweinefleisch (Schnitzel oder Rückenfleisch)
300g Brokkoli- Röschen (frisch oder TK/ aufgetaut)
2 mittelgroße Zwiebeln (rot oder weiß)
Optional: 1 rote oder grüne

Paprikaschote

1 Zehe Knoblauch

Nach Geschmack: Frische, gehackte Chilischoten

➡ Für die Marinade:

5 EL Sojasoße, dunkel

3 EL Hoisin- Soße (alternativ 3 weitere EL Sojasoße und

1 TL braunen Zucker)

2 EL Öl (z.B. Sesamöl)

Pfeffer

1/2 TL Natron

1 TL Speisestärke

➡ Zum Zubereiten und Würzen:

2-3 EL Öl

Sojasoße

Nach Geschmack: Chilipaste (Sambal Oelek)

Zubereitung:

Die Marinade anrühren und das in Streifen geschnittene Fleisch hineinlegen. Mindestens 3 Stunden marinieren, ideal ist übernacht.

Das Gemüse putzen. Brokkoli ggf. in kleinere Röschen aufteilen. Zwiebeln in Streifen schneiden (Paprika in Stücke nach Wunsch).

Knoblauch fein hacken.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Das Fleisch mit der Marinade scharf anbraten und dabei rühren. Zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und Zwiebeln und Gemüse unter Rühren anbraten. Knoblauch und Chilis zum Schluss dazugeben und kurz mit andünsten. Dann das Fleisch wieder dazugeben und etwas Wasser unterrühren. Durch die Stärke in der Marinade dickt die Soße nun ein. Nach Geschmack noch etwas Sojasoße und Sambal Oelek zufügen.

Dazu passt Basmati- oder Duftreis.

Tortelloni mit herzhafter Wirsing- Tomatensoße (2 Portionen)



Zutaten:

500g Tortelloni aus dem Kühlregal (Alternativ Gnocchi oder Schupfnudeln!)

60-80g geräucherter Speck, mittelfett oder mager, in Würfeln*

300g Wirsing (dicke

Blattrippe bzw. Strunk herausgetrennt und in feine Streifen geschnitten)

1 Dose gehackte Tomaten oder 400ml passierte Tomaten

1 kleine Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe

50 ml Sahne oder Frischkäse

2 EL Olivenöl

Optional: einige Kirschtomaten, in Stücken

Gewürze: Italienische Gewürzmischung nach Wahl, 1

Msp. getrockneter Majoran

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Rohrohrzucker

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.

Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Speck rundherum anbraten. Dann Zwiebeln und Wirsingstreifen mit dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten. Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Gehackte oder passierte Tomaten dazugießen und Sahne bzw. Frischkäse, Gewürze, Salz und Pfeffer unterrühren. Deckel schließen, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Tortelloni nach Packungsanweisung kochen.

Auf Wunsch dann noch die frischen Tomaten in die Soße rühren und 1-2 Minuten mitziehen lassen. Noch einmal abschmecken, mit den Nudeln auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.

*Wer es fleischlos mag: Räuchertofu ist eine gute Alternative

Hafer- Highlight ✨: Weißkohl- Hafer- Bratlinge mit Speck (2 Portionen)



Zutaten:

300g Weißkohl oder Spitzkohl
Salz
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
50 geräucherter Speck oder Roher Schinken, in feinen Streifen oder Würfeln

4 EL Öl
1/2 TL Senf
4 EL kernige Haferflocken
2 Eier
2 EL Haferkleie- Flocken (oder Haferkleie)

300g Champignons
100g Quark (Mager)
2 EL Salatmajonäse
1 große Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Weißkohl grob reiben (Spitzkohl muss nur in feine Streifen geschnitten werden) und in eine Schüssel geben.
Kräftig salzen, vermengen und ca. zehn Minuten

ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen und je nach halbieren. Speck in einer heißem Pfanne rundherum anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und unter Rühren noch ca. 1 Minute mit andünsten.

Den Knoblauchdipp aus Quark, Majonäse und fein gehacktem Knoblauch anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Weißkohl auf ein sauberes Geschirrtuch geben, den Kohl darin einwickeln und das Wasser durch das Geschirrtuch aus dem Kohl pressen.

Den ausgepressten Weißkohl zusammen mit der gebratenen Frühlingszwiebel-Speckmischung in eine Schüssel geben.

Senf, Haferflocken, Kleie und Eier dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen und mindestens 15 Min. quellen lassen.

Champignons in der Pfanne braun braten und dabei salzen und pfeffern. Wieder aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Weißkohl-Masse zu Frikadellen formen und in 4 EL heißem Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei ab und an wenden.

Frikadellen auf Tellern anrichten und mit Champignons und Dipp servieren.

Ramen (Japanische Nudelsuppe) (2 Portionen)



Zutaten:

2 Eier
100g Mie- Nudeln, dünn oder breit
300g Gemüse (z.B. Champignons, Paprika, Möhren, PakChoi, Frühlingszwiebeln)
1 kleine Knoblauchzehe

500ml Wasser
Zum Abschmecken: Miso- Paste, Sojasoße, Instant-Brühe, Salz
1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Eier wachsw weich kochen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Champignons und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Gemüse darin unter Rühren kurz andünsten. Mit Wasser ablöschen und mit Miso- Paste, Sojasoße und/ oder Instantbrühe eine kräftige Brühe herstellen. Aufkochen lassen und die Mienudeln hinein geben. Temperatur herunterschalten und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Suppe auf 2 Teller verteilen und mit den Eiern servieren

Omelette mit Gemüsefüllung (2 Portionen)



Zutaten für 2 große

Omelettes:

6 Eier
6 EL Milch
Salz, Pfeffer
2 TL Butter für die Pfanne
Nach Wunsch: 2 geh. EL
gewürfelter roher Schinken

Füllung:

Ganz nach Geschmack, z.B.
250g Champignons, 1 rote Paprikaschote und 1/2
Stange Lauch
6-8 Cherrytomaten, 1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, weitere Gewürze und Kräuter nach
Geschmack und Vorrat

Zubereitung:

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren anbraten. Salzen und würzen. Temperatur herunterschalten, evtl. etwas Wasser dazugießen und das Gemüse gar dünsten. Omelettemasse aus den angegebenen Zutaten(ohne den Schinken) verrühren und mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

Eine Pfanne mit flachem Rand auf mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Butter darin schmelzen lassen. Die Hälfte der Eimasse hineingießen (und Schinkenwürfel in die Pfanne streuen) und unter Beobachtung langsam stocken lassen. Evtl. einen passenden Deckel auf die Pfanne legen, damit das Omelette gleichmäßiger stockt. Das fertige Omelette aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen, die Gemüsefüllung darauf verteilen und servieren.

Gemüseauflauf mit Paprika- Hüttenkäse- Soße (2 Portionen)



Zutaten:

6 Eier
6 EL Milch
Salz, Pfeffer
2 TL Butter für die Pfanne
Nach Wunsch: 2 geh. EL
gewürfelter roher Schinken

Füllung:

Ganz nach Geschmack, z.B.
250g Champignons, 1 rote Paprikaschote und 1/2
Stange Lauch
6-8 Cherrytomaten, 1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, weitere Gewürze und Kräuter nach
Geschmack und Vorrat

Zubereitung:

Gemüse in gleich große Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen und das Gemüse ca 1 Min. unter Rühren anbraten. Danach ca 150 ml Wasser zugeben und mit Instantbrühe abschmecken. Mit geschlossenem Deckel 5 Min dünsten, dann den Deckel öffnen und unter Beobachtung die Flüssigkeit einreduzieren- dazu die Temperatur auf höchste Stufe stellen.

Die Soße aus den angegebenen Zutaten anrühren und kräftig abschmecken. Gemüse und Soße im einer Auflaufform miteinander mischen und flach streichen. Mit Käse bestreuen

Ca. 20 Min. bei 180°C backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Gemüsesuppe mit Grünkern (2 Portionen)



Zutaten:
100g Grünkern, ganz
Ca. 500g Gemüse nach Wahl
(z.B. Porree, Möhren, Sellerie,
Weiß- oder Wirsingkohl,
Pastinaken...)
100g grüne Erbsen,
tiefgefroren
2 EL Pflanzenöl

Instant- Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz
Auf Wunsch: Gehackte Petersilie

Zubereitung:

350 ml Wasser für den Grünkern aufkochen und salzen. Grünkern hineinstreuen. Aufkochen und dann Deckel und bei niedriger Temperatur 30-40 Minuten kochen, bis er weich ist (Grünkern behält auch im gekochten Zustand noch Biss!). Währenddessen das Gemüse putzen und mundgerecht schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz andünsten. Mit Wasser bedecken und mit Instantbrühe abschmecken. Deckel schließen und aufkochen, dann auf niedriger Stufe ca 20 Min kochen. Den gekochten Grünkern hineingeben und noch 5 Minuten ziehen lassen, dann noch einmal abschmecken.

