



# CORDON BLEU VOM SEELACHS MIT RÄUCHERLACHS UND WEICHKÄSE GEFÜLLT



4 Portionen



25 Minuten



Mittel



## ZUBEREITUNG

- Die Seelachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Dann vorsichtig klopfen, bis sie noch etwa 1 cm dick sind.
- Auf einer Seite des Filets eine Scheibe Räucherlachs und eine Scheibe von dem Weichkäse auflegen. Die andere Seite des Filets darüber klappen und alles gut andrücken. Von außen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Cordon Bleus zunächst in Mehl, dann in verrührten Eiern und anschließend in Paniermehl wenden, alles gut andrücken. In einer Pfanne mit heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, in 3–4 cm lange Stücke schneiden und in etwas Butter andünsten. 200 ml Wasser und 200 ml Sahne zugeben und die Frühlingszwiebeln garen. Die Tomaten zugeben und zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Dazu passen gekochte Salzkartoffeln.

## ZUTATEN

<b>4 à 125g</b>	Alaska Seelachsfilets (TK)	<b>2 Bund</b>	Frühlingszwiebeln
<b>100 g</b>	Skandinavischer Räucherlachs	<b>1 EL</b>	Butter
<b>100 g</b>	Weichkäse	<b>200 ml</b>	Schlagsahne
<b>100 g</b>	Weizenmehl Type 550	<b>100 g</b>	Roma-Rispentomaten
<b>2</b>	Eier		Muskatnuss, gemahlen
<b>100 g</b>	Paniermehl		Salz
<b>8 EL</b>	Rapsöl		Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 440 g)

Brennwert	3754 kJ / 902 kcal	
Fett	61,4 g	
davon ges. Fettsäuren	21,1 g	
Kohlenhydrate	46,9 g	
davon Zucker	10,1 g	
Eiweiß	37,9 g	
Salz	2,1 g	



# BLATTSALAT MIT KARAMELLISIERTER BIRNE, ZIEGENKÄSE UND GRANATAPFELKERNEN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

- Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse hacken. Den Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne lösen. Die Birne in Scheiben schneiden. Die Walnüsse und die Granatapfelkerne mit dem Salat vermengen.
- Für das Dressing die andere Hälfte vom Granatapfel auspressen und mit dem Essig, 1 TL Zucker und dem Olivenöl zu einem Dressing aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Birnenscheiben in eine Pfanne legen, mit 2 EL Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen.
- Das Dressing über den Salat geben. Die karamellisierten Birnenscheiben darauf geben und den Ziegenfrischkäse auf dem Salat verteilen.

## ZUTATEN

<b>200 g</b>	Mixsalat	<b>200 g</b>	Ziegenfrischkäse
<b>40 g</b>	Walnusskerne	<b>4 EL</b>	Weißweinessig
<b>2</b>	Granatäpfel	<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>2</b>	Birnen		Salz
<b>5 EL</b>	Zucker		Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 278 g)

Brennwert 2336 kJ /  
562 kcal

	Fett	42,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	13,4 g	
	Kohlenhydrate	33,2 g	
	davon Zucker	32,8 g	
	Eiweiß	10,4 g	
	Salz	0,8 g	



# WIESNHENDL MIT POMMES UND KRAUTSALAT



4 Portionen



80 Minuten



Mittel



## ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchen von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
2. 2 EL Öl und Paprikapulver verrühren. Die Hähnchen mit dem Paprikaöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 60 Minuten braten. Zwischendurch mehrmals mit dem Paprikaöl bestreichen.
3. Den Weißkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Weißkohl und die Zwiebeln in einer Schüssel mit ½ TL Salz und 2 TL Zucker mischen und mit den Händen gut durchkneten. 20 Minuten ziehen lassen.
4. Den Essig mit dem übrigen Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Paprika, die Petersilie und das Dressing mit dem Weißkohl mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken.
5. Die Pommes nach Packungsanleitung zubereiten. Die Hähnchen zusammen mit den Pommes und dem Krautsalat servieren.

## ZUTATEN

2	Landhendl (je ca. 1,2 kg)	3 EL	Weißweinessig
5 EL	Pflanzenöl	2	grüne Paprika
2 TL	Paprikapulver, edelsüß	1 Topf	Petersilie
600 g	Weißkohl		Salz
1	Zwiebel		Pfeffer
1 kg	Pommes (TK)		Zucker

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 790 g)

Brennwert 7260 kJ /  
1740 kcal

	Fett	102,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	8,6 g	
	Kohlenhydrate	111,4 g	
	davon Zucker	14 g	
	Eiweiß	86,9 g	
	Salz	6,8 g	

# SPAGHETTI MIT CHAMPIGNONS, WALNUSSE-PESTO & GEHOBELTEM GRANA PADANO



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
2. Die Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 2/3 der Walnüsse und das Olivenöl mit einem Stabmixer zu einem Pesto verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 3 TL Zitronensaft abschmecken und die übrigen Walnusskerne unterheben.
3. Die Champignons putzen und vierteln. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Den restlichen Knoblauch hacken und mit der Chili in der Butter anschwitzen. Die Champignons zugeben und 2 Minuten weiter braten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe angießen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Nudeln bissfest garen, abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln zurück in den Topf geben und mit dem Walnusspesto und etwas Kochwasser vermengen. Die Champignons unterheben.
5. Die Spaghetti mit Champignons auf den Tellern anrichten und den Grana Padano mit dem Käsehobel darüber hobeln.

## ZUTATEN

<b>1 Topf</b>	glatte Petersilie	<b>2 EL</b>	Butter
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>50 ml</b>	Weißwein
<b>75 g</b>	Walnusskerne	<b>50 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>100 ml</b>	Olivenöl	<b>400 g</b>	Spaghetti
<b>1/2</b>	Zitrone	<b>40 g</b>	Parmesan
<b>1</b>	rote Chilischote		Salz
<b>500 g</b>	Champignons		Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 316 g)

Brennwert 2609 kJ /  
627 kcal

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	42,3 g	
davon ges. Fettsäuren	8,5 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	39,2 g	
davon Zucker	1,2 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	16,8 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	0,5 g	

# BROKKOLI-CREMESUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen schneiden. Die Stiele würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, abtupfen und fein hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hell anschwitzen. Den Brokkoli und die Petersilie hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten köcheln lassen.

3. Einige Brokkoli-Röschen zum Garnieren herausnehmen, kurz in Eiswasser legen, herausnehmen und beiseitelegen.

4. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Die Speisestärke mit etwas Wasser verquirlen, in die kochende Suppe rühren und nochmals aufkochen lassen. Die Sahne und den Frischkäse einrühren.

5. Die Brokkoli-Cremesuppe mit den Brokkoli-Röschen anrichten. Nach Wunsch mit etwas Petersilienblättchen garnieren.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	Brokkoli	Muskatnuss, gemahlen
<b>1</b>	Zwiebel	
<b>1 Handvoll</b>	Petersilie	<b>100 ml</b> Schlagsahne
<b>2 EL</b>	Sonnenblumenöl	<b>100 g</b> Frischkäse Natur
<b>600 ml</b>	Brühe	Salz
<b>2 EL</b>	Speisestärke	Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 211,3 g)

Brennwert 1126,1 kJ /  
271,8 kcal

	Fett	21,4 g	
	davon ges. Fettsäuren	10,7 g	
	Kohlenhydrate	9,9 g	
	davon Zucker	7,8 g	
	Eiweiß	7,7 g	
	Salz	5 g	