

Quinoa-Tabouleh

Zutaten:

 20 Minuten

 4 Portionen

Zubereitung:

- 400 g Quinoa (bunt oder einfarbig)
- 1 Salatgurke
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Tube Tomatenmark (2-fach)
- 1 Bund Petersilie glatt
- Salz, Pfeffer

Quinoa mit etwas Salz nach Anleitung kochen und abkühlen lassen. Salatgurke, Tomaten und Petersilie klein schneiden. Den Quinoa mit einer Tube Tomatenmark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das Gemüse unterheben.

Parmesan-Linsen mit Ofengemüse

Zutaten:

 45 Minuten

 4 Portionen

Zubereitung:

- 500 g Tellerlinsen
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 150 g geriebener Parmesan
- 200 ml Olivenöl
- 400g Halloumi/
Hühnerbrust/ Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Gewürze
- etwas Butter zum Braten

Die Linsen ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Brokkoli, Zucchini und Süßkartoffel in Würfel schneiden und auf einem Blech verteilen. (etwas Platz lassen für die Linsen) und in den Ofen geben. (30min bei 175 Grad)

Tomaten in einem Topf mit Olivenöl schmorren lassen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und Gewürzen abrunden. (z.B. Basilikum).

Linsen zum Gemüse hinzugeben, mit Parmesan bestreuen und alles 10 weitere Minuten im Ofen backen. Zum Schluß die Eiweißquelle deiner Wahl in Butter braten und alles anrichten.

Avocado-Schokomus

Zutaten:

 10 Minuten

 4 Portionen

Zubereitung:

- 2 Avocados (weich)
- 1 Banane
- 50-100g Backkakao
- 100 g Kokosöl
- 100 g entsteinte Datteln
- 100 ml Wasser (heiß)

Die Datteln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten in einer hohen Schüssel einweichen lassen. Das Avocadofleisch herauslösen und zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Avocados geben und solange pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.