Zucchini- Paprikapfanne mit Feta und Nudeln (2 Portionen)



Zutaten:
300g Zucchini
1 große rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten
(400g)
100g Ajvar (türkische
Paprikasoße)

Salz, Pfeffer
Je 1 Prise getrockneter Thymian, Rosmarin und Salbei
(oder 1/2 TL italienische Kräutermischung)
3 EL Olivenöl
100g Nudeln (z.B. Maccaroni oder Spirelli)
100g Feta
Ca. 100ml Wasser

Zubereitung:

Gemüse waschen und in gleichmäßige, nicht zu kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden. Zwiebel grob würfeln und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und Gemüse, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Gehackte Tomaten, Ajvar, Wasser, Salz, Pfeffer und Gewürze und trockene Nudeln unterrühren. Deckel schließen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Min. kochen, bis die Nudeln gar sind. Währenddessen ab und an umrühren, damit die Nudeln nicht am Topfboden kleben bleiben. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss den zerkrümelten Feta unterrühren und noch einmal abschmecken.

Schnelle Pasta mit Thunfisch und Gemüse (2 Portionen)



Zutaten:
100- 150g Vollkornnudeln
(alternativ Linsen- oder
Kichererbsennudeln)
1 Dose gehackte Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 große Möhre
1 kleine Zucchini

Weiteres Gemüse nach Wunsch (z.B. Champignons
oder Paprika)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter (TK oder getrocknet)
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen Gemüse putzen und mit einer groben Gemüsereibe raspeln (auch Zwiebeln und Knoblauch!) bzw. in Würfel oder Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und das Gemüse unter Rühren kurz andünsten. Den Inhalt der Tomaten-Dose dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Aufkochen und Deckel schließen. Dann bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Inhalt der Thunfisch- Dose komplett mit dazugeben, umrühren und mit offenem Deckel weitere 2-3 Minuten kochen lassen. Noch einmal abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Gyros- Gemüse- Pfanne mit Dipp (2 Portionen)



Zutaten:

250-300g fertiges Gyros- oder Kebap- Fleisch (tiefgefroren oder frisch)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Ca. 350g frisches oder tiefgefrorenes Gemüse, z.B. Paprika, Lauch, Möhren...

1 EL Olivenöl

Optional: Gyros- Gewürzmischung

Salz, Pfeffer

1 Packung vorgegarter Naturreis bzw. Quinoa

Für den Dipp:

50g Quark Natur

75g Naturjoghurt oder saure Sahne

Gewürze und Kräuter nach Wunsch (getrocknet, frisch oder TK)

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Den Dipp aus den angegebenen Zutaten anrühren und durchziehen lassen.

Gemüse mundgerecht zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch würfeln bzw. hacken.

Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und Fleisch, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten. Das Gemüse dazugeben und mit anbraten. Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten garen lassen. Das vorgegarte Getreide (=Inhalt der Packung) unterheben und weitere 3-5 Minuten mit garen. Alles abschmecken.

Mit dem Dipp servieren.

Rotes Thai- Curry (2 Portionen)



Zutaten:

250g Hähnchenbrust, Putenbrust, Schweinerücken oder Rinder- Steakfleisch
500g Gemüse nach Wahl (Hier: Paprika rot und grün, Brokkoliröschen, Möhren und Zuckerschoten)
1 kleine Zwiebel (rot oder

weiß)

1 große Knoblauchzehe

1 rote Peperoni

3 EL Pflanzenöl

1 Dose Kokosmilch

2-3 EL rote Thai- Currypaste

Sojasoße, Fischsoße

Ca. 1 EL Limetten- oder Zitronensaft

100- 125g Basmatireis

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Peperoni fein hacken.

250-300ml Salzwasser aufkochen und den Reis bei niedriger Temperatur köcheln und ausquellen lassen. Öl erhitzen und zunächst den in Streifen geschnittenen Tofu oder Hähnchenbrust anbraten. Währenddessen mit etwas Sojasoße beträufeln.

Wieder aus der Pfanne nehmen und zunächst beiseitestellen.

In derselben Pfanne nun zuerst die, Zwiebel und dann die anderen Gemüse anbraten. Nach 1-2 Minuten den gehackten Knoblauch, die Peperoni und die Currypaste unterrühren und unter Rühren 1-2 Minuten weiter braten. Dann die Kokosmilch dazugießen und mit Sojasoße und Fischsoße würzen.

Mit offenem Deckel unter gelegentlichem Umrühren 2-3 Min weiterköcheln und dabei die Soße cremig einkochen lassen.

Gratinierte Gnocchi mit Rosenkohl, Brokkoli und Schinken (2 Portionen)



Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:
300 g Rosenkohl
250 g Brokkoliröschen (frisch oder tiefgefroren)
1 Handvoll Cherrytomaten
1 mittelgroße Zwiebel

➔ Für die Marinade:

1 EL Ahornsirup oder Honig
1 TL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer oder Chiliflocken
1/2 TL Salz, Schwarzer Pfeffer
1 TL getr. Oregano
1 geh. EL Creme Fraiche oder Schmand

Später dazugeben:

250 g Gnocchi (aus der Kühlung)
150 ml Gemüsebrühe
50g gewürfelter, magerer Schinken
1 EL Creme Fraiche oder Schmand
50 g ger. Cheddar

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
Die Marinade anrühren und alle Gemüse auf einem Backblech oder in einer flachen Auflaufform miteinander vermengen.
In den Ofen stellen und für 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und Gnocchi, Schinken, 1 weiteren EL Schmand/ Creme Fraiche und Gemüsebrühe mit dem Gemüse und verrühren.
Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Käse bestreuen.
Wieder in den Backofen stellen und weitere 10-15 Minuten backen.

Schneller Nudelaufbau mit Feta (2 Portionen)



Zutaten:

➔ Grundzutaten:
150- 180g Nudeln nach Wahl (auch Hafernudeln, Linsennudeln u.ä. sind möglich!)
1 kleine Zwiebel
150g Feta (Sorte und Fettgehalt nach Wahl)

400- 500g Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Lauch und Champignons)

➔ Soße:

3 Eier
150g Sahne (oder Kochsahne, Schmand, Creme Fraiche oder Frischkäse, evtl. mit Milch verdünnt)
Salz, Pfeffer, je 1 Prise Cayennepfeffer und Muskat, weitere Kräuter und Gewürze nach Wahl

➔ zum Bestreuen: 50g geriebener Käse oder Parmesan oder 1 Kugel Mozzarella

➔ Außerdem:

Butter oder Margarine für die Form
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen.
Zwiebel fein würfeln.
Das Gemüse putzen und in nicht zu kleine, gleich große Stücke schneiden.
Feta in Würfel schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Gemüse unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten.
Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen.
Eine Auflaufform einfetten und alle Zutaten hineingeben.
Die Soße aus den angegebenen Zutaten anrühren und kräftig abschmecken.
Soße in die Auflaufform gießen und alles gründlich vermischen.
Mit dem Käse bestreuen.

Bei 180°C Umluft für 15-20 Min. backen.

Falafel mit Tzaziki (2 Portionen)



Zutaten:

➔ Falafel:

1 Dose Kichererbsen (400g
Gesamtfüllung)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Paniermehl
1 EL Kichererbsenmehl (oder
Weizenmehl)

1 EL gehackte Petersilie (z.B. TK, alternativ ca. 3 Stängel)
1/4 TL gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)
1/2 TL Salz
1 Msp. schwarzer Pfeffer
Etwas Zitronensaft
Zum Braten: 100ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

➔ Tzaziki:

100g Quark (Mager oder 20% F.i.Tr.)
75g Naturjoghurt
1-2 Knoblauchzehen
30g Salatgurke
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen und abspülen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken.
Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer oder einen hohen Rührbecher geben.
Die Masse pürieren, dabei dürfen noch feine Stückchen zurückbleiben.
Für das Tzaziki die Gurke fein reiben und den Knoblauch fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen* und die Falafelmasse zu Bällchen formen. Alternativ können auch kleine "Frikadellen" geformt werden, das spart etwas Zeit beim Braten). Wenn das Öl heiß ist, die Falafel in die Pfanne legen und von allen Seiten goldbraun braten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt ein grüner Salat.

