

OFENKARTOFFELSALAT MIT PFIRSICHDRESSING



4 Portionen



55 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Mit 5 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 25 bis 35 Minuten knusprig backen.

2. Die Datteltomaten waschen, mit 1 EL Olivenöl mischen und in eine Auflaufform geben. Für 15 bis 20 Minuten mit in den Ofen geben.

3. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln, die Tomaten und die Zwiebeln mischen.

4. Für das Dressing die Zitrone auspressen, den Pfirsich schälen, entkernen und pürieren. Die pürierte Pfirsichmasse mit dem Ajvar, dem 2 EL Zitronensaft, dem Agavendicksaft und 3 EL Olivenöl verquirlen.

5. Das Dressing nun vorsichtig unter den Salat rühren und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, grob hacken und untermischen.

ZUTATEN

800 g	Drillinge	1	Pfirsich
9 EL	Olivenöl	3 EL	Ajvar
	Salz	1/2	Zitrone
	Pfeffer	1 EL	Agavendicksaft
400 g	Datteltomaten	1 Topf	Petersilie
2	Zwiebeln		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 501,3 g)

Brennwert 2232,1 kJ / 533,5 kcal

■ Fett	32,4 g	
davon ges. Fettsäuren	4,2 g	
■ Kohlenhydrate	49,4 g	
davon Zucker	14,4 g	
■ Eiweiß	7,1 g	
■ Salz	0,5 g	



BROKKOLI-QUICHE MIT ERBSENCREME



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und die Butter mit ½ TL Salz in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken oder den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Das Eigelb und ggf. etwas eiskaltes Wasser zugeben und mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und zusammen mit den Erbsen in wenig Wasser etwa 4 Minuten lang dünsten.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen. Die Quicheform mit Backpapier auslegen und mit dem Teig auskleiden. Überstehende Ränder abschneiden. Den Teig mit einer Gabel rundherum einstechen.

5. Die Eier mit dem Frischkäse verquirlen, die Erbsen dazugeben und mit der Eiermasse pürieren. Mit Pfeffer würzen.

6. Die Hälfte der Erbsen-Eiermasse auf den Teig geben und die Hälfte der Schinkenwürfel darauf verteilen.

7. Die Quiche gleichmäßig mit Brokkoliröschen belegen. Die restlichen Schinkenwürfel und die restliche Eiermasse obenauf geben und die Brokkoli-Quiche ca. 20 – 25 Minuten bei 195 °C Ober- und Unterhitze (175 °C Umluft) backen.

ZUTATEN

200 g	Dinkelmehl Type 1050	150 g	Erbsen (TK)
100 g	kalte Butter in Stücken	2 Köpfe	Brokkoli
	Salz	3	Eier
1	Eigelb	200 g	Frischkäse Natur
		200 ml	Schinkenwürfel Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 401,8 g)

Brennwert 2805,9 kJ /
673 kcal

	Fett	40,7 g	
	davon ges. Fettsäuren	23,1 g	
	Kohlenhydrate	45,6 g	
	davon Zucker	10,6 g	
	Eiweiß	27,4 g	
	Salz	5,1 g	



RINDER-CURRY MIT NEKTARINEN UND REIS



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- Die Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In 2 EL Öl kurz anschwitzen und zur Seite stellen.
- Das Fleisch und die Zwiebeln in die Pfanne geben und knusprig anbraten.
- Das Currypulver, das Garam Masala und den Ingwer einstreuen, kurz mitbraten und mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, halbieren und 7-8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Den Basmati-Reis nach Packungsanweisung garen.
- Das Rinder-Curry mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Bohnen und die Nektarinen dazugeben und mit dem Reis servieren.

ZUTATEN

600 g	Filetsteaks vom Rind	2 EL	Garam Masala Gewürzmischung
2	Zwiebeln		
1 Stck.	frischer Ingwer	200 ml	Kokosnussmilch
2	Nektarinen	200 g	breite Bohnen
1 EL	Butter	250 g	Basmati Reis
2 EL	Rapsöl		Salz
2 EL	Currypulver		Pfeffer
200 ml	Rinderbrühe		Zucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 431 g)

Brennwert 2634 kJ / 629 kcal

	Fett	29,1 g	
	davon ges. Fettsäuren	16,1 g	
	Kohlenhydrate	39,1 g	
	davon Zucker	17,7 g	
	Eiweiß	49,5 g	
	Salz	5,5 g	

ZUCCHINI-KARTOFFELPUFFER MIT VEGANER AIOLI



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und grob raspeln, salzen, das Wasser herausdrücken und abgießen.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser 10 Min. kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.
3. Die gepellten Kartoffeln zu den Zucchini raspeln. Das Mehl und etwas Dill zufügen. Die Petersilie fein hacken, 1 EL Beiseite legen und den Rest in die Zucchini-Kartoffelmischung geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Masse zu Puffern formen, flachdrücken und in einer gut beschichteten Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl scharf anbraten, bis sie leicht bräunlich sind.
5. Für die Aioli den lauwarmen Sojadrink mit einer Knoblauchzehe in ein schmales Gefäß geben und cremig pürieren. Dabei 120 ml Sonnenblumenöl langsam hinzufügen und salzen. Die Zitrone auspressen und 1 Spritzer hinzufügen. Mit etwas Schnittlauch und Petersilie abschmecken.
6. Die Zucchini-Kartoffelpuffer mit der Aioli servieren.

ZUTATEN

500 g	Zucchini	¼ TL	Muskatnuss, gemahlen
	Salz		
500 g	Kartoffeln	140 ml	Sonnenblumenöl
4 EL	Dinkelmehl Type 630	50 ml	Soja-Drink
	Dill (TK)	1	Knoblauchzehe
		½	Zitrone
1 Handvoll	Petersilie		Schnittlauch (TK)
	Pfeffer		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 427 g)

Brennwert	2702 kJ / 649 kcal	
 Fett	41,2 g	
davon ges. Fettsäuren	4 g	
 Kohlenhydrate	55,9 g	
davon Zucker	4,9 g	
 Eiweiß	10,2 g	
 Salz	0 g	

KROSS GEBRATENER ZANDER MIT GEMÜSE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren waschen und schälen. Den Sellerie schälen und den Lauch putzen. Das Gemüse in dünne Streifen schneiden.
2. Alles in einem Topf mit etwas Butter andünsten. Den Meerrettich und die Sahne zufügen und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den kleingeschnittenen Schnittlauch hinzufügen.
3. Die Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Die aufgetauten Zanderfilets kurz abspülen und trocken tupfen. Den Fisch salzen, pfeffern und in 2 EL Olivenöl von jeder Seite 3 Minuten braten.
5. Den kross gebratenen Zander mit den Gemüsestreifen und den Eierspätzle servieren.

ZUTATEN

150 g	Möhren	1 Topf	Salz
100 g	Knollensellerie	300 g	Pfeffer
1 Stange	Lauch	4	Schnittlauch
2 EL	Butter	2 EL	Eierspätzle
1 TL	Sahne- Meerrettich		Zanderfilets (tiefgekühlt)
50 ml	Schlagsahne		Olivenöl

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 338 g)

Brennwert 1508,8 kJ /
359,7 kcal

■ Fett	12,7 g	
davon ges. Fettsäuren	5,8 g	
■ Kohlenhydrate	24,9 g	
davon Zucker	6,1 g	
■ Eiweiß	32,2 g	
■ Salz	1,5 g	