



# QUINOA-SCHICHTSALAT



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa in ein feines Sieb geben, kalt abspülen, in 600 ml Salzwasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Quinoa anschließend beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Die Erbsen in einem Topf mit Wasser 3 Minuten köcheln lassen, herausnehmen und eiskalt abschrecken.
3. Die Radieschen, die Tomaten und die Gurke waschen und putzen. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Gurken würfeln und die Tomaten halbieren.
4. Den Quinoa-Schichtsalat anrichten. Dafür die Tomaten, die Gurken, die Erbsen und die Radieschen in dieser Reihenfolge jeweils in die Gläser schichten.
5. Das Olivenöl, den Weißweinessig und den Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing in die Gläser geben.
6. Die Gläser mit der Quinoa auffüllen. Die Romana-Salat-Herzen zupfen, waschen, trocken tupfen und als Topping auf den Quinoa-Schichtsalat in das Glas geben.

## ZUTATEN

<b>300 g</b>	Quinoa	<b>2 TL</b>	Honig
<b>2 TL</b>	Salz	<b>2</b>	Salatherzen
<b>160 g</b>	Erbsen (TK)		Pfeffer
<b>8</b>	Radieschen		
<b>12</b>	Datteltomaten		
<b>1</b>	Gurke		
<b>100 ml</b>	Olivenöl		
<b>40 ml</b>	Weißweinessig		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 446,5 g)

Brennwert 2459,5 kJ / 587,8 kcal

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	28,4 g	
davon ges. Fettsäuren	3,1 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	64,7 g	
davon Zucker	13,9 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	14,2 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	2,6 g	

# KABELJAUFILET IN ZITRONENBUTTER



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in 1 EL Butter glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe, den Zitronensaft und die Zitronenschale hinzugeben, zur Hälfte einkochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Mit 100 g Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.
3. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Mehl wenden. Die Paprikastreifen und den Fisch mit 1 EL Butter in die Pfanne geben und ca. 6 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Die Zitronenbutter-Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Fisch mit der Sauce und frischer Petersilie garniert servieren. Dazu das Baguette reichen.

## ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 BIO Zitrone
- 1 Rote Paprika
- 120 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 600 g Kabeljaufilet
- 2 EL Weizenmehl
- 1 Steinofenbaguette
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 371,4 g)

Brennwert 2435,9 kJ / 582,2 kcal

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	27,1 g	
davon ges. Fettsäuren	15,1 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	41,3 g	
davon Zucker	8,3 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	37,1 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	0,3 g	

# GRÜNE SPARGELSUPPE MIT ERBSEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und den Rest des Spargels im unteren Drittel schälen. Die Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren und beiseitestellen. Den übrigen Spargel in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

2. 2 EL Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Spargelstückchen hinzugeben und 2 Minuten mitdünsten lassen. Die Gemüsebrühe und die Schlagsahne hinzufügen und alles aufkochen.

3. Die Suppe mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Erbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

4. Die grüne Spargelsuppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 TL Zitronensaft einrühren.

5. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit 2 Prisen Zucker, Salz, Pfeffer und 2 Spritzer Zitronensaft würzen.

6. Die grüne Spargelsuppe auf tiefen Tellern anrichten. Die Spargelspitzen dekorativ in die Suppe legen. Die Suppe warm servieren.

## ZUTATEN

<b>2</b>	Zwiebeln	Salz
<b>1 kg</b>	grüner Spargel	Pfeffer
<b>1 l</b>	Gemüsebrühe	
<b>200 ml</b>	Schlagsahne	
<b>200 g</b>	Erbsen (TK)	
<b>1</b>	Zitrone	
<b>3 EL</b>	Butter	
<b>2 Prisen</b>	Zucker	

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 478,1 g)

Brennwert 1504,0 kJ / 359,5 kcal

	Fett	24,9 g	
	davon ges. Fettsäuren	14,9 g	
	Kohlenhydrate	19,8 g	
	davon Zucker	16,6 g	
	Eiweiß	11,4 g	
	Salz	2,2 g	



# ARABISCHE ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PFANNE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen. 3 Stück in dünne Scheiben schneiden und 2 Stück grob raspeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln grob und den Knoblauch fein würfeln. Die Zitrone auspressen.

2. Die Zucchinis Scheiben in Olivenöl knusprig anbraten. Herausnehmen und die Zwiebeln glasig anbraten. Das Fleisch hinzufügen und knusprig anbraten. Die Gewürze und den Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten.

3. Die geraspelten Zucchini hineingeben und für 3 Minuten mitbraten. Die gebratenen Zucchinis Scheiben in die Pfanne geben und alles gut mit dem Zitronensaft, Chili-Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Petersilie waschen und hacken und vor dem Servieren untermischen. Zur Hackpfanne den griechischen Joghurt und das Fladenbrot reichen.

## ZUTATEN

5	Zucchini	1	Prise Zimt
2 TL	rote Zwiebeln	1	Zitrone
2-3	Knoblauchzehen	1	Topf Petersilie
800 g	Rinderhackfleisch	300 g	Joghurt, natur
2 TL	Baharat	1/2	Fladenbrot
1/2 TL	Koriandergewürz		Olivenöl
2 TL	Paprika edelsüß		Chili-Salz
			Salz und Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 565,2 g)

Brennwert 3271,5 kJ / 781,9 kcal

	Fett	50,0 g	
	davon ges. Fettsäuren	11,3 g	
	Kohlenhydrate	30,3 g	
	davon Zucker	10,3 g	
	Eiweiß	47,0 g	
	Salz	0,3 g	



# VEGANE LASAGNE



4 Portionen



80 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

- Paprika, Zucchini und Champignons waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Möhre, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse in Olivenöl anbraten und das Tomatenmark unterrühren.
- Die gehackten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Konsistenz nicht mehr wässrig ist. Mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken.
- Für die vegane Béchamelsauce die vegane Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen, aber nicht bräunen. Nach und nach den Haferdrink angießen und zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen. Wenn sich Klümpchen bilden, die Sauce kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Eine Auflaufform mit Öl einfetten, einen Klecks Tomatensauce in der Form verteilen und anschließend die Lasagneplatten, Tomatensauce und Béchamelsauce abwechselnd einschichten. Mit einer dünnen Schicht Gemüse und Béchamel enden und etwas Olivenöl aufträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen.
- Tipp: Wer die Lasagneplatten gerne etwas weicher mag, kann sie vor dem Einschichten für 15 Minuten in heißem Salzwasser vorweichen lassen.

## ZUTATEN

2	Paprika	3 EL	Kräuter (TK)
1	kleine Zucchini	3 EL	Margarine
200 g	Champignons	3 EL	Weizenmehl
1	Möhre	250 ml	Haferdrink
2	Zwiebeln	1 Prise	Muskatnuss
2	Knoblauchzehen	10	Lasagneplatten
70 g	Tomatenmark		Olivenöl
2 Dosen	Gehackte Tomaten		Salz und Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 423,2 g)

Brennwert 1770,6 kJ / 423,2 kcal

	Fett	13,0 g	
	davon ges. Fettsäuren	3,8 g	
	Kohlenhydrate	61,3 g	
	davon Zucker	18,6 g	
	Eiweiß	12,5 g	
	Salz	0,3 g	