* Wer eine Fritteuse hat, kann die natürlich auch verwenden.

Linsensuppe „Turkish Style“ (2 Portionen)



Zutaten:

125g rote oder gelbe Linsen
(trocken)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße
rote Paprikaschote
1 kleine Möhre
25g Knollensellerie oder 50g

Bleichsellerie
30g Lauch oder 1 -2 Lauchzwiebeln
1 rote Peperoni oder andere Chilischote (wer es nicht so scharf mag, nimmt weniger)
250 passierte Tomaten
2-3 EL Ajvar
Gewürze: 1 TL Paprika Edelsüß, je 1/4 TL getrockneter Thymian und gemahlener Cumin
Instant- Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Balsamico- Essig
2 EL Olivenöl, 50g Quark Natur
75g Naturjoghurt oder saure Sahne
Gewürze und Kräuter nach Wunsch (getrocknet, frisch oder TK)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Lauch/ Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken.
Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel, Gemüse, Chili und Knoblauch unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Linsen, 700ml Wasser, die passierten Tomaten und Ajvar unterrühren. Alle Gewürze zugeben und mit Instant- Brühe abschmecken. Deckel schließen, aufkochen und dann bei niedriger Temperatur 20-25 Minuten köcheln. Dabei ab und an umrühren. Wenn die Linsen gar sind ca. 1/3 des Topfinhaltes zunächst entnehmen und den Rest fein cremig pürieren. Den unzerkleinerten Anteil wieder zufügen und die Suppe mit Essig, Instantbrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkern- Gemüsepfanne mit Lachs (2 Portionen)



Zutaten:

250g vorgekochte
Grünkernkörner (oder 100g
ungekocht)
2 Stücke Lachs ohne Haut
(insgesamt 250-300g)
1 mittelgroße rote oder weiße
Zwiebel
1 Knoblauchzehe

1 rote oder gelbe Paprikaschote
250-300g weiteres Gemüse nach Geschmack und
Vorrat- frisch oder tiefgefroren (hier: Spitzkohl, Brokkoli
und gelbe Cherrytomaten)
3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Instant- Gemüsebrühe
Weitere Gewürze nach Geschmack (Hier: scharfe
Indische Gewürzmischung und etwas Curry)
2 EL Frischkäse oder Sahne
Einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Grünkern ggf. gar kochen (abgedeckt bei niedriger
Temperatur in 250 ml gesalzenem Wasser für 25- 30
Minuten)
Zwiebel grob würfeln, Knoblauch hacken oder in einer
Knoblauchpresse bereitlegen.
Weiteres Gemüse putzen und in grobe Würfel oder
passende Stücke schneiden.
Lachs in grobe Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel
anbraten, danach zunächst wieder aus der Pfanne
nehmen.
In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze zuerst die
Zwiebeln und den Knoblauch andünsten und dann das
restliche Gemüse zugeben. Unter gelegentlichem
Umrühren ca. 3 Minuten dünsten, dann ca. 150 ml
Wasser und Salz, Pfeffer, Gewürzmischung und
Instant- Gemüsebrühe unterrühren. Den Deckel
schließen und auf geringe Hitze zurückschalten. Ca. 5
Minuten köcheln, dann den Frischkäse/ die Sahne, die
gekochten Grünkernkörner und die Lachsstücke
unterheben. Mit offenem Deckel die Flüssigkeit etwas
einreduzieren, bis sie cremig ist. Dabei den
Pfanneninhalt 1-2mal umrühren.

Gemüsesnack : Brokkoli- Käse- Nuggets mit Hafer (2 Portionen)



Zutaten:

300g frischer Brokkoli (auch
den Strunk verwenden) oder
TK- Brokkoliröschen
1 kleine Zwiebel
100g feine Haferflocken
75g gemahlene Mandeln mit
Schale
100g geriebener Käse

30g geriebener Parmesan oder Grana Padano
1 Ei
1/2 bis 1 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen. Das untere Viertel des
Strunkes abschneiden, den Rest des Strunkes schälen
und die holzigen Teile entfernen. Strunk ebenfalls grob
zerkleinern. TK- Brokkoli abtauen lassen (z.B. in der
Mikrowelle).
Zwiebel in grobe Würfel schneiden.
Zusammen mit allen weiteren Zutaten in eine
Küchenmaschine füllen und fein zerkleinern. Die Masse
mit den Händen durchkneten und testen, ob sie salzig
genug ist. Danach die Nuggetmasse für ca.10 Minuten
quellen lassen.
Nuggets formen und in der Heißluftfritteuse backen
(180°C für ca. 15 Minuten) oder in Öl in der Pfanne
braten (ca 5 Minuten von jeder Seite, danach auf
Küchenpapier abtropfen lassen).

Kichererbsen Curry (2 Portionen)



Zutaten:

1 kleine Dose Kichererbsen (280g)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600g Gemüse (geputzt gewogen, z.B. Champignons, Möhren, Paprika, Spitzkohl- gut passen auch grüne Bohnen, Brokkoli- oder Blumenkohlröschen uvm.)

3 EL Olivenöl

Gewürze nach Wunsch (Currymischung, Ras EL Hanout usw.)

Salz, Pfeffer

Optional: Frischer Koriander, Frühlingszwiebeln in Ringen

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen und abspülen. Zwiebel grob und Knoblauch fein würfeln oder hacken. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Gemüse unter Rühren anbraten und mit Salz und Gewürzen abschmecken. Ca 100 ml Wasser zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5-8 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen zufügen und das Curry noch einmal abschmecken.

Mit grob gehackten Korianderblättern und den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dazu passt eine Joghurtsoße mit Kräutern.

Ofen- Reisfleisch mit Paprika (2 Portionen)



Zutaten:

100g Parboiled- oder Basmatireis
250g Fleisch oder Wurst (s.o.)
1 rote Paprikaschote
1 gelbe oder grüne Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
300-450g weiteres Gemüse (z.B. Zucchini, Möhre, Spitzkohl, TK-Erbsen, Tomaten...)

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Ahornsirup oder Honig

2-3 EL Ajvar (türkische Paprikasoße)

2 EL Olivenöl

1 geh. TL Paprikapulver

Kräuter und Gewürze nach Wunsch (z.B. Majoran, Thymian, Cayennepfeffer/ Chili, Gyrosgewürz, mexikanisches Gewürz...)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse putzen und alles in gleich große Würfel oder Streifen schneiden. Fleisch je nach Sorte ebenfalls in passende gleich große Stücke schneiden. Den Reis auf dem Boden einer flachen Auflaufform verteilen. Das Gemüse und das Fleisch gleichmäßig darauf verteilen.

Knoblauch fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit den übrigen Zutaten für die Marinade vermischen und gut abschmecken. Die Marinade in die Auflaufform gießen und vorsichtig durch Schütteln verteilen.

Die Auflaufform in den Ofen stellen und zunächst 10 Minuten offen garen. Dann kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist und ggf. etwas Wasser nachgießen. Weiter garen lassen (insgesamt 20-30 Minuten), bis Reis und Fleisch gar sind und sich auf der Oberfläche eine Bräunung entwickelt.

Pasta mit Blumenkohl, Käse und Bacon (2 Portionen)



Zutaten:

150- 200g Pasta nach Wahl
1/2 Kopf Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
60-75g geriebener Käse
50 ml Milch oder Sahne
Salz, Pfeffer, Kräutersalz oder

Gewürzmischung für Backofengemüse

Einige Spritzer Zitronensaft

30-50g Bacon oder Schinken (auch vegane Alternative möglich)

1 EL Butter oder Pflanzenöl

Zubereitung:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, dabei Die Stiele nicht wegwerfen, sondern ebenfalls klein schneiden und mitkochen.

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch ebenfalls fein würfeln.

Pasta nach Packungsanweisung kochen und abgießen.

ACHTUNG: Ca. 1 Suppenkelle des Kochwassers für die

Soße auffangen!

