



## Zutaten

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
350 g Porree  
500 g Möhren  
150 g Cocktailtomaten  
3 EL Olivenöl  
3 TL Ital. Kräuter  
1 Glas Kichererbsen  
2 Dosen stückige Tom.  
50 ml Gemüsebrühe  
Salz + Pfeffer  
400 g Spätzle  
1 Salat der Woche

## Spätzle mit Kichererbsen-Bolognese

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Porree, Möhren und 3 TL Italienische Kräuter zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitanschwitzen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Tomaten aus der Dose und frischen Cocktailtomaten ablöschen. Kichererbsen und 50 ml Brühe unterrühren. Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und im halb geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Spätzle nach Packungsanleitung al dente kochen.

Schnell & köstlich! 😊  
Dazu passt ein frischer Salat.

## Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
50 g rote Linsen  
50 g Hirse  
250 ml Gemüsebrühe  
½ Bund Petersilie  
1 TL Currypulver  
1 Msp. Muskat  
3 TL Mittelscharfer Senf  
Salz + Pfeffer  
500 g Zucchini  
150 g Feta

*Optional:*  
2 Maiskolben  
Butter/Margarine  
Salz + Pfeffer  
Rohrohrzucker

## Zucchini-Päckchen mit Linsen-Hirse-Füllung vom Grill

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Rote Linsen und Hirse in einem feinen Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und im offenen Topf unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen-Hirse-Mischung mit Currypulver, Muskat und Senf würzen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Petersilie unterrühren. Masse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Von den Hälften mit dem Sparschäler längs insgesamt ca. 40 Scheiben à 2 mm Dicke von außen her abschneiden. Jeweils 2 Scheiben auf der Arbeitsfläche etwas überlappend nebeneinanderlegen. 2 weitere Scheiben ebenfalls überlappend über Kreuz darauflegen. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und unter die Hirsemasse rühren. 1 gehäuften EL der Masse zu 1 Bratling mit ca. 6 cm Durchmesser formen und mittig auf die Zuccinischeiben legen. Die beiden unteren Scheiben von beiden Seiten über die Füllung klappen. Vorgang mit den beiden oberen Scheiben wiederholen, sodass ein Päckchen entsteht. Päckchen mit Küchengarn fixieren. Auf diese Weise 10 Päckchen herstellen. Alle mit etwas Öl einpinseln, salzen und von jeder Seite ca. 4-5 Minuten goldbraun grillen.

Wenn ihr den Grill sowieso schon anschmeißt, packt gerne auch die Maiskolben mit auf den Grill. Einfach mit Butter oder Margarine einreiben, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker darüber streuen und fertig! 😊

