

MEDITERRANER PASTASALAT



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone waschen, entkernen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, 3 EL Olivenöl darüber träufeln lassen und salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 15 Minuten backen.
2. Die Pasta in Salzwasser al dente kochen, abspülen und auskühlen lassen.
3. Die Zitronenscheiben aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Nektarinen waschen, den Kern lösen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Die Basilikumblätter zupfen, waschen und grob hacken. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
5. Für das Dressing die halbe Zitrone auspressen und den Essig, 1 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl mit dem Honig verrühren. 2/3 vom Dressing unter den Salat rühren.
6. Den Salat auf den Tellern anrichten. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber geben. Das restliche Dressing über den mediterranen Salat träufeln.

ZUTATEN

1 ½	Zitrone	400 g	Mini-Romarispen- tomaten
7 EL	Olivenöl	2 EL	Balsamico
¼ TL	Salz	2 TL	flüssiger Honig
300 g	Penne	125 g	Mozzarella
3	Nektarinen		
1 Topf	Basilikum		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 397 g)

Brennwert 3315,9 kJ /
790,4 kcal

■ Fett	31,8 g	
davon ges. Fettsäuren	7,4 g	
■ Kohlenhydrate	105,8 g	
davon Zucker	54,3 g	
■ Eiweiß	16,9 g	
■ Salz	3,8 g	

ARGENTINISCHE ROTGARNELEN MIT KAROTTENPÜREE UND INGWERSAUCE



4 Portionen



45 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, grob würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl und dem Vanillinzucker bei geringer Hitze dünsten. Mit dem Karottensaft ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten weich dünsten. Die Flüssigkeit abgießen und noch heiß mit 50 g Butter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in 2 EL Butter glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe hinzufügen und alles zusammen mit einer Prise Chilisalز auf etwa ein Drittel einkochen.

3. Den Ingwer fein reiben, mit der Sahne in die Sauce geben und 5 Minuten kochen lassen. Die halbe Zitrone auspressen, die Ingwersauce fein pürieren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Garnelen in den restlichen 4 EL Olivenöl von beiden Seiten etwa 2–3 Minuten braten und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die argentinischen Rotgarnelen auf dem Karottenpüree anrichten und mit der aufgeschäumten Ingwersauce und der Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Möhren	500 ml	Hühnerbrühe
6 EL	Olivenöl	1 Prise	Chilisalز
½ TL	Vanillinzucker	1 Knolle	Ingwer (4 cm)
150 ml	Karottensaft	250 ml	Schlagsahne
70 g	Butter	½	Zitrone
150 g	Argentinische Rotgarnelen, mariniert		Salz
			Pfeffer
2	Zwiebeln	½ Topf	Petersilie
100 ml	Weißwein		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 389 g)

Brennwert 2925,2 kJ / 706,4 kcal

■ Fett	58,1 g	
davon ges. Fettsäuren	25,3 g	
■ Kohlenhydrate	27,1 g	
davon Zucker	24,8 g	
■ Eiweiß	12,1 g	
■ Salz	5,8 g	



BUNTES OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In 2 EL Öl kurz anschwitzen und zur Seite stellen.
3. Das Hähnchenfleisch mit etwas Öl in der Pfanne kurz anbraten.
4. Das Gemüse und das Fleisch in eine Auflaufform geben. Die Tomaten waschen und ebenso hineingeben.
5. Das Olivenöl und die Gewürze dazugeben, alle Zutaten gründlich vermischen und das Ofengemüse mit dem Hähnchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 230 °C Ober- und Unterhitze (210 °C Umluft) garen lassen.

ZUTATEN

2	rote Zwiebeln	4 EL	Olivenöl
4 à 175 g	Hähnchenbrustfilets	2 Prisen	Paprikapulver, edelsüß
2	rote Paprika	2 EL	getrocknete Kräuter z.B. Rosmarin
2	Zucchini		Salz
200 g	Brokkoli		Pfeffer
150 g	Mini-Romaspentomaten		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 387,5 g)

Brennwert 1597,5 kJ /
381,9 kcal

	Fett	18,3 g	
	davon ges. Fettsäuren	2,7 g	
	Kohlenhydrate	10,9 g	
	davon Zucker	10 g	
	Eiweiß	40,6 g	
	Salz	4,1 g	



STEINOBSTSALAT MIT PFIRSICH UND ZIEGENKÄSE



4 Portionen



10 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und ggf. die Stiele entfernen. Die Kirschen anschließend halbieren und die Steine entfernen.
2. Die Pfirsiche waschen, halbieren, die Steine herauslösen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.
3. Die Walnüsse grob zerkleinern und ohne Zugabe von Öl in einer beschichteten Pfanne für 2-3 Minuten unter regelmäßigem Wenden anrösten.
4. Den Balsamicoessig und das Öl in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und auf Tellern oder Schüsseln locker anrichten. Die Pfirsichspalten und Kirschen ebenfalls anrichten.
6. Den Ziegenkäse grob zerbröseln und mit den gerösteten Walnüssen auf den Steinobstsalat geben. Das Dressing nach Bedarf über den Steinobstsalat träufeln oder dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Kirschen	1 Prise	Salz
3	Pfirsiche		Pfeffer
30 g	Walnusskerne	1	Romana-Salatherz
4 EL	Balsamico	200 g	Ziegenkäserolle
6 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 337,8 g)

Brennwert 2208,1 kJ /
532 kcal

	Fett	40,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	13,2 g	
	Kohlenhydrate	29 g	
	davon Zucker	11,7 g	
	Eiweiß	10,3 g	
	Salz	2 g	



BRATKARTOFFELN MIT SPINAT UND SPIEGELEI



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln waschen und in einem abgedeckten Topf mit wenig Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abschütten, ausdampfen lassen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden.
- Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Butter in einem Topf leicht zum Schäumen bringen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den Spinat zugeben und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.
- Die Spiegeleier unter Zugabe von etwas Öl in einer Pfanne braten. Die Petersilie hacken und über die Kartoffeln streuen. Die Bratkartoffeln mit Spinat und Spiegeleiern anrichten.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln, festkochend	100 ml	Schlagsahne
		4	Eier
1	Knoblauchzehe	1/2 Topf	Petersilie
1	Zwiebel		Salz
2 EL	Rapsöl		Pfeffer
1 EL	Butter		Muskatnuss, gemahlen
500 g	Spinat (TK)		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 445,8 g)

Brennwert 2060,6 kJ /
493,5 kcal

	Fett	26 g	
	davon ges. Fettsäuren	9,2 g	
	Kohlenhydrate	46,4 g	
	davon Zucker	6,4 g	
	Eiweiß	14,1 g	
	Salz	4,2 g	