

TOMATEN-HACKFLEISCH-PFANNE MIT PENNE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.
Peperoni halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Hackfleisch, Knoblauch und die Peperoni dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomatenstücke, Gemüsebrühe und Tomatenmark dazugeben und das Ganze 8–10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Thymian von den Stielen streifen, mit zur Tomatensauce geben und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Tomaten-Hackfleischsauce vermengen.

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Tomaten
- 1/2 Peperoni
- 2 EL Natives Olivenöl extra
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 200 ml Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Penne
- 8 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 3422 kJ /
816 kcal

■ Kohlenhydrate 94 g

■ Protein 42 g

■ Fett 30 g



KNUSPRIGE WRAPS MIT AVOCADO UND RÄUCHERLACHS



4 Portionen



23 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Räucherlachs in kleine Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Eisbergsalat waschen und in Stücke schneiden.
2. Die Wraps mittig mit Salat, Räucherlachs, Avocado und Frühlingszwiebeln belegen. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und mit dem Joghurt und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Joghurtsauce auf dem Belag verteilen und die Wraps aufrollen.
3. Die Wraps im Kontaktgrill auf höchster Stufe etwa 2-3 Minuten knusprig grillen.
4. Alternativ kann auch eine Grillpfanne verwendet werden.

ZUTATEN

- 1 Avocado
- 150 g BIO Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Eisbergsalat
- 4 Wraps
- 2 Stiele frischer Koriander
- 2 Stiele frische Petersilie
- 8 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 1162 kJ /
278 kcal

- Kohlenhydrate 26 g
- Protein 13 g
- Fett 11 g



GEMÜSEPFANNE MIT SCHUPFNUDELN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden, die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Schupfnudeln nach und nach darin anbraten.
3. Mit den Gewürzen abschmecken. Den gehobelten Parmesan direkt vor dem Verzehr über die Gemüse-Schupfnudel-Mischung streuen.

TIPP: Die Schupfnudel-Pfanne schmeckt auch wunderbar mit einem Klecks rotem Pesto.

ZUTATEN

- 3-4** Möhren
- 2** Kleine Zucchini
- 250 g** Datteltomaten
- 1 Bund** Lauchzwiebeln
- 50 g** Butter
- 2 Pck.** Schupfnudeln
- 100 g** Parmesan (gehobelt)
- 1 Prise** Chilipulver
- 1/2 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise** Muskat
- Salz

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 1287 kJ /
310 kcal

 Kohlenhydrate 23,8 g
 Protein 19,4 g
 Fett 14,3 g



SPARGEL-LASAGNE MIT MOZZARELLA



4 Portionen



20 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Den weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser je nach Dicke den weißen Spargel ca. 15 Minuten und den grünen Spargel ca. 8 Minuten garen.

2. Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Die Mozzarella-Kugeln in dünne Scheiben schneiden und die Béchamel Sauce in einem kleinen Topf erhitzen. Eine feuerfeste Form mit Butter fetten und ein Lasagneblatt einlegen. Nun Spargel darauf schichten, mit Mozzarellascheiben belegen, mit Béchamel Sauce übergießen und nach Belieben salzen und pfeffern.

3. Auf die gleiche Weise 3 Lagen schichten und mit der Béchamel Sauce abschließen. Für ca. 10 Minuten im Ofen überbacken und anschließend mit gezupften Thymianblättchen bestreuen.

TIPP: Die Béchamel Sauce kann mit Tomatenmark verfeinert werden.

ZUTATEN

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
16	Lasagneblätter
4	Mozzarella Minis
250 ml	Béchamel Sauce
1 EL	Butter
1/2 Bund	Thymian
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 646 kJ /
158 kcal

	Kohlenhydrate	8 g
	Protein	11 g
	Fett	13 g



OFENFORELLE MIT FENCHEL UND ZITRONE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Eine große Auflaufform mit ca. 20 g Butter einfetten.
2. Den Fenchel waschen, putzen, in Spalten schneiden und in der Form verteilen. Das Fenchelgrün hacken und zum Garnieren beiseitelegen.
3. 2 Zitronen heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Zitronen auspressen.
4. Die Forellen gründlich abbrausen und trocken tupfen. Von innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zitronenscheiben füllen.
5. Die Forellen auf den Fenchel legen, noch einmal würzen und ca. 120 g Butterflocken darüber verteilen.
6. Mit dem Weißwein und dem Zitronensaft übergießen. Die Forellen bei 200 °C Unter- und Oberhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen.
7. Die Forellen mit frischem Fenchelgrün garniert servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

ZUTATEN

- 140 g** weiche Butter
- 4** Fenchel
- 4** BIO Zitronen
- 4** Forellen à ca. 300 g
- 300 ml** Weißwein (trocken)
- Salz und Pfeffer

Beilage: Kartoffeln

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 1958 kJ /
468 kcal

- Kohlenhydrate 1,8 g
- Protein 36,2 g
- Fett 28,1 g

