

Salat-Dressing

ZUTATEN:

- 1/4 Tasse Apfelessig
- 1/2 Tasse Leinöl
- 1EL Senf
- Salz & Pfeffer
- Petersilie, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, etc (am besten frisch)

Optional:

- etwas Honig oder Zucker
- Knoblauch
- Chili
- Joghurt oder Frischkäse oder Buttermilch
- etwas Abrieb einer Zitrone
- etwas Zitronensaft



ZUBEREITUNG:

1. Zutaten in einen Behälter geben. Kräuter ggf. grob zerkleinern.
2. Mit einem Mixer oder Pürierstab kräftig durchmischen.
3. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Tipp. Das Dressing hält sich ein paar Tage im Kühlschrank. Es entmischt sich nur, dagegen hilft einfach schütteln.

Gemüsepfanne mit Maiskolben

ZUTATEN:

- Gemüse nach Wahl
- 50 g gekochte Linsen
- Gewürze z.B. Paprika, Salz & Pfeffer, Kümmel, Muskatnuss
- (frische) Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian
- ggf einen Schluck Gemüsebrühe
- etwas Olivenöl
- Zwiebel

Optional:

- Knoblauch
- Chili
- Hähnchenfilet
- Tofu



ZUBEREITUNG:

1. Maiskolben putzen, waschen und in etwas Zuckerwasser für ca. 30 min kochen. Alternativ abgepackte Maiskolben kaufen.
2. Die Maiskolben etwas trocknen lassen, mit ein wenig Öl bepinseln und ggf. mit Paprikapulver würzen.
3. Maiskolben für ca. 10-15 min in die Heißluftfritteuse oder den Backofen geben.
4. In der Zwischenzeit das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten.
6. Anschließend den Knoblauch hinzugeben (nicht zu lange braten, sonst wird er bitter).
7. Jetzt das Gemüse und die Linsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze braten.
8. Kräuter kleinschneiden und dem Gemüse beifügen.
9. Gemüse mit den Gewürzen abschmecken.

Wer möchte kann sich noch ein Hähnchenfilet dazu braten oder in die Heißluftfritteuse geben.

Gefülltes, überbackenes Gemüse

ZUTATEN:

- Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Auberginen, Paprika, Karotten, etc.)
- etwas Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- Gewürze nach Wahl (Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Paprika, PulBiber, Chili)
- frische Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen, putzen und vorbereiten:
2. Die Auberginen an mehreren Stellen anpicksen (oder halbieren), zusammen mit den Paprikahälften und den der Länge nach halbierten Zucchini in die HLF geben, mit gut Olivenöl benetzen und ca 20 min anrösten lassen.
3. In der Zwischenzeit Rinderhackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch nach Geschmack in Olivenöl anbraten bis es Farbe hat.
4. Dann ordentlich Tomatenmark mit anbraten und das Ganze schließlich mit den gehackte Tomaten „ablöschen“.
5. Nach Wunsch würzen und etwas einköcheln lassen.
6. Die Soße final mit verschiedenen frischen Kräutern aus dem Garten abschmecken (z.B. Minze, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Majoran, Salbei, Bohnenkraut, Zitronenmelisse, Rosmarin).
7. Das vorgegarte Gemüse in eine Auflaufform setzen (Auberginen noch halbieren, Schnittfläche nach oben), das Olivenöl von der HLF dazugeben.
8. Auf das jeweilige Gemüse nun das gesamte Hackfleisch geben bzw damit füllen. Zucchini und Aubergine müssen nicht ausgehöhlt werden.
9. In der Pfanne nun noch etwas Wasser mit Tomatenmark mischen, pikant würzen, kurz aufkochen und dann mit in die Auflaufform gießen.
10. Wer möchte, kann das gefüllte Gemüse nun noch mit ordentlich geriebenen Käse bedecken.
11. Die Form im Backofen bei 180°C O/U-Hitze etwa 30-40 min fertig überbacken.

Tipp: Dazu passt Reis oder Baguette und ein Knoblauch-Feta-Joghurt-Dip.

