

Couscous Salat

Für 2 Person

Zutaten:

| | |
|-------|----------------------------|
| 120 g | Couscous / Bulgur / Quinoa |
| 250 g | Tomaten |
| ½ | Salatgurke |
| ½ | Bund Petersilie oder Minze |
| 2 | Frühlingszwiebel |
| 2 TL | Zitronensaft |
| 2 EL | Olivenöl |
| ½ TL | Paprikapulver edelsüß |
| | Schwarzer Pfeffer |
| | Salz |



Zubereitung

Couscous nach Verpackungsanleitung zubereiten
Zwischenzeitlich die Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Den Couscous mit den Kräutern und dem Gemüse in einer Schale vermengen.

Aus Zitronensaft, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und unter den Salat mischen.

Der Salat passt gut zu Hähnchenfleisch, Fisch, Feta oder gebratenem Tofu.



Gemüse-Reis-Pfanne mit Hähnchenbrust

Für 2 Person

Zutaten:

| | |
|-------|--|
| 300 g | Hähnchenbrust- oder Putenbrustfilet |
| 160 g | Naturreis |
| 200 g | Saisongemüse |
| 2 EL | Mais |
| 6 EL | Naturjoghurt - optional |
| | Paprikapulver edelsüß |
| | Salz und Pfeffer |
| | Rapsöl |

Zubereitung

Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten.
In der Zwischenzeit das Fleisch in einer Pfanne gar
braten.

Saisongemüse in mundgerechte Stücke schneiden
und zusammen mit dem Mais mit etwas Rapsöl in
einer Pfanne dünsten.

Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
Den Reis mit dem Gemüse vermengen und dem
Fleisch servieren.

Optional den Naturjoghurt mit Salz und Pfeffer wür-
zen und dazu reichen.

Tomaten-Brokkoli-Nudeln

Für 2 Person

Zutaten:

- 1 großer Brokkoli
- 2 Schalotte
- ca. 20 Kirschtomaten
- 240 g Dinkelnudeln
- 900 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Petersilie gehackt
- 4 EL Frischkäse



Zubereitung

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden, Kirschtomaten vierteln.

Gemüsebrühe, Dinkelnudeln, Brokkoli, Schalotten und Petersilie in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel kurz aufkochen.

Ohne Deckel bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Nach 5 Minuten der Kochzeit die Tomaten hinzugeben und den Frischkäse unterheben.