



Fetapasta

ZUTATEN (2 Portionen)

250g Feta (1 Packung)

200g Spaghetti

400g Gemüse nach Wahl (300g Cherry Tomaten und 100g Spinat TK)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

700ml Wasser

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Basilikum

ZUBEREITUNG

- Ofen auf 180°C vorheizen
- Nudeln in die Auflaufform geben
- Feta in die Mitte der Auflaufform legen
- Cherry-Tomaten waschen und mit in die Auflaufform geben
- Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen, beides auf die Nudeln verteilen
- Spinat hinzugeben
- Olivenöl darauf verteilen und würzen
- mit Wasser aufgießen
- das Ganze kommt dann für 40 Minuten in den Ofen
- vor dem Servieren gründlich durchmengen
- Guten Appetit!



Frischer Linsensalat

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

- Braune Linsen abwaschen und in eine große Schüssel geben
- Tomaten, Paprika und Apfel waschen und fein würfeln und in die Schüssel geben
- Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden
- Mit Olivenöl, Aceto Balsamico und Gewürzen abschmecken
- Guten Appetit!



Ofengemüse mit Dip

ZUTATEN

300g kleine Kartoffeln (Drillinge)

1 Zwiebel

Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Möhre, Lauch...)

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Rosmarin

250 g Speisequark (Magerstufe)

1 ½ EL Milch (1,5 % Fett)

½ EL Leinöl

1 EL Zitronensaft

Kräutersalz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln und Gemüse waschen und in Stifte schneiden
- Zwiebel putzen und in große Stücke schneiden
- In einer großen Schüssel mit Öl und Gewürzen mischen
- Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 200°C ca. 40 Minuten knusprig backen
- Zutaten für den Quark vermengen und abschmecken
- Guten Appetit!



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
- Dazu eine Scheibe Vollkornbrot servieren
- Guten Appetit!



Sahnelachs

ZUTATEN

500 g Lachsfilet
eine Handvoll Kirschtomaten
200 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/4 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Waschen Sie den Lachs und trocknen Sie ihn danach vorsichtig ab. Braten Sie ihn im Olivenöl etwa 3 Minuten an und stellen Sie ihn dann warm.
- Nun werden die geschnittene Zwiebel, die gepresste Knoblauchzehe und die halbierten Kirschtomaten im übrigen Bratfett angedünstet.
- Geben Sie nun die Sahne und die Gemüsebrühe hinzu und schmecken Sie die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
- Geben Sie nun den Lachs und den Spinat in die Soße und lassen Sie alles in der zugedeckten Pfanne noch circa 5 Minuten dünsten.
- Guten Appetit!



Gnocchi Pfanne

ZUTATEN

1 Packung Gnocchi
1 Zwiebel
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
200 g Passierte Tomaten
200 ml Milch
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Zucker

ZUBEREITUNG

- Zwiebel putzen und in Würfel schneiden
- Zucchini waschen und in Halbmonde schneiden
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Zwiebel darin andünsten und die Gnocchi und Zucchini dazugeben
- Mit passierten Tomaten und Milch ablöschen
- Sauce würzen
- Guten Appetit!



Erdbeer Dessert

ZUATEN (2 Portionen)

4-6 Erdbeeren

150g Joghurt

100g Kekse (Cookies, Karamelkekse)

ZUBEREITUNG

- die Kekse unten in das Dessertglas bröseln
- Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und über die Kekse geben
- Joghurt einfüllen und mit etwas Keksen und Erdbeeren dekorieren
- Guten Appetit!



Hähnchen Curry

ZUTATEN (4 Personen)

500g Hähnchenbrust
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Paprika
1 Möhre
100g Erbsen
Salz, Pfeffer
2 EL gelbe Curry Paste
2 Dosen Kokosmilch

ZUBEREITUNG

- Hähnchenbrust in Streifen schneiden
- Zwiebel putzen, halbieren und in Scheiben schneiden
- Paprika und Möhre waschen, putzen und in Streifen schneiden
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen
- Huhn dazugeben und goldbraun braten
- Restliches Gemüse anbraten und mit Kokosmilch ablöschen
- Mit Curry Paste, Salz Pfeffer abschmecken
- Guten Appetit!