Währenddessen die Blumenkohlröschen und - Stücke in wenig gesalzenem Wasser abgedeckt 3-4 Minuten köcheln lassen. Kochwasser (maximal 1/2 Suppenkelle voll) auffangen und die Hälfte der Röschen beiseitestellen. 1 EL Butter oder Öl in den Topf geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, dann den restlichen Blumenkohl wieder dazugeben und mit den aufgefangenen Garflüssigkeiten aufgießen, salzen und pfeffern. Aufkochen und 8-10 Minuten köcheln lassen, dann den Topfinhalt cremig pürieren. Sahne/ Milch dazugeben und den geschmolzenen Käse unter Rühren darin schmelzen lassen. Noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne den Bacon anbraten, dann die beiseitegestellten Blumenkohlröschen mit dazu geben und ebenfalls anbraten, mit Kräutersalz oder Gewürzmischung bestreuen.

Nudeln mit der Blumenkohl-Käsesoße vermengen und auf 2 Teller verteilen. Bacon und gebratene Blumenkohlröschen darauf verteilen.

❖ Hafer- Highlight: Gefüllte Paprikaschoten mit Haferflocken, Champignons und Käse (2 Portionen)



Zutaten:

2 Paprikaschoten, rot oder gelb
250g Champignons
1 kleine Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2 mittelgroße Tomaten
100g Zucchini oder Möhre

60g kernige Haferflocken

50g Frischkäse oder körniger Frischkäse

50g geriebener Käse

Gewürze: Salz, Pfeffer, ggf. Sojasoße, 1 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie)

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Paprikaschoten halbieren und Kerne und Trennhäute entfernen. Champignons in feine Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken. Tomaten in mittelgroße Würfel schneiden. Zucchini oder Möhre in feine Würfel schneiden oder auf einer Gemüsereibe grob raspeln.

Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Topf erhitzen. Champignons unter Rühren anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini/ Möhre dazugeben und mit andünsten. Tomaten und Haferflocken ebenfalls einrühren, Gewürze zugeben und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse oder körnigen Frischkäse und Kräuter unterrühren und noch einmal abschmecken. Die Masse in die Paprikahälften füllen.

Im Backofen bei ca. 180 C 15-20 Minuten backen.

Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 5-10 Min. weiterbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Hafer- Highlights ✨: Lauch- Feta-Quiche mit Haferboden (2 Portionen)



Zutaten:

Für den Teig:
120g Hafermehl oder Instant-Haferflocken
2 EL Wasser
1 Ei
35g Butter
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für den Belag:

1 mittelgroße Stange Lauch
100g Feta, ggf. fettreduziert
6 getrocknete Tomaten (in Öl)
2 mittelgroße Eier
75g Frischkäse, ggf. fettreduziert
3 EL Milch
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat
1 TL Öl

Zubereitung:

Den Teig aus den angegebenen Zutaten verkneten und in einer kleinen Springform oder flachen Auflaufform auf dem Boden verteilen und flach drücken. Dabei einen mindestens 2,5 cm hohen Rand formen.

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Feta fein zerkrümeln.

1 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin andünsten, etwas Wasser, 1 Prise Salz zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten dünsten. Eier, Frischkäse und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lauch abgießen und zusammen mit Feta und getrockneten Tomaten auf dem Haferboden verteilen. Die Eimasse darauf verteilen.

Bei ca. 180 Grad für 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Bearbeitet · 5 Tage

Chli con Carne blanco (White Chili) mit Korianderöl (2 Portionen)



Zutaten:

150g Hähnchenbrustfilet
1 kleine Dose weiße Bohnen oder Riesenbohnen
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika
150-200g weiteres helles

Gemüse, z.B. Knollensellerie, Pastinake, gelbe Möhre, gelbe Tomaten usw.

1 Mini- Dose Mais

100g Frischkäse natur oder saure Sahne

Salz, Pfeffer, Instant- Hühnerbrühe

Je 1/4 TL Cumin (Kreuzkümmel), Oregano und Cayennepfeffer.

Optional: 1 Prise gemahlener Koriander(samen)

ca. 15 Blätter frischer Koriander

4 EL Olivenöl

Optional: 1/2 bis 1 grüne Chili oder Peperoni, 1/2

Avocado, 1 EL Limettensaft

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet würfeln. Zwiebel grob und Knoblauch fein würfeln. Alle anderen Gemüse in

mundgerechte, gleich große Würfel bzw. Stücke schneiden. Optional: Chili hacken Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch kurz anbraten (nicht zu dunkel werden lassen). Dann das Fleisch wieder aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. 1 weiteren EL Öl in den Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch und alle anderen Gemüse (und Chili) unter Rühren 1 Min andünsten. Dann die trockenen Gewürze zugeben und eine weitere Minute unter Rühren braten.

Ca 200 ml Wasser dazugießen und mit Instantbrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit ca. 10 Korianderblätter mit 2 EL Olivenöl fein pürieren.

Bohnen, Mais und Hähnchenfleisch in den Topf geben. Frischkäse/ saure Sahne unterrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional: Avocado in Stücke schneiden und Limettensaft auspressen.

Das Chili in Teller verteilen und mit Korianderöl, Avocado und frischen Korianderblättern toppen.

Linsen- Gemüsebolognese (2 Portionen)



Zutaten:

Pasta nach Wahl (z.B. 150-200g Vollkornnudeln)
100g Linsen, getrocknet oder
250g Linsen aus der Dose
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250g Gemüse nach Wahl (s.o.)
1 EL Tomatenmark

1 Dose gehackte Tomaten oder 400ml passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
1 kleines Lorbeerblatt, ca. 1/4 TL getrockneter Oregano
Optional: 1 Prise Zucker, etwas Sojasoße
4-5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Bei Verwendung von getrockneten Linsen mit Schale: Wasser aufkochen, salzen und die Linsen bei niedriger Temperatur 20-25 Minuten köcheln lassen. Zwiebel, Knoblauch und sämtliche Gemüsesorten fein hacken (am besten klappt das mit einer Küchenmaschine!). Olivenöl in einem Topf erhitzen und das gehackte Gemüse unter Rühren so lange braten, bis es Farbe bekommt. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Die Dosentomaten dazugeben und ggf. noch etwas Wasser unterrühren, wenn die Soße zu dick ist. Salz, Pfeffer und alle Gewürze dazugeben. Falls rote Linsen verwendet werden: Diese jetzt ebenfalls trocken unterrühren. Deckel schließen und bei mittlerer Temperatur ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Nudeln kochen und abgießen. Die separat gekochten Linsen jetzt zur Soße geben und die Soße erneut abschmecken. (Das Lorbeerblatt entfernen).

Spitzkohl- Kartoffelsuppe (2 Portionen)



Zutaten:

250g Spitzkohl
250g mehlig kochende Kartoffeln (geschält)
Ca. 350 ml Wasser
25g Lauch oder 1 Frühlingszwiebel für die Garnitur

1 TL Butter
Ggf. 50g Frischkäse oder Sahne
100g Würstchen in Scheiben, gekochter Schinken in Würfeln oder Hackfleisch
Instant- Gemüsebrühe
Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1.) Für Suppe mit Hackfleischeinlage (Ansonsten bei Punkt 2. weiter): Das Hackfleisch, ggf. mit etwas Öl, in einem Suppentopf anbraten, salzen und zunächst wieder aus dem Topf nehmen.

2.) 350 ml Wasser in den Suppentopf füllen. Spitzkohl in quadratische Stücke schneiden. Davon ca. 25-30g für die Garnitur beiseitelegen und den Rest in den Suppentopf geben.
3.) Die geschälten Kartoffeln ebenfalls in Stücke schneiden und zum Kohl in den Topf geben.
4.) Mit Instantbrühe abschmecken, Deckel schließen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min köcheln lassen
5.) Währenddessen Lauch oder Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die übrig gelassenen Spitzkohlstücke mit Lauch/ Frühlingszwiebel unter Rühren leicht anbräunen. Dabei mit etwas Salz bestreuen.
6.) Die fertig gekochte Suppe fein pürieren, Würstchen/ Schinken/ gebratenes Hackfleisch und Frischkäse/ Sahne unterrühren. Mit Muskat, Pfeffer und nach Bedarf noch mit Instantbrühe abschmecken.
7.) Suppe in Teller füllen und mit dem gebratenen Gemüse garnieren.

