



Ihr Lebensmittel - Kompass

American-Dressing

100 ml Orangensaft	}	vermengen
50 ml Apfelsaft		
100 g Mayonnaise		
100 g Magermilchjoghurt		
1 kleine Dose Tomatenmark		zugeben

Mit Salz und Pfeffer, etwas Zucker sowie Essig abschmecken.

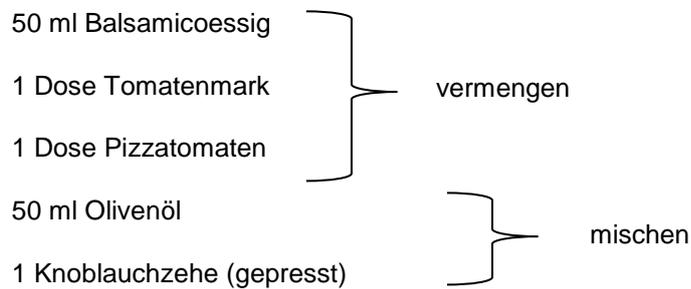
Alle Zutaten mit einem Stabmixer verrühren.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Balsamico-Tomaten-Dressing



Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten mit einem Zauberstab(Stabmixer) gut mixen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Bircher Müsli

- Je 5 EL Haferflocken oder Weizenflocken
 - 1 EL Chiasamen
 - 130 g Naturjoghurt
 - etwas Honig
 - 1 Spritzer Zitronensaft
 - 1 kleinen Apfel reiben und mit
 - 1 Handvoll Beerenmischung garnieren.
- } vermischen
- } vermengen

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Bulgursalat

3 Fleischtomaten	waschen und in kleine Würfel schneiden.
5 Karotten	in Würfel-,
1 Porree	in Ringe- und
1 kleinen Sellerie	in Streifen schneiden.
150 g gekochten Bulgur	} verrühren.
2 EL Tomatenmark	
1 TL Essig	
3TL Olivenöl	

Jetzt das geschnittene Gemüse mit einer gepressten Knoblauchzehe zu dem Bulgur geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Paprikapulver(rosenscharf) sowie mit einer Gewürzmischung „Ras El Hanout“ abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Chili con Quinoa

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen.

1 große Zwiebel }
4 Knoblauchzehen } schälen, fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen.

125 g Quinoa (gekocht)
800 g Pizzatomen
500 ml passierte Tomaten
500 ml Wasser } mischen und kurz aufkochen lassen.

2 TL Cayennepfeffer
2 TL Kreuzkümmel
1,5 TL Paprikapulver
100 g Chillischoten (milde)
2 TL Kakao } mischen und zugeben.

Nun den Saft 1 Limette,

1 kl. Dose Mais sowie

2 Dosen Kidneybohnen zugeben.

Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

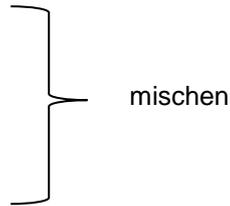
Honig-Senf-Dressing

100 g Joghurt (10% Fettanteil)

50 g Senf

40 g Imkerhonig

100 ml Milch



Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Karottensuppe

40 g Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Nun die Zwiebel in einem geeigneten Topf mit etwa

20 g Butter anschwitzen.

400 g Karotten schälen, würfeln und zu den Zwiebeln geben.

10 g Ingwer reiben.

1 kleine Chilischote fein hacken und zusammen mit dem Ingwer zu den Karotten geben.

600 ml Gemüsefond
150 ml Kokosmilch

} vermischen

und alle Zutaten 15- 20 min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer sowie etwas Curry abschmecken.

200 g Kohlrabi schälen, würfeln, zufügen und weitere 5 min köcheln lassen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Kichererbsensalat

150 g Salatgurke	waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
150 g Cocktailtomaten	waschen und halbieren.
1 Rote Zwiebel	schälen und in feine Würfel schneiden.
½ Bund Petersilie	waschen, trocken schütteln und fein hacken.
50 g Rucola	waschen.
150 g Feta	würfeln.
200 g gekochte Kichererbsen	abspülen.
Alle Zutaten mit	
50 g schwarzen Oliven (ohne Stein)	
2 EL Zitronensaft und	
3 EL Olivenöl mischen und mit	
Salz und Pfeffer abschmecken.	

