

Gemüsebrot überbacken

Für 2 Person

Zutaten:

Ca. 100 g	Gemüse nach Wahl: z.B. Zucchini, Tomaten, Paprika, Pilze, Lauch, Zucchini
2	Scheiben Vollkornbrot
50 g	Mozzarella
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Schnittlauch, Petersilie, Basilikum



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gemüse nach Wahl waschen, Putzen, je nach Gemüse -raspeln, klein schneiden oder würfeln.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern mit dem Olivenöl vermengen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden, das vorbereitete Gemüse auf die Brotscheiben verteilen und die Mozzarellascheiben zum Schluss darauf verteilen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse leicht schmilzt.

Anschließend mit dem Schnittlauch oder Basilikum garnieren.



Omelett mit Schinken und Gemüse

Für 2 Person

Zutaten:

3	Eier
3 EL	Milch
40 g	Schinkenwürfel
50 g	Gemüse nach Wahl (Paprika, Tomate, Mais, Pilze)
3 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer
1 EL	1 EL Rapsöl

Zubereitung

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit der Milch verrühren. Gemüse waschen, Putzen und klein würfeln. Schinkenwürfel, Gemüse und Schnittlauchröllchen untermengen, salzen und pfeffern.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Eiermasse hineingeben und ca. 4 Minuten stocken lassen. Das Omelett wenden und von der anderen Seite ca. 1 Minute braten.

Dann das Omelett teilen und servieren. Gerne kann man hierzu eine Vollkornsemmel oder ein Baguette servieren.

Varianten:

Mit Lachs: Ca. 50g geräucherter Lachs in Streifen schneiden und kurz unter das gestockte Rührei geben.

Mit Käse: Ca. 50 g Käse nach Wahl
Wenn die Eiermasse auf der Oberfläche noch etwas flüssig ist, Käsescheiben darauf verteilen, stocken lassen.

Gemüse-Eintopf

Für 2 Person

Zutaten:

100 g	tiefgekühlte Erbsen
½	Bund Suppengrün
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleines Stück Ingwer
200 g	Kichererbsen aus der Dose
200 g	stückige Tomaten
350 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
1 TL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Erbsen antauen lassen. Das Suppengemüse waschen, putzen und schälen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen. Den Ingwer schälen. Das Suppengemüse, die Zwiebel und den Knoblauch sehr klein würfeln.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Zutaten darin anbraten. Das Currypulver dazugeben und mit der Brühe begießen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kichererbsen abgießen, abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Nun die Kichererbsen, die Erbsen und die stückigen Tomaten zur Suppe dazugeben.

Nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.