Spaghetti mit Champignon- Frischkäsesoße (2 Portionen)



Zutaten:

100-125g Vollkornspaghetti
oder Linsenspaghetti
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150g Champignons
1/2 rote Paprikaschote
8-10 Cherrytomaten
2 Händevoll Babyspinat

100g Frischkäse Natur
Etwas Wasser oder Milch
1 Prise italienische Kräuter (getrocknet oder frisch, z.B.
Basilikum, Thymian oder Majoran)
2 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

Pasta wie gewohnt in gesalzenem Wasser kochen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein hacken und Paprika und Champignons schneiden. Spinat im Sieb abspülen, Cherrytomaten waschen und ggf. halbieren. Das Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und zuerst die Champignons und die Paprika andünsten. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Cherrytomaten zugeben und unter Rühren weiter braten. Den Frischkäse und etwas Milch oder Wasser einrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel schließen und 3-5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Babyspinat unterheben und weitere 1-2 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und noch einmal abschmecken. Mit Spaghetti und Parmesan servieren.

🌟 Hafer- Highlight: Haferpfannkuchen mit cremiger Pilz- Lauchfüllung und Bergkäse (2 Portionen)



Zutaten:

Pfannkuchenteig: 100g
Feine Haferflocken,
Hafermehl oder Instant-
Haferflocken
2 Eier Gr. L
Ca. 125 ml Milch
1/4 TL Salz

1 Stange Lauch
400g Champignons
1 kleine Zwiebel
100g Creme fraiche „leicht“
25g grob geriebener, würziger Bergkäse (z.B. Gruyere)
Salz und frisch geriebener schwarzer Pfeffer
Ggf. Instant- Gemüsebrühe
3 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Den Pfannkuchenteig aus den angegebenen Zutaten anrühren. Wenn Haferflocken verwendet werden, diese vorher trocken in einem Blitzhacker zu Mehl verarbeiten. Den Teig ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Wenn er zu dick ist noch esslöffelweise Milch unterrühren. Währenddessen Pilze und Lauch putzen und klein schneiden. Zwiebel fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse und Pilze unter Rühren anbraten, etwas Wasser zufügen, mit Instantbrühe oder Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze ca 5-8 Minuten dünsten. Ist dann noch zu viel Flüssigkeit in der Mischung, diese mit offenem Deckel einkochen lassen. Dann die Creme fraiche und die Hälfte des Bergkäses unterrühren und noch einmal abschmecken.

Jeweils 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin 2 Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen auf 2 Teller geben, mit jeweils der Hälfte der Gemüsefüllung füllen, zusammenklappen und mit dem restlichen Bergkäse bestreuen.

Zwiebelsuppen- Gratin mit Linsen und Grünkern (2 Portionen)



Zutaten:

600g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100g Grünkern (ganze Körner)
1 kleine Dose gekochte Linsen oder 125g rohe braune oder grüne Linsen
1 geh. EL Butter

1 EL Olivenöl

1/2 TL getrockneter Thymian
Instant- Brühe, Salz, Pfeffer
50 ml Weißwein (alternativ: 1-2 EL weißer oder roter Balsamico)
50g geriebener, würziger Bergkäse (z.B. Gruyere)

Zubereitung:

Zwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Butter und Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren bei mittlerer Temperatur anbraten, bis sie eine leichte goldbraune Farbe haben. Dann den Knoblauch zufügen und noch weitere 30 Sek unter Rühren dünsten. Thymian, Brühe, Salz und Pfeffer und 300 ml zufügen. ACHTUNG: Bei Verwendung von rohem Linsen 500 ml Wasser zufügen.) Grünkern und rohe Linse einstreuen und Deckel schließen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkern gar, aber noch bissfest ist. Wenn noch Zuviel Flüssigkeit vorhanden ist, die Masse noch etwas einkochen lassen. Dann die im Sieb abgesehen Dosen-Linsen und den Weißwein unterrühren und eventuell noch etwas einkochen lassen. Noch einmal abschmecken, die Masse in eine flache Auflaufform geben, glatt streichen und mit dem Käse bestreuen. Bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist (ggf. die Auflaufform zunächst abdecken).

Schnitzeltopf mit Paprika, Bohnen und Champignons (2 Portionen)



Zutaten:

250-300g Schweineschnitzel oder Minutenschnitzel (alternativ Putenschnitzel)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150g grüne Bohnen (frisch oder TK)
1 rote Paprikaschote

200-250g Champignons
150 ml Sahne (oder 75g Sahne und 75 ml Milch)
50g Frischkäse
1 Msp. getrockneter Majoran, 1/2 TL Paprika edelsüß, 1 kleines Lorbeerblatt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
evtl. etwas Instantbrühe oder Sojasoße
1 geh. TL Speisestärke
Auf Wunsch frische Petersilie, gehackt
2 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Fleisch entweder in Streifen oder in kleine Medaillons schneiden. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Grüne Bohnen in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden, Paprika in Würfel mit ungefähr derselben Größe und Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuerst die Champignons anbraten und wenn diese beginnen zu bräunen das Fleisch zugeben. Unter Rühren ca. 3 Minuten braten, dann Zwiebelwürfel, Paprika und Bohnen kurz mit anschwitzen. Knoblauch, Gewürze und ca. 200 ml Wasser zugeben. Mit Salz, Brühe und/ oder Sojasoße abschmecken und den Deckel schließen. Aufkochen und 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Sahne mit Speisestärke und Frischkäse verrühren und in die heiße Flüssigkeit rühren. Aufkochen und weitere 1-2 Minuten kochen lassen. Noch einmal abschmecken und auf Wunsch mit Petersilie bestreuen.

Als Beilage dazu passen Reis oder Kartoffeln

Gefülltes Pitabrot mit Falafeln (2 Portionen)



Zutaten:

2 Pitabrote (oder kleine Fladenbrote)
1 Packung* trockener Fertigmix für Falafel (z.B. in der Bioabteilung von DM oder Rossmann erhältlich)

☞ Für die Sesamsoße:

3 EL Tahin (Sesampaste)

2-3 EL warmes Wasser

1 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer

☞ Für die Joghurtsoße:

75g Naturjoghurt

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Gehackte Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie oder Minze)

☞ Salat- und Gemüsefüllung:

Ca. 30g grüner Salat (z.B. Eisberg- oder Romanasalat)

75-100g Spitzkohl (in feinen Streifen), Chinakohl oder fertiger Krautsalat

2 kleine Tomaten

50-80g Salatgurke

1 kleine rote Zwiebel oder 1-2 Frühlingszwiebeln (geschnitten)

Auf Wunsch weiteres Gemüse (z.B. Paprika oder geraspelte Möhren)

Zubereitung:

Zwiebel grob würfeln, Knoblauch fein hacken.

Lauchstange putzen und in Ringe schneiden. Frischen Spinat waschen. Tofu abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Streifen bzw. dünne Scheiben schneiden. Koriander fein hacken.

Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Zwiebel zuerst andünsten, dann die Gewürze kurz unter Rühren mit anbraten. Tofu, Blumenkohl und Lauch dazugeben und weiter Rühren. Nach 2-3 Minuten die Kokosmilch, Salz und Pfeffer unterrühren und aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur (ggf. mit Deckel) ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und ins Curry rühren. Noch einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Zitronensaft und Koriander dazugeben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

🌟 Hafer- Highlights: Flammkuchen mit Lachs und grünem Spargel* (2 Portionen)



Zutaten:

☞ Teig:

140g Hafermehl oder

Instant- Haferflocken

3 EL Olivenöl oder

Sonnenblumenöl

1/2 TL Salz

Ca. 100 ml Wasser

☞ Creme:

60g Frischkäse Natur

60g Saure Sahne

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Teig aus den angegebenen Zutaten glatt verkneten.

Die Creme aus den angegebenen Zutaten verrühren. Spargel in feine Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in Ringe oder halbe Ringe schneiden. Das Lachsfilet in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ziehen. Mit der Creme bestreichen und den Belag gleichmäßig darauf verteilen.

☞ Belag:

2-3 Stangen grüner Spargel

1 rote Zwiebel

125g frisches Lachsfilet oder 100g Räucherlachs

☞ Zusätzlich: Etwas Mehl oder Hafermehl zum Ausrollen

Auf der mittleren Schiene im Backofen für 10-15 Minuten backen, bis der Rand zu bräunen beginnt.

*Alternativ z.B. Zucchini, Champignons, Paprika, Spinat usw.)

Pasta mit Paprika- Olivensoße (2 Portionen)



1 Zehe Knoblauch
Ca. 30g schwarze Oliven (am besten trocken gesalzene)
1/4 TL Majoran, getrocknet
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zutaten:

200g Vollkornnudeln
oder Nudeln aus
Hülsenfrüchten
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
1/2 Stange Lauch oder
3-4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Dose gehackte
Tomaten

Zubereitung:

Paprika entkernen und grob würfeln, Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
Oliven entsteinen und in Streifen oder Ringe schneiden.
Pasta nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen.
Olivenöl in einem Topf erhitzen und zuerst Zwiebeln anschwitzen. Paprika und Lauch dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Den Knoblauch unterrühren und noch ca. 1/2 Minute mit anschwitzen. Gehackte Tomaten, Oliven, Majoran, Salz und Pfeffer unterrühren und Deckel schließen. Aufkochen und dann mit geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss noch einmal abschmecken.

