

NEKTARINEN-LINSENSALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Linsen nach Packungsanweisung leicht bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Nektarine waschen, entkernen und klein würfeln. Die Gurke waschen, ggf. schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Minze waschen und klein hacken.
3. Die Zitrone auspressen. Den Saft mit dem Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Linsen mit den Nektarinen, dem Gemüse und dem Dressing verrühren und ein paar Minuten durchziehen lassen. Den Nektarinen-Linsensalat vor dem Servieren mit zerkrümeltem Feta und der gehackten Minze bestreuen.

ZUTATEN

250 g	Berglinsen	2 EL	Olivenöl
2	Nektarinen		Salz
1/2	Salatgurke		Pfeffer
1	rote Zwiebel	2 Hände	Salat (z.B. Rucola)
1 Zweig	Minze		
1	Zitrone	100 g	Feta

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 255 g)

Brennwert 928,1 kJ /
222,4 kcal

 Fett	12 g	
davon ges. Fettsäuren	6,5 g	
 Kohlenhydrate	16,7 g	
davon Zucker	8,9 g	
 Eiweiß	9,7 g	
 Salz	1,2 g	

BLUMENKOHLCREMESUPPE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfelchen darin anschwitzen. Den Blumenkohl dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe und 100 ml Sahne aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze mit leicht geöffnetem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit die restliche Sahne aufschlagen und kaltstellen.

4. Ist der Blumenkohl schön weich, alles mit einem Pürierstab gut durchpürieren, bis die Suppe eine glatte Konsistenz hat.

5. Die Blumenkohlcremesuppe noch einmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf den Tellern anrichten. Mit einem Klecks Sahne und mit scharfem Paprikapulver bestäubt servieren.

ZUTATEN

750 g	Blumenkohl	1 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel	200 ml	Schlagsahne
50 g	Butter		Muskatnuss, gemahlen
	Salz		Paprikapulver, scharf
	Pfeffer, weiß		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 285,8 g)

Brennwert 1458,7 kJ /
352,7 kcal

	Fett	29,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	18 g	
	Kohlenhydrate	11,1 g	
	davon Zucker	9,1 g	
	Eiweiß	7,2 g	
	Salz	3,6 g	

FEIGENTARTE MIT ZIEGENKÄSE



4 Portionen



1 Stunde
45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, die Butter, 50 ml Wasser, das Eigelb mit Salz mischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einschlagen und für mindestens 1 Stunde kühl stellen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. 1 TL Abrieb mit dem Frischkäse, der Sahne, den Eiern, dem Zimt, dem Paprikagewürz und Salz vermischen.
3. Den gekühlten Teig dünn ausrollen, in eine gefettete Tarteform legen und die Ränder hochziehen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
4. Den Ziegenkäse und die Feigen in dünne Scheiben schneiden und in der Form verteilen. Die Frischkäse-Eier-Masse darübergießen. Auf jede Feige einen kleinen Klecks Honig geben.
5. Die Feigen-Tarte mit Ziegenkäse im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) 25-30 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten der Backzeit die Pinienkerne aufstreuen und mitbacken.

ZUTATEN

250 g	Weizenmehl Type 550	3	Eier
		1/2 TL	Zimt, gemahlen
125 g	weiche Butter	1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Eigelb	200 g	Ziegenkäserolle
1/2 TL	Salz	3	frische Feigen
1	Bio-Zitrone	4 TL	Honig, flüssig
125 g	Frischkäse	50 g	Pinienkerne
100 ml	saure Sahne		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 139,3 g)

Brennwert 1958,6 kJ /
470,8 kcal

	Fett	33,1 g	
	davon ges. Fettsäuren	18,3 g	
	Kohlenhydrate	29,7 g	
	davon Zucker	7,2 g	
	Eiweiß	12,6 g	
	Salz	0,8 g	

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT KICHERERBSEN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2. Die Kichererbsen abschütten, kalt abspülen, 470 g davon mit 3 EL Olivenöl und den Gewürzen mischen. Ebenfalls auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen. 60 g Kichererbsen, die Hälfte des Zitronensafts und die Knoblauchzehen fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Datteltomaten vierteln und mit der gehackten Petersilie, dem restlichen Zitronensaft und 1 EL Olivenöl vermischen. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Süßkartoffeln mit einer Gabel etwas zerpfücken, darauf die gerösteten Kichererbsen geben und mit der Sauce überziehen. Die gebackenen Süßkartoffeln zusammen mit den Datteltomaten anrichten.

6. Tipp: Als Sauce kann auch ein fertiger Hummus verwendet werden.

ZUTATEN

4	Süßkartoffeln, mittelgroß	½ TL	Paprikapulver, scharf
1 Dose (530 g)	Kichererbsen	3	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl		Salz
½ TL	Koriander		Pfeffer
½ TL	Zimt	200 g	Datteltomaten
1	Zitrone	1 EL	Petersilie, gehackt

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 408 g)

Brennwert 2233,8 kJ / 533,4 kcal

■ Fett	21,2 g	
davon ges. Fettsäuren	2,7 g	
■ Kohlenhydrate	68,6 g	
davon Zucker	11,8 g	
■ Eiweiß	10,7 g	
■ Salz	2,1 g	



MARINIERTER BROKKOLI MIT HÄHNCHENSTREIFEN UND NÜSSEN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. 2 EL Würzsauce mit 2 TL Honig, 1 TL Curry und 1 EL Sonnenblumenöl verrühren. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Marinade über die Hähnchenstreifen geben und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Den Brokkoli putzen, waschen und in gleich große Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 4–6 Minuten blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

4. Die Zwiebelscheiben und den geriebenen Ingwer in 2 EL Öl glasig dünsten. Die Sauce, den Honig und 100 ml Brühe zugeben, einmal aufkochen und mit Salz und Currypulver würzen. Den Sud noch heiß über den Brokkoli gießen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

5. Die Cashew-Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin rundherum scharf anbraten.

6. Den Brokkoli etwas abtropfen lassen und auf die Teller verteilen. Die Hähnchenstreifen darauf anrichten und die Nüsse darüber streuen. Nach Geschmack mit dem restlichen Sud beträufeln.

ZUTATEN

2 EL	Würzsauce	10 g	Ingwer
3 TL	Honig, flüssig	50 g	Erdnüsse, geröstet
2 TL	Currypulver	50 g	Cashew-Kerne
4 EL	Sonnenblumenöl	6 EL	Fruchtessig, z.B. Sorte: Aprikose
600 g	Hähnchenbrustfilets	100 ml	Hühnerbrühe gemahlen
800 g	Brokkoli		Salz
1	rote Zwiebel		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 445,3 g)

Brennwert 2156,8 kJ / 516,1 kcal

Fett	25,9 g	
davon ges. Fettsäuren	4 g	
Kohlenhydrate	20,7 g	
davon Zucker	14,6 g	
Eiweiß	45,6 g	
Salz	5,8 g	