

Zucchini Reispfanne

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
125g Reis
2 Zucchini

600ml Gemüsebrühe

100g Tomatenmark

200g Fetakäse

Salz, Pfeffer und Thymian zum würzen

Öl heiß machen, Zwiebel anschwitzen, Zucchini in kleine Stücke schneiden, zu Zwiebeln, Knoblauch dazu- Reis mit rein Tomatenmark in Gemüsebrühe, alles 20 Minuten kochen – Fetakäse dazu

Rigatoni Al forno

1 EL Olivenöl
150g Hackfleisch
3EL Tomatenmark
200ml Gemüsebrühe
200 ml sahn
1 EL Butter
1EL Parmesan
Salz, Cayennepfeffer
400g Rigatoni
150g Schinken
200g Edamerkäse
1 Zwiebel

1EL Olivenöl in Pfanne, Zwiebel anrösten, Hackfleisch in Pfanne krümelig braten. 1EL Tomatenmark zugeben und mit anbraten, 200 ml Gemüsebrühe drüber geben, richtig rühren. Sahn hinterher und aufkochen. Während der Zeit rühren. Restliches Tomatenmark unterrühren. Soße 30 Minuten köscheln lassen.

Während Soße kocht Nudeln in Salzwasser geben und kochen.

Butter in der Soße zerlassen, mit Salz, Cayennepfeffer und Parmesan abschmecken.

Schinken schneiden, Nudeln und Soße alles in Auflaufform geben, durchrühren, Käse drüber.

180°C Backofen vorheizen Ober Unterhitze. Bis der Käse goldgelb ist in Backofen tun.

Kürbissuppe

800g Hokaido
600g Möhren schälen
5cm Ingwer reiben
1 Zwiebel
2EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
500ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Sojasoße, Limettensaft

Hokaido putzen, in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein Raspeln. Zwiebel schälen und raspeln.

Limette pressen.

Butte in Topf, zerlaufen lassen. Gemüse anschwitzen, Gemüsebrühe rein, 20 min weichkochen, danach pürieren und Kokosmilch dazu (erstmal 250 ml, dann abschmecken, evtl nicht alles rein). Noch etwas köscheln lassen. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, Limettensaft abschmecken. – wenn sie den Geschmack hat, nochmal erwärmen und servieren. Optional Chili rein oder Curry zum nachwürzen auf den Tisch.

Linsencurry

1,5kg Kürbis
100g Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500ml Gemüsebrühe
1EL Öl
Ingwerwurzel
2TL Currypulver
1TL Tomatenmark
Beilage Reis

Kürbis entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken, Ingwer auch dazu. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer anbraten. Currypulver und Tomatenmark dazu und mit anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Kürbiswürfel und Linsen dazugeben. Kochen bis alles weich ist. Mit Kartoffelstampfer zerstampfen.

Reis dazu servieren