Knoblauch-Feta-Joghurt-Dip:

1. 2 Zehen Knoblauch mit Salz zerdrücken und kurz ziehen lassen.
2. 500 g griech. Joghurt (10%) mit 1 Becher Sauerrahm verrühren.
3. Etwa 200 g +/- Feta zerbröckeln und untermischen.
4. Würzen mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker, etwas Zitronensaft, Olivenöl und frischen Kräutern (z.B. Minze, Zitronenmelisse, Petersilie).



Schneller Quarkkuchen

ZUTATEN:

- 4 Eier M
- Vanille
- 400 g Quark oder Joghurt
- 1 Päckchen Puddingpulver
- 1 TL Backpulver oder Natron
- 2-3 EL Honig oder Agavendicksaft

Als Tassenkuchen:

- 100g Quark
- Vanille
- ggf. 1/2 TL Stärke
- Prise Backpulver
- 1/2 - 1 TL Süße nach Wahl
- 1 Ei Größe S oder M



ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen und Eiweiß schaumig schlagen.
2. Restliche Zutaten miteinander schaumig rühren.
3. Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. In eine Backform füllen und bei Bedarf Früchte hineindrücken.
5. Für ca. 30-50 min bei 170°C backen.

Zubereitung Tassenkuchen:

1. Eiweiß aufschlagen (das geht super mit einem Milchaufschäumer) und dann zu den restlichen Zutaten geben.
2. Für ca. 3-4 min bei 600 Watt in die Mikrowelle.

Gebratener Wildreis mit Gemüse

ZUTATEN:

- Gemüse nach Wahl
- 1 Ei
- 100 g Reis vom Vortag
- frische Kräuter
- 1-2 TL Sojasauce
- 1 Prise Salz und weißer Pfeffer
- Sesamöl

Optional:

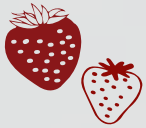
- 200 g Hähnchen
- Sprossen
- Knoblauch
- Chili
- Zucker
- Tofu
- Sesamsamen



ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebeln in Sesamöl anbraten, dann restliches Gemüse dazugeben und ebenfalls leicht anbraten.
3. Reis mit Eiern mischen, dazugeben und mit Sojasauce, Kräutern und Gewürzen abschmecken.
4. Noch etwas braten bis die Eier gestockt sind.

Tipp: Für extra weiches Hühnerfleisch könnt ihr das Fleisch einfach für mind. 30 min in ein bisschen Natron gemischt mit Sojasauce und ggf. Gewürzen einlegen. Danach ganz normal braten.



Protein-Milchreis mit Erdbeeren



ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 40 g Milchreis
- 100 g Quark
- ca. 1/2 TL Vanillezucker
- Erdbeeren

Optional:

- Süße nach Wahl
- Banane oder andere Früchte
- Zimt
- Schokostreusel
- Kakao



ZUBEREITUNG:

1. Milch erhitzen.
2. Milchreis dazugeben und unter Rühren ca. 30 min kochen.
3. Währenddessen den Quark, 2 EL Milch und Vanillezucker mischen.
4. Milchreis abkühlen lassen und mit dem Quark mischen.
5. Mit Früchten garnieren.



Gemüse-Pizza-Auflauf

ZUTATEN:

- 200 g passierte Tomaten
- 50 g Pamesan oder etwas Flohsamenschalen
- Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Aubergine, Paprika)
- Pizzabelag nach Wahl (z.B. Salami, Schinken, Champignons)
- Streukäse
- 1-2 EL Kräuter der Provence
- etwas Olivenöl
- Prise Salz



ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in feine Streifen oder Scheiben schneiden.
2. Passierte Tomaten, Kräuter, Olivenöl, Salz und Parmesan miteinander vermengen.
3. In einer Auflaufform abwechselnd Gemüse und etwas Tomatensoße schichten.
4. Käse oben drüber streuen und belegen.
5. Bei 180°C für ca. 30-40 min backen.

Tipp: Die letzten 5 min ein paar Basilikum-Blätter darüber legen.