Möhren- Kartoffelgratin mit Hackfleisch und Feta (2 Portionen)



Blättchen)
75g Creme Fraiche
100 ml Milch
50g geriebener Käse
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Gewürze optional (z.B. Ras El-Hanout oder 1 Prise Zimt)

Zutaten:

500g Möhren
500g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
200g Hackfleisch (z.B.
mageres Rinderhack)
125g Feta- Käse (oder
Hirtenkäse)
1 Msp. Getrockneter
Thymian (oder 1 TL frische

Zubereitung:

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta fein würfeln.
In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch 3-4Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
In einem hohen Gefäß die Hälfte des Fetas mit Crème fraîche und Milch pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Gewürzen abschmecken und in die Auflaufform gießen, alles miteinander vermengen.
Das gebratene Hackfleisch auf Kartoffeln und Möhren verteilen.
Auflaufform abdecken (mit passendem Deckel oder Alufolie) und für 25 Minuten backen. Dann wieder abdecken und restlichen Feta und den geriebenen Käse bestreuen.
Weitere 8-10 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

🌟 Hafer- Highlights: Haferkern-Bowl mit mariniertem Gemüse, Belugalinsen und Fetacreme

(2 Portionen)



Zutaten:

100g Haferkörner (oder
250g fertig gekochte
Haferkörner)
250g Belugalinsen (fertig
gekocht) oder ungefähr
dieselbe Menge gekochte
Kichererbsen oder
Bohnen
50-100g grüner Blattsalat

Zubereitung:

Ungekochte Haferkörner in der dreifachen Wassermenge mit Salz für ca. 40 Min. bei niedriger Temperatur kochen und ausquellen lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Gemüse putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden bzw. ganz lassen. Salat abspülen und trocken schleudern. Ggf. in Streifen schneiden.

Hülsenfrüchte aus der Dose im Sieb abspülen.

Für die Fetacreme alle angegebenen Zutaten zu einer feinen Creme pürieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Gemüse rundherum anbraten. Temperatur herunterschalten und Balsamicoessig, Salz und Zucker unter das Gemüse rühren und unter Rühren einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Gemüse noch einige Minuten marinieren lassen.

(z.B. Rucola, Romana)

➡ Mariniertes Gemüse:

250g Champignons
150g Cherrytomaten
1 kleine rote Zwiebel
200g weiteres Gemüse (z.B. Spargel, Paprika, Zucchini)
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
1/2 TL Rohrohrzucker oder 1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

➡ Fetacreme:

100g Feta nach Wahl
50g Frischkäse Natur
50g Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe
10g Tomatenmark
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker
1 Msp. getrockneter Oregano

Alle Zutaten für die Bowl in 2 große Schalen füllen. Mit der Fetacreme toppen.

Gebratene Mienudeln mit Rindfleisch (2 Portionen)



Zutaten:

100-125g Mienudeln
200g Rindfleisch
(Hüftsteak, Minutensteak
oder Filet)
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
3 Lauchzwiebeln
2 mittelgroße Möhren
1 große rote Paprika

Zubereitung:

Mienudeln laut Packungsangabe bissfest garen und für später bereitstellen.

Rindfleisch in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Gemüse putzen und in etwa gleich große feine Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden und Knoblauch fein hacken.

Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und zuerst das Rindfleisch scharf anbraten. Dann Zwiebel, Gemüse und Pilze dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Während des Bratens mit den Würzsoßen beträufeln. Zum Schluss die Nudeln unterheben und kurz durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken.

oder 2 Spitzpaprikaschoten

200g Champignons

Zum Würzen (nach Geschmack):

Sojasoße, Fischsauce/ Austersoße, Hoisin- Sauce,
geriebener Ingwer oder Ingwerpaste, Chilisoße, frische
gehackte Chili
4 EL Pflanzenöl

Mediterrane Gemüsepfanne mit Halloumi (2 Portionen)



Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel
1 -2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
Ca. 250g weiteres Gemüse,
z.B. Frühlingszwiebeln,
Aubergine, Zucchini,
grüner Spargel,

Champignons...

1 Dose gehackte Tomaten (400g)

1 Packung Original Halloumi- Käse

2-3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, weitere Gewürze nach Wahl (z.B. Chili,
Oregano Paprikapulver oder Italienische oder
griechische Gewürzmischung)

Beilage nach Wunsch, z.B. Fladenbrot

Zubereitung:

Gemüse putzen und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Halloumi in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und nacheinander Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse unter Rühren anbraten. Nach 3-4 Minuten die gehackten Tomaten, Gewürze, Salz und Pfeffer unterrühren und den Deckel schließen. Nachdem Aufkochen die Hitze reduzieren und den Pfanneninhalt ca. 10 Min. schmoren lassen.

In einer 2. beschichteten Pfanne den Halloumi ohne Fettzugabe rundherum anbraten. Das Schmorgemüse noch einmal abschmecken und mit dem Halloumi servieren.

Zucchini- Spinatcurry mit Kichererbsen (2 Portionen)



Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
(280g)
2 kleine Zucchini
(ca.300g gesamt)
250g Spinat oder
Babyspinat (oder TK-
Blattspinat)
1 mittelgroße Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 EL Tomatenmark

1 EL Garam Masala (Indische Gewürzmischung) oder 1/2

TL gemahlene Cumin, 1/2 TL gemahlene

Koriandersamen und 1 TL Curry

1/2 TL geriebener frischer Ingwer oder 1 TL Ingwerpaste

Optional, wenn schärfer gewünscht: 1 Chilischote,

gehackt oder Chiliflocken

100g Creme Fraiche oder 80g Frischkäse

2 EL Pflanzenöl

1 gestr. TL Speisestärke

Ca 150 ml Wasser

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen. Zucchini und Spinat waschen. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Spinat grob hacken (Babyspinat kann ganz verwendet werden) oder TK- Spinat in der Mikrowelle antauen lassen.

Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehen fein hacken. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 1 Minute unter Rühren glasig andünsten. Zucchini dazugeben und 1-2 Minuten mitdünsten.

Tomatenmark dazugeben und 1 Minute mitbraten.

Dann Salz, Pfeffer, Gewürze, Ingwer und ggf. Chili unterrühren und ebenfalls kurz mitbraten. Salz und Pfeffer zugeben.

Etwas Wasser dazu gießen und abdecken, aufkochen und bei geringer Hitze schmoren lassen. Zum Schluss die Kichererbsen mit dazugeben.

Währenddessen Creme Fraiche mit Speisestärke verrühren (alternativ Frischkäse mit 3 EL Wasser und Stärke).

Wenn die Zucchini noch leicht Biss haben, die Creme Fraiche Mischung in die Pfanne- Rühren und aufkochen lassen. Nun den Spinat mit dazugeben und im Curry zusammenfallen lassen.

Das Curry noch einmal mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und ggf. den Gewürzen abschmecken.

Onepot- Pasta mit cremiger Tomatensoße (2 Portionen)



Zutaten:

100g Vollkornnudeln (z.B. Hafernudeln)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400g gemischtes Gemüse nach Wahl (z.B. Möhre, Paprika, Lauch, Zucchini, Spinat, Champignons...)
1 Dose gehackte Tomaten (400g)

50g Frischkäse (fettreduziert/ Rahmstufe)
3 EL Olivenöl
Ca. 250 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Oregano (getrocknet) oder andere italienische Gewürze oder Kräuter nach Wunsch.
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker (z.B. Rohrohrzucker)
Auf Wunsch: Geriebener Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln bzw. hacken.
Das Gemüse waschen und je nach Sorte schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Olivenöl in einer tiefen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Minute glasig dünsten. Gemüse dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Die gehackten Tomaten und ca. 250 ml Gemüsebrühe dazu gießen und umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und die Nudeln trocken mit dazugeben. Deckel schließen und bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren 8-10 Minuten köcheln lassen (Garzeit der Nudeln: Siehe Packung),
Zum Schluss den Frischkäse einrühren und ggf. noch etwas Flüssigkeit mit offenem Deckel einkochen lassen.
Noch einmal abschmecken.

