

# Karottenpommes aus dem Ofen (Feb19)

## Schritt 1

Ofen auf 200° C vorheizen.

## Schritt 2

Karotten waschen und schälen, sowie die Enden abschneiden.

Danach der Länge nach vierteln.

## Schritt 3

Die rohen „Pommes“ mit Olivenöl bespritzen und anschließend die Gewürze verteilen.

## Schritt 4

Karotten auf einem Backblech verteilen und 15-20 Minuten lang backen.



## Zutaten

- 4 große Karotten
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikagewürz
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz, Pfeffer

# Guacamole-Ei Frühstücksschale

## Schritt 1

Avocado halbieren und den Kern heraus drehen. Danach e das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale schaben und es mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken bis es cremig ist.

## Schritt 2

Um die Masse noch ein wenig cremiger werden zu lassen, 2 EL Milch untermischen.

## Schritt 3

Tomaten, Petersilie und Knoblauch werden nun klein gehackt und unter das Fruchtfleisch vermengt.

## Schritt 4

Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer nachwürzen und einen Schuss Zitronensaft oder Limettensaft hinzugeben, um die Oxidation und somit das Braunwerden der Guacamole zu vermeiden

## Schritt 5

Jetzt nur noch das Ei Kochen.

Etwas Salat in eine Schüssel geben, Guacamole darauf verteilen und die beiden Eier aufschneiden und als Topping servieren.



## Zutaten

- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 2 Eier
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Milch
- Zitronensaft
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Nudelpfanne aus dem Ofen (Feb21)

### Schritt 1

Ofen auf 180° C vorheizen.  
Pasta in großem Top mit gesalzenem Wasser etwas kürzer kochen, als auf der Packung empfohlen wird.

### Schritt 2

Nudeln abtropfen lassen und in Ofenfeste Auflaufform geben.  
Spinat, Ricotta, Milch, Knoblauch, Oregano und die Hälfte des Prosciutto hinzufügen.  
Alles mit einem Löffel durchmischen und den restlichen Prosciutto, sowie Parmesan hinzufügen.

### Schritt 3

Auflauf für 15 Minuten in den Ofen schieben, bis er goldbraun wird.



## Zutaten

- 375g Fusili
- 4 Scheiben Prosciutto
- 400g Babyspinat
- 200g Ricotta Käse
- 100ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- 20g Parmesan

# Leckere Brotschips (Feb22)

## Schritt 1

Brot in so dünne Scheiben schneiden, wie es geht (3mm).

## Schritt 2

Ofen auf 180° C vorheizen.

## Schritt 3

Beide Seiten der Scheiben mit einer Öl/ Butter/Knoblauch Mischung bestreichen und Salzen.

Bei Bedarf gerne auch anderweitig würzen.

## Schritt 4

Die Scheiben nebeneinander auf einem Backblech auslegen und für ca. 10 Minuten lang backen.

Am besten noch am selben Tag genießen.



## Zutaten

- Altes Brot
- Olivenöl
- Butter
- Salz
- Knoblauch

# Curry Linsensuppe mit Spinat (Feb23)

## Schritt 1

Zwiebeln fein würfeln. Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebelwürfel bei niedriger bis mittlerer Hitze 7 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren.

## Schritt 2

Knoblauch und Ingwer fein hacken, zusammen mit dem Currypulver und Chiliflocken mit in den Topf geben und weitere 4 Minuten unter Rühren braten.

## Schritt 3

Apfel fein reiben und zusammen mit den roten Linsen und optional mit Kokosraspeln unterrühren. Mit gehackten Tomaten, Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen, mit Salz würzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen

## Schritt 4

Spinat unterheben und bei niedriger Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

## Schritt 5

Mit Zitronensaft würzen und mit den schnell eingelegten Gurken und Joghurt getoppt servieren.



## Zutaten

- 2 Zwiebeln mittelgroß
- 2 EL Kokosöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer ca. 15 g
- 1 EL Currypulver gehäuft
- 1/2 TL Chiliflocken
- 75 g Apfel
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Kokosraspel optional
- 400 g gehackte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 1 1/2 TL Salz
- 1 Handvoll Spinat

# Cancun Reisnudeln mit Würstchen (Feb24)

## Schritt 1

Öl, Würstchen, Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in eine Pfanne geben und ca 5 Minuten auf mittlerer Hitze anschwitzen lassen.