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Kidneybohnen-Pfanne

1 Zwiebel schälen und würfeln.

Etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

400 g Champignons waschen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.

500 g Gnocchi in Salzwasser kochen, abschrecken und zu den Pilzen geben.

1 Dose (à 425 ml) Kidneybohnen unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g Rucola sowie

50 g Parmesan unterheben.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Kräutervinaigrette

TK Kräutermischung	}	verrühren
20 ml Essig		
80 ml Pflanzenöl		
1 TL Zucker		
1 TL Senf		
etwas Wasser		

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken

Alle Zutaten mit einem Zauberstab (Stabmixer) gut mixen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!



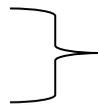


Ihr Lebensmittel - Kompass

Kräuterquark

500 g Quark, fettarm mit

4 EL Milch verrühren.



verrühren

80 g Zwiebeln schälen und würfeln.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Petersilie und Kerbel hacken.

Alle Kräuter in den Quark rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

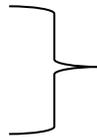
Linsensalat mit Sultaninen und Kokos

150 g Tellerlinsen in reichlich Salzwasser kochen und gut abschrecken.

5 Karotten

1 Porree

1 kleinen Sellerie



in kleine Stücke schneiden

30 g Sultaninen und das Gemüse zu den Linsen geben.

100 g Kokosraspeln zufügen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker,

2 TL Essig,

3 TL Olivenöl,

1 Knoblauchzehe und

2 TL Curry abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!

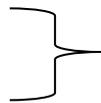




Mandarinen-Curry-Dressing

200 g Magermilchjoghurt

50 g Mayonnaise



mischen

1 kleine Dose Mandarinen abtropfen lassen, zufügen.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Knoblauch abschmecken.

Alle Zutaten mit einem Zauberstab gut mixen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

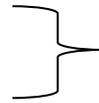
Mie-Goreng-Nudeln

150 g Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sojaöl anschwitzen.

½ Zwiebel und 1 kl. Knoblauchzehe würfeln und in die Pfanne geben.

100 g Lauch

100 g Karotte waschen, schälen, klein schneiden



zu den Zwiebeln geben

100 g Mie-Nudel nach Packungsanleitung zubereiten.

40 g Sojabohnensprossen abtropfen lassen.

250 g Chinakohl in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Sprossen zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Je nach Geschmack etwas Soja- und Chilisauce zugeben.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Ofengemüse

1 kleinen Hokkaido-Kürbis
1 kleinen Blumenkohl
4 Möhren
3 Pastinake

} waschen, putzen und in walnussgroße Würfel schneiden.

4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin

schälen und pressen }
mischen

Alle Zutaten auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Bei ca. 200°C Ober- und Unterhitze ca. 35-40 Min. backen, bis das Gemüse weich ist. Zum Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Tomatensuppe

1 rote Zwiebel in große Würfel schneiden.

1 Knoblauchzehe pellen und grob stückeln.

4 EL Olivenöl nativ extra bei mittlerer Hitze im Topf erwärmen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten.

1 kg Fleischtomaten waschen, den Strunk entfernen, ebenfalls grob würfeln und in den Topf geben.

3 EL Tomatenmark
1 TL Gemüsebrühe

} hinzufügen

und alle Zutaten 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Mit ½ Bund Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!





Ihr Lebensmittel - Kompass

Tsatsiki

100 g Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln.

1 Knoblauchzehe pressen.

Gurkenraspel mit Knoblauch

3 EL Olivenöl

400 g Joghurt mischen

Mit Salz und Pfeffer würzen.

} vermischen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!



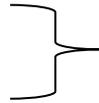


Ihr Lebensmittel - Kompass

Zucchini-Kartoffelpuffer

250 g Kartoffeln schälen

250 g Zucchini waschen, putzen



mit den Kartoffeln grob raspeln.

3 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden.

Die Masse mit

5 EL Vollkornmehl,

50 g geriebenen Käse und

3-4 Eiern verrühren.

Würzen mit Salz und Pfeffer.

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils 1 gehäuften EL der Masse hineinsetzen und flach drücken. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. goldbraun braten und anschließend den Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Strandrobbe-Team!