Ofengegarter Lachs auf mediterranem Gemüse mit Kartoffeln (2 Portionen)



Zutaten:

2 Stücke Lachsfilet nach Wunsch (125-200g)
500g kleine, festkochende Kartoffeln
1 rote Paprikaschote
200g Champignons (braun oder weiß)
1 kleine Zucchini oder

Aubergine
1 mittelgroße Möhre
1 mittelgroße Zwiebel (rot oder weiß)
➔ Für die Marinade:
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1-2 EL warmes Wasser
Salz, Pfeffer
Gewürze oder Gewürzmischungen nach Wahl und Vorrat (einzelne oder gemischte getrocknete oder frische mediterrane Kräuter wie Majiran, Oregano, Rosmarin oder Thymian oder Gewürzmischungen für Ofengemüse, getrocknete Chiliflocken, Tomate-Mozzarella- Gewürz usw...)
Optional zum Servieren: Gehackte Kräuter, Zitronenspalten.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen oder die Schale abschaben. Ggf. halbieren oder vierteln. Gemüse putzen bzw. schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Zwiebel in dazu passende grobe Stücke schneiden.

Backofen bei 180°C Umluft vorheizen.
Marinade aus den angegebenen Zutaten herstellen
Gemüse in eine große Schüssel geben und mit der Marinade vermengen und falls nötig die Marinade mit den Händen einarbeiten. Achtung: genügend Salz und Gewürze zufügen!
Kartoffeln salzen, mit 1 EL Öl vermengen und auf einem Backblech verteilen.
In den Backofen schieben und 10 Minuten backen.
Blech wieder aus dem Backofen nehmen und das marinierte Gemüse zwischen den Kartoffeln verteilen.
Für weitere 5 Minuten im Ofen backen. Das Gemüse und die Kartoffeln mit dem Pfannenwender einmal wenden und weitere 5 Minuten im Backofen backen. In der Zwischenzeit das Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen, salzen Pfeffern und nach Wunsch noch mit getrockneten Kräutern bestreuen.
Gemüse und Kartoffeln etwas zur Seite schieben und den den Fisch mit auf das Backblech legen und 5-8 Minuten mit backen.
Das Blech aus dem Ofen nehmen und ggf. mit frischen Kräutern bestreuen. Zitronenspalten dazu servieren.

Mac and Cheese mit Blumenkohl (2 Portionen)



(oder 30g Knollensellerie)
30 ml Sahne
ca. 50 ml Milch
etwas Wasser und Nudelkochwasser (s.u.)
100g Käse nach Wunsch (z.B. 50g Parmesan und 50g geriebenen Cheddar)
1 EL Butter
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 leicht geh. EL Paniermehl/ Panko- Brösel
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1-2 Spritzer Zitronensaft
Frische gehackte Kräuter oder gehacktes Selleriegrün zum Servieren.

Zutaten:

125-150g Pasta
(Maccaroni oder Hörnchennudeln)
300g Blumenkohlröschen
(frisch oder TK)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Möhre
1 Stengel Staudensellerie

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Am Schluss einige EL Nudelkochwasser entnehmen und beiseitestellen. Während die Nudeln kochen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen oder pellen. Alles in Würfel schneiden.
In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse unter Rühren 1-2 Minuten andünsten. Dann die Blumenkohlröschen dazugeben, etwas Wasser, Salz und Pfeffer zufügen. Deckel schließen und bei geringer Temperatur 8-10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen lassen und das Paniermehl unter Rühren braun braten.
Das Gemüse mit der Flüssigkeit in hohes Rührgefäß (oder den Mixbehälter eines Mixers) umfüllen, Sahne dazugeben und mit dem Pürierstab bzw. mit dem Mixer sehr fein pürieren.
Soße wieder in die Pfanne geben und den Käse dazugeben. Soße unter Rühren noch einmal aufkochen lassen, bis der Käse geschmolzen ist und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Milch oder Nudelkochwasser zugeben, wenn die Soße zu fest ist. Die gekochten Nudeln unterheben und am Schluss noch einmal final abschmecken.
Mit den Bröseln und gehackten Kräutern bestreuen.

☀️ Hafer- Highlights: Blumenkohlcremesuppe mit Hafer (2 Portionen)



Pfeffer
Zitronensaft
2 Würstchen
1 TL Butter oder Margarine
Auf Wunsch: Gehackte Petersilie

Zutaten:

600g Blumenkohl (frisch oder TK)
500 ml Gemüsebrühe
(frisch oder aus Instant)
250g gekochte Haferkerne*
75-100g Frischkäse
(natur oder mit Kräutern)
Salz, frisch gemahlener

Zubereitung:

Gemüse falls notwendig vorbereiten: Waschen, putzen/ schälen und zerkleinern.
Butter in einem Suppentopf schmelzen lassen und Blumenkohl unter Rühren anschwitzen, ohne dass eine Bräunung entsteht. Brühe dazugießen, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Mit einer Schaumkelle 1/3 der Blumenkohlröschen entnehmen und den Rest im Topf fein pürieren.
Frischkäse, geschnittene Würstchen, Haferkörner und die beiseite gestellten Blumenkohlröschen unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

*Falls kein gekochter (z.B. auf Vorrat eingefrorener) Hafer vorhanden ist, die Haferkörner in der dreifachen Wassermenge wie z. B. Reis kochen, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist. Das dauert je nach Hafersorte 20-30 Minuten.

Mung Dal mit Süßkartoffel und Tomaten (2 Portionen)



Zutaten:

100g Mung Dal*
(ersatzweise rote oder gelbe Linsen)
1 Dose gehackte Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
200g Süßkartoffel

250-300g weiteres Gemüse nach Wahl, z.B. Möhre, Paprika, Sellerie, Spinat, Lauch, Zucchini, Aubergine
1 rote Chilischote
2 EL Pflanzenöl
1/2 Dose (200ml) Kokosmilch
1 TL fein geriebener frischer Ingwer oder Ingwerpaste
Gewürze: Je 1/2 TL Garam Masala und je 1/4 TL Cumin und Kurkuma
Salz und Pfeffer
Einige Spritzer Zitronen- oder Limettensaft

*erhältlich in türkischen, indischem oder arabischen Lebensmittelgeschäften

Zubereitung:

Das Mung Dal mindestens 2-3 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel grob würfeln und Knoblauch hacken. Süßkartoffel und weiteres Gemüse putzen bzw. schälen und in kleine Würfel oder Stücke von ca. 2 cm schneiden. Chilischöte fein würfel oder hacken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln, dann das restliche Gemüse und zuletzt Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und unter Rühren anschwitzen. Dann die trockenen Gewürze ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten. Im Sieb abgspültes Mung Dal, Gehackte Tomaten, Ingwer und Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen und einen Deckel auflegen. Die Temperatur herunterschalten und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Mung-Dal weich ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Zitronen oder Limettensaft unterrühren.

Gyrosplatte in Tomaten- Sahnesauce (2 Portionen)



Zutaten:

250g mageres Schweinefleisch, Puten- oder Hähnchenbrust
1 mittelgroße Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
150g Cherrytomaten
150-250g weiteres Gemüse (z.B. Lauch, Zucchini oder noch mehr

Paprika oder Zwiebel)
2-3 EL Olivenöl
1 TL Gyrosgewürz- Mischung
1 geh. EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
125-150g Sahne oder Kaffeesahne
Beilagen nach Wunsch (hier gebratene Süßkartoffel-Streifen, es passt aber auch Reis oder Fladenbrot)

Zubereitung:

Fleisch in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und mit dem Gyrosgewürz verkneten. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken. Paprika und weiteres Gemüse waschen und putzen. Paprika in grobe Würfel schneiden. Anderes Gemüse in dazu passende Stücke schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch mit dazugeben und unter Rühren zusammen ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Sahne und etwas Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel schließen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Noch einmal abschmecken und mit der Beilage servieren.

Überbackene Paprika- Reispfanne mit Halloumi (2 Portionen)



Zutaten:

1 Packung Reis- Fix für die Mikrowelle (z. B. von Reis- Fit oder Uncle Bence)- am besten Naturreis oder Quinoa*
1 Stück Halloumi (225g)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
250-300g Paprika (Spitzpaprika oder

normale, Farbe nach Wahl)

125-150g Tomaten o. Cherrytomaten

Auf Wunsch bis zu 150g weiteres Gemüse (Möhre, Zucchini, Aubergine ...)

