



## Gnocchi mit Spinat

### Zutaten

3 EL Pinienkerne  
1 Zwiebel  
150 g Spinat  
200 g Kirschtomaten  
150 ml Wasser  
150 g Frischkäse mit Kräutern  
2 EL Olivenöl  
600 g Gnocchi  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Die Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.  
Die Zwiebel fein würfeln. Den Spinat waschen und grob zerkleinern.  
Die Tomaten halbieren.  
  
Den Frischkäse und das Wasser verrühren.  
Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Gnocchi 5 Minuten anbraten.  
Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.  
Frischkäse mit dem Wasser und Tomaten zugeben und die Sauce 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Pinienkernen servieren.

Quelle: Gaumenfreundin.de

## Zucchiniwaffeln mit Bergkäse und Knoblauchquark

### Zutaten

350 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
2 Eier  
50 g geriebener Bergkäse  
50 g Haferflocken  
1 EL Mehl  
½ TL Salz

### Für den Quark

Eine Handvoll Schnittlauch  
Etwas getrockn. Kerbel  
Etwas getrockn. Oregano  
1 Knoblauchzehe  
200g Quark  
2 EL Olivenöl  
½ Zitrone  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zucchini raspeln und die Flüssigkeit mit einem Geschirrtuch ausdrücken.  
Die Zwiebel klein hacken.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.  
Ein Waffeleisen erhitzen und richtig gut mit Olivenöl einfetten.  
Dann nach und nach 3-6 Zucchiniwaffeln ausbacken, je nach Größe des Waffeleisens.

Für den Quark die Kräuter fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Zitrone auspressen. Alle Zutaten mit einander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den noch warmen Waffeln reichen.

Quelle: foodboom.de



## Möhrensalat mit Apfel

### Zutaten

400 g Möhren  
1 Apfel

### Dressing

1 EL Olivenöl  
1 TL Weißweinessig  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

Die Möhren schälen und raspeln.  
Den Apfel mit der Schale raspeln.  
Beides in eine Schüssel geben.  
Olivenöl, Weißweinessig und Zitronensaft verrühren und das Dressing mit den Salatzutaten mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.  
Den Salat bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Quelle: Gaumenfreundin.de

## Süßkartoffelpfanne

### Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
4 kleine Süßkartoffeln  
1 rote Paprikaschote  
2 EL Rapsöl  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
100 ml Gemüsebrühe  
1 Bd. glatte Petersilie  
Pfeffer, Salz  
4 EL Schmand

### Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote vorsichtig längs halbieren, Kerne entfernen, waschen und anschließend klein schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.  
Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Süßkartoffel-Würfel darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote sowie Paprika-Stücke und die Gewürze (Kreuzkümmel und Koriander) hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.  
Weitere 5 Minuten ohne Deckel fertig garen. Fertige Süßkartoffelpfanne mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Auf 4 Teller verteilen, mit jeweils einem EL Schmand toppen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Quelle: eatbetter.de