## Schritt 2

Gewürzmischung und Chilipulver hinzugeben und gut untermixen.

## Schritt 3

Hühnerbrühe unterrühren und Reisnudeln hinzugeben.  
ca. 12 Minuten lang köcheln lassen, bis die Reisnudeln weich werden.  
Fertig.



## Zutaten

- 1 TL Öl
- 400g Würstchen
- 1/2 Tasse Zwiebeln, gehackt
- 6 mini Paprika, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Chilipulver
- 3 1/2 Tassen Hühnerbrühe
- 1 1/2 Tassen Reisnudeln
- Cajun Gewürzmischung

# Gnocchipfanne mit Champignons (Feb25)

## Schritt 1

Gnocchi nach Packungsbeilage zubereiten.

## Schritt 2

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.  
Knoblauch schälen und hacken.  
Champignons putzen und würfeln.

## Schritt 3

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi ca. 5 Minuten pro Seite braten.

## Schritt 4

Knoblauch, Zwiebeln und Champignons hinzugeben und weitere ca. 5-10 Minuten braten, bis alles schön goldbraun knusprig ist. Salzen und pfeffern.

## Schritt 5

Die Pinienkerne in einer anderen Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

## Schritt 6

Serviert eure gebratenen Gnocchi mit dem Pesto und bestreut alles mit den gerösteten Pinienkernen, frischem Basilikum (oder anderen Kräutern nach Wahl) und Hefeflocken, wenn ihr mögt.



## Zutaten

- 300 g Gnocchi
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### Topping (optional)

- Pinienkerne
- Knoblauch-Basilikum Pesto
- Basilikum

# Hähnchen mit gebratenem Gemüse

## Schritt 1

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke  
Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

## Schritt 2

Öl in Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten,  
herausnehmen und warm stellen.

## Schritt 3

Zwiebel in der Pfanne anschwitzen,  
Paprika hinzugeben und scharf  
anbraten.

## Schritt 4

Avocado würfeln und gemeinsam mit  
Hähnchen ,Paprika und Reis auf einen  
Teller geben.



## Zutaten

- 250g Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado
- 1/2 Tasse Reis
- Paprika
- 1/2 Zwiebel



# Einfacher Salat mit Röstkartoffeln (Feb27)

## Schritt 1

Die Kartoffeln waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Für die Marinade den Senf mit dem Honig, Öl und Zitrone vermischen, den gepressten Knoblauch unterrühren und mit kräftig Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und die Marinade gut vermischen. Die Kartoffeln im Airfryer ca. 20 Minuten bei 160 Grad rösten, alternativ im Backofen ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.

## Schritt 2

Währenddessen den Feldsalat und die Tomaten waschen und vierteln. Den Feta in kleine Würfel schneiden.

## Schritt 3

Wenn die Kartoffeln schön goldgelb sind alle Zutaten miteinander vermischen (die Kartoffeln dürfen gerne etwas abkühlen, schmeckt genauso super) und bei Bedarf mit etwas Tzatziki vermischen.



## Zutaten

- 750 g Kartoffeln (mit Schale)
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 2-3 EL Rapsöl
- 2 Spritzer Zitrone
- 1 Zehe gepresster Knoblauch
- etwas Salz & Pfeffer
- ½ Block Feta (ca. 100 g)
- 2-3 Handvoll bunte Kirschtomaten
- Feldsalat

# Asiatische Nudelpfanne (Feb28)

## Schritt 1

Ofen auf 180°C vorheizen.

## Schritt 2

Mit einem schwarzen Messer vorsichtig eine Tasche in das Filet schneiden und Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schritt 3

Knoblauch, Pesto und Käse in einer kleinen Schüssel vermischen.

## Schritt 4

Die „Tasche“ mit der Pestomischung, getrockneten Tomaten und Spinat füllen.

## Schritt 5

Das Fleisch 3-4 Minuten pro Seite in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

## Schritt 6

Zum Schluss alles noch einmal 16-18 Minuten in den Backofen.



## Zutaten

- 4 große Hähnchenbrust
- Salz
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 Tasse Pesto
- 4 TL Käse
- 3/4 Tasse Mozzarella
- 1/2 Tasse getrocknete Tomaten
- 1/2 Tasse Spinat