200 ml passierte Tomaten

100 ml Wasser

1 gestr. TL Gewürz, z.B. Baharat (arabisch), Ras El Hanout (tunesisch) oder 7- Gewürz (libanesisch). Alternativ auch Gyrosgewürz oder eine Mischung aus gemahlenem Piment, Koriander, Zimt und Cumin zu gleichen Teilen.

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

50g geriebener Käse

Zubereitung:

Halloumi abtupfen und in Würfel schneiden. Gemüse putzen und in Ringe oder Würfel schneiden. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch schälen und hacken. Halloumi in 1EL Olivenöl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse unter Rühren anbraten. Die Gewürze mit dazu geben und mit anbraten. Passierte Tomaten und Wasser zugeben und mit Salz abschmecken. Deckel schließen und 5-8 Minuten schmoren lassen.

Pfanneninhalt, Reis/ Quinoa und Halloumi in einer Auflaufform mischen. Mit dem geriebene Käse bestreuen und in den Ofen stellen.

10-15 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

*Alternativ kann natürlich auch 250g selbst gekochter Reis oder Quinoa verwendet werden!

Riesenbohnen-Gemüsepfanne in cremiger Tomaten- Fetasoße (2 Portionen)



Zutaten:

2 kleine Dosen Riesenbohnen (im Sieb abgespült oder 500g selbst gekochte)
1 mittelgroße Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote
1 kleine Zucchini
1 Dose gehackte

Tomaten

50g Frischkäse oder Sahne

150g Fetakäse

Nach Wunsch: Frische Kräuter, Frühlingszwiebeln, frische Tomaten

Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian (frisch oder getrocknet),

1 Prise Zucker

3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.

Paprika und Zucchini putzen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Gemüse unter Rühren 2-3 Min. anschwitzen.

Dosentomaten, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Thymian unterrühren. Deckel schließen und 10 Minuten schmoren. Feta zerkrümeln und die Hälfte davon sowie die Bohnen unterrühren und weitere 3-5 Minuten köcheln. Noch einmal abschmecken und nach Wunsch noch gewürfelte frische Tomaten und Frühlingszwiebelringe dazugeben.

Zum Schluss noch einmal abschmecken und mit dem restlichen Feta bestreuen.

Auf Wunsch mit einem Stück Fladenbrot servieren.

Sommerliche Nudelpfanne mit Hackklößchen (2 Portionen)



100g Erbsen (TK)
300ml Gemüse- oder Fleischbrühe (aus Instant oder frisch)
100g Frischkäse
Salz, Pfeffer
Gehacktes Basilikum (TK oder frisch) alternativ Majoran oder Thymian
1 Prise Zucker (optional)
2 EL Olivenöl
1 EL Paniermehl für die Hackklößchen

Zutaten:

120g Nudeln (z.B. Spirelli)
150g Hackfleisch (Rind, gemischt oder Geflügel)
1 mittelgroße Zwiebel, weiß oder rot
1 Knoblauchzehe
1 gelbe oder rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zucchini

Zubereitung:

Zwiebel pellen. Ein Viertel der Zwiebel sehr fein hacken und zum Hackfleisch geben. Den Rest der Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und 1 Msp. davon ebenfalls zum Hackfleisch geben. Die Hackmasse mit dem Paniermehl, 1/4 TL Salz und 1 Prise vermengen.
Paprika und Zucchini putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Aus der Hackmasse Klößchen formen und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Klößchen darin rundherum anbraten und zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebelwürfel und Gemüse unter Rühren anbraten. Brühe, Erbsen und trockene Nudeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen.
Dann den Frischkäse unterrühren, die Hackklößchen wieder unterheben und durchziehen lassen, bis die Nudeln gar sind. Dann die gehackten Kräuter dazugeben und noch einmal abschmecken.

Thaicurry in Erdnusssoße mit würzigem Tofu (oder Hähnchen) (2 Portionen)



Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl...)
1 geh. EL rote Currypaste, 1 EL Tomatenmark
2 EL Erdnussmus (KEINE Erdnussbutter!)
200 ml Kokosmilch + ca. 150 ml Wasser
Zum Abschmecken:
Thai- Fischsoße (alternativ Sojasoße o. Salz)
Brauner Zucker
Zusätzlich je nach gewünschter Schärfe: 1-2 gehackte rote Chilischoten
2-3 EL Öl (z.B. Sesamöl oder Kokosöl) zum Braten
Für den Tofu: 1 EL Ahornsirup, 2 EL helle Sojasoße, 1 Msp. Speisestärke
Für die Deko nach Wunsch: Frühlingszwiebelringe, Sesam und Erdnusskerne.

Zutaten:

1 Block Tofu natur (200g)
1 große Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote (Farbe nach Wunsch)
200g Champignons
200-250g weiteres Gemüse (z.B. Weißkohl/ Spitzkohl, Möhren,

Zubereitung:

Tofu abspülen und mit Hilfe eines Küchenpapiers die Oberfläche gründlich abtupfen.
Tofu in Scheiben oder Würfel schneiden.
Gemüse putzen und alles in gleich große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse bereitlegen.
2 EL Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren 2 Minuten anbraten.
Die Currypaste, ggf. Chili, Knoblauch und das Tomatenmark dazugeben und 1 weitere Minute unter Rühren braten. Dann die Kokosmilch dazugießen, Erdnussmus und Fischsoße (oder Salz) dazugeben. Das Curry offen bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten einkochen lassen. Sollte dabei zu viel Flüssigkeit verloren gehen, wieder mit etwas Wasser auffüllen.
Währenddessen den Tofu in einer Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten leicht anbraten. Die angerührte Marinade über den Tofu gießen und den Tofu darin schwenken. Die Marinade eindicken lassen, bis sie klebrig ist. Tofu ggf. in Streifen schneiden.
Das Curry noch einmal abschmecken und mit dem Tofu servieren.

Nudelaufauf „Bolognese“ mit Gemüse (2 Portionen)



Zutaten:

125g Vollkornnudeln
150-200g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark
Ca. 300-400g bunt gemischtes Gemüse,

frisch oder tiefgefroren (z.B. Möhren, Paprika, Erbsen, Mais, Bohnen, Zucchini, Champignons...)

Gewürze: 1 Lorbeerblatt, je 1/2 TL getrockneter Oregano und Salbei

Salz, Pfeffer, 1/4 TL brauner Zucker

100 g geriebener Käse (ggf. fettreduziert)

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung garen und in einer Auflaufform verteilen.

Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken.

Gemüse je nach Sorte vorbereiten und in passende Stücke schneiden.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Dann zunächst Zwiebeln und Knoblauch mit dazugeben und glasig dünsten, dann das zerkleinerte Gemüse unterrühren und ebenfalls 2-3 Minuten mit braten.

Die passierten Tomaten dazugießen und Tomatenmark, Gewürze und Salz unterrühren. Deckel schließen und aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Min. kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Wenn das Gemüse in der Soße bissfest ist, Lorbeerblatt entfernen und die Soße noch einmal gut abschmecken.

Nudeln und Soße in der Auflaufform vermischen. Die Hälfte des geriebenen Käses unterheben, alles glattstreichen und den Rest auf dem Auflauf verteilen.

Bei 180 Grad Umluft für 15-20 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Blumenkohlcurry mit Tofu/ Hähnchen in grüner Masala- Soße (2 Portionen)



Zutaten:

1 Block Tofu Natur (250g) oder 200g Hähnchenbrustfilet
300g Blumenkohlröschen (frisch oder TK)
1 kleine Stange Lauch
150g Blattspinat (gehackt, TK) oder frischer Babyspinat

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll frischer Koriander

Gewürze: Je 1/2 TL Garam Masala, Kurkuma und Cumin

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Gehackte grüne Chili nach Wunsch

1 Dose Kokosmilch (normal oder leicht)

2 EL Limetten- oder Zitronensaft

1/2 TL Speisestärke

Zubereitung:

Zwiebel grob würfeln, Knoblauch fein hacken.

Lauchstange putzen und in Ringe schneiden. Frischen Spinat waschen. Tofu abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Streifen bzw. dünne Scheiben schneiden. Koriander fein hacken.

Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Zwiebel zuerst andünsten, dann die Gewürze kurz unter Rühren mit anbraten. Tofu, Blumenkohl und Lauch dazugeben und weiter Rühren. Nach 2-3 Minuten die Kokosmilch, Salz und Pfeffer unterrühren und aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur (ggf. mit Deckel) ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und ins Curry rühren. Noch einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Zitronensaft und Koriander dazugeben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.