

125g Nudeln nach
Packungsbeilage kochen.

Ratatouille aus dem Ofen

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

½ Zucchini

½ Aubergine

1 kl. Dose geschälte Tomaten

Etw. Thymian und Basilikum

Bei Bedarf: geriebener Käse zum Überbacken

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Gemüse in Scheiben schneiden.

Einen Teil des Pfanneninhaltes in eine Auflaufform füllen und das Gemüse schichten und den restl. Pfanneninhalt drüber geben. Dann die geschälten Tomaten aus der Dose dazugeben.

Bei Bedarf mit geriebenem Käse bestreuen.

Bei 180 Grad im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Feldsalat mit Crème fraîche Dressing

Feldsalat

1x Crème fraîche oder Ersatz

2 EL Öl

1 EL Essig

Salz, Kräuter

Feldsalat waschen. Öl, Essig und Salz zu einer Salatsoße mischen und über den Salat geben.

Brokkoli-Sahne-Soße

½ Brokkoli

100ml Sahne oder Soja Cuisine

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

Zwiebel und Knoblauch schälre und klein schneiden.

Mit etwas Öl in der Pfanne braten. Brokkoli dazugeben und etwas Gemüsebrühe. 5 Minuten köcheln lassen.