



# Türkische Linsensuppe

## Zutaten

2 Zwiebeln  
200g Karotten  
200g rote Linsen  
400g Kokosmilch (1 Dose)  
1 Liter Gemüsebrühe  
Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
Curry

## Zubereitung

- Zwiebeln und Karotten putzen und kleinschneiden
- Öl in einem Topf erhitzen
- Zwiebeln anschwitzen
- Karotten und Linsen dazugeben
- mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen
- aufkochen lassen und 20 Minuten auf kleiner Hitze fortkochen
- Suppe pürieren
- Mit Curry, Salz, Pfeffer abschmecken
- Guten Appetit!

# Linsensalat

## Zutaten

1 Dose braune Linsen  
1 Paprika  
2 Äpfel  
2 Tomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico  
Salz, Pfeffer, Petersilie

## Zubereitung

- Braune Linsen in einem Sieb abtropfen lassen
- In eine große Schüssel geben
- Gemüse und Obst gut abwaschen
- Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden
- Äpfel putzen und mit Schale in feine Würfel schneiden
- Tomate putzen und feinwürfeln
- Paprika putzen und feinwürfeln
- Mit Olivenöl und Balsamicoessig, sowie Gewürzen abschmecken
- Guten Appetit!



# Italienischer Nudelsalat

## ZUTATEN

250g Vollkorn Penne  
250g Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200g Mozzarella  
100g Rucola  
2 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Agavendicksaft  
1 TL Aceto Balsamico  
Salz, Pfeffer, Basilikum

## ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanleitung kochen
- Währenddessen Tomaten waschen und fein würfeln
- Zwiebel und Knoblauch säubern und fein würfeln
- Mozzarella abtropfen und fein würfeln
- Nudeln abtropfen
- Alles in eine große Schüssel geben
- Rucola waschen und dazu geben
- In einer Tasse, Öl, Senf, Agavendicksaft, Aceto Balsamico und Gewürze vermengen und unter den Salat heben
- Guten Appetit!



# Falafel

## ZUTATEN

400g Kichererbsen in der Dose  
1 Zwiebel  
5 Knoblauchzehe  
1 Handvoll Petersilie  
2 TL gem. Koriander  
2 TL gem. Kümmel  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
(2 EL Mehl)

## ZUBEREITUNG

- alles in einem Mixer zerkleinern
- wenn Sie die Falafel in Öl anbraten, geben Sie nun das Mehl hinzu
- Masse für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Kleine Kugeln oder Frikadellen formen
- **Heißluftfritteuse:** 190°C erst 15 Minuten, dann wenden und nochmal 10 Minuten ausbacken
- **Ofen:** 190°C für ca. 25-30 Minuten backen
- **Pfanne:** in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten, hier besser kleine Frikadellen formen
- Perfekt für den Wrap, den Salat oder zum Snacken
- Guten Appetit!



# Frühstückmuffins

## Zutaten

70g Haferflocken  
100 ml Milch  
1 Ei  
40g Chiasamen/ Leinsamen  
50g Himbeeren frisch oder TK  
1 Prise Salz  
6 Förmchen

## Zubereitung

- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Ei und Milch verquirlen
- trockene Zutaten unterheben
- Teig in die Förmchen geben
- Für 20 Minuten backen
- Guten Appetit!



# Lachs auf Spinatbett

## Zutaten

200g Lachs tiefgekühlt  
250g Spinat tiefgekühlt  
200ml Milch  
40g Parmesan  
100g Reis  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Dill

## Zubereitung

- Ofen auf 180°C O/U vorheizen
- Spinat und Lachs in eine Auflaufform geben
- Milch und Parmesan mit Gewürzen anrühren und in die Auflaufform geben
- Ca. 40 Minuten backen
- Den Reis nach Packungsangabe kochen
- Guten Appetit!