



Bunter Gemüse-Nudel-Salat


4 Personen

So bereitest du den Gnocchi-Salat zu:

- 1 • Die Zucchini waschen und kleinschneiden.
- 2 • Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 3 • Die Nudeln mit dem Gemüse, zerbröseltem Feta und Petersilie vermengen.
- 4 • Für das Dressing alle Zutaten verrühren.
- 5 • Den Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

Zutaten

- › 300g Naturreis
- › 500g TK Erbsen
- › 500g Möhren
- › 150g Rucola
- › 100g Walnüsse
- › 2 EL Zitronensaft
- › 4 EL Hefeflocken
- › 2 Knoblauchzehen
- › Salz & Pfeffer
- › etwas Wasser



Quinoa-Grünkohl-Salat


1 Personen

So bereitest du den Gnocchi-Salat zu:

- 1 • Grünkohl, Kraut und die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2 • Frühlingszwiebel waschen und fein würfeln.
- 3 • Das Gemüse mit dem Quinoa ermengen.
- 4 • Für das Dressing alle Zutaten verrühren und den Salat damit marinieren.

Zutaten

- › 100 g Quinoa gekocht
- › 2 Grünkohlblätter
- › 50 g Weißkraut
- › $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- › 1 Frühlingszwiebel
- › Für das Dressing:
- › 4 EL Fruchtsig
- › 4 EL Olivenöl
- › Salz & Pfeffer
- › Etwas Chili



Lachs-Reis-Gemüse-Bowl


4 Personen

So bereitest du die Bowl zu:

- 1 • Den Reis garkochen. Gemüsesuppe, Sojasauce, Sesamöl und Honig in einem Topf kurz aufkochen.
- 2 • Den Lachs in eine ofenfeste Form geben, mit Pfeffer würzen und mit der Sauce übergießen.
- 3 • Den Lachs im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft für rund zehn bis zwölf Minuten garen.
- 4 • Pak Choi und Knoblauch putzen und kleinschneiden bzw. fein hacken. Das Gemüse in Sesamöl anrösten, geriebenen Ingwer hinzugeben, mit Sojasauce und Reissessig aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 • Das Gemüse mit dem Ofenlachs und dem Reis in der Box anrichten.

Zutaten

- > $\frac{1}{2}$ kleine Tasse Reis
- > Etwas Gemüsesuppe
- > Etwas Sojasauce & Sesamöl
- > 1 TL Honig
- > 1 Lachsfilet
- > 100 g Pak Choi
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 EL Sesamöl
- > 1 TL Sojasauce
- > 1 Schuss Reissessig
- > Etwas Ingwer {gerieben}
- > Salz & Pfeffer