



GULASCH MIT KÜRBIS



4 Portionen



120 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Rindergulasch im Öl portionsweise scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und die Zwiebeln und den Knoblauch im Bratfett andünsten.
- Das Paprikapulver einstreuen, das Tomatenmark dazugeben und ca. 3 Minuten anschwitzen. Das Fleisch hineingeben, die Brühe angießen und zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln lassen.
- Den Kürbis halbieren, die Kerne herauslöfeln und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Zum Gulasch geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und der Kürbis gar sind. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett anrösten und zum Servieren über das Gulasch geben.
- Tipp: Dazu passen Kartoffeln, Spätzle oder frisches Brot.

ZUTATEN

3	Zwiebeln	400 g	Kürbis
3	Knoblauchzehen	80 g	Kürbiskerne
750 g	Rindergulasch	1 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Paprikapulver (rosenscharf)		Zucker
			Salz
1 EL	Tomatenmark		Pfeffer
750 ml	Gemüsebrühe		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 498 g)

Brennwert 2802 kJ / 672 kcal

	Fett	38,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	9,6 g	
	Kohlenhydrate	28,5 g	
	davon Zucker	16,6 g	
	Eiweiß	49,5 g	
	Salz	1,9 g	

FRISCHE GEMÜSESUPPE MIT REIS



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Tomaten waschen, halbieren, die Kerne heraus-schaben und würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und die gewaschene Petersilie hacken.

2. Die Gemüsebrühe mit dem Reis zum Kochen bringen.

3. Nach ein paar Minuten die Erbsen und den Brokkoli dazu geben. Den Mais abtropfen und mit den Tomatenstücken in die Suppe geben.

4. Die Suppe ca. 25 Minuten garen. Gelegentlich um-rühren. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie und die Frühlingszwiebeln dazu geben.

ZUTATEN

100 g	Brokkoli	1,5 l	Gemüsebrühe
4	Tomaten	150 g	Basmati Reis
4	Frühlings-zwiebeln	100 g	Erbsen (TK)
1/2 Topf	Petersilie	1 Dose	Mais

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 238 g)

Brennwert 1102 kJ /
261 kcal

	Fett	2,5 g	
	davon ges. Fettsäuren	0,5 g	
	Kohlenhydrate	45,5 g	
	davon Zucker	10,4 g	
	Eiweiß	8,8 g	
	Salz	3,5 g	

GEGRILLTES LACHSFILET MIT PETERSILIEN-ZITRONEN-PESTO



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.
2. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und die Petersilie zu einer dünnen Paste mixen. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben und mit Salz abschmecken.
3. Die Lachsfilets mit 2 EL Olivenöl bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 2–3 Minuten grillen oder in der Pfanne anbraten. Mit dem Pesto anrichten.
4. Tipp: Dazu einen leichten Salat oder Salzkartoffeln servieren.

ZUTATEN

2 Töpfe	Petersilie	1 kg	Lachsfilets (TK)
1/2	Zitrone		Salz
4 EL	Olivenöl		Pfeffer, weiß

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 286 g)

Brennwert 2768 kJ /
665 kcal

■ Fett	46,4 g	
davon ges. Fettsäuren	8,8 g	
■ Kohlenhydrate	3,3 g	
davon Zucker	0,3 g	
■ Eiweiß	58,2 g	
■ Salz	0,5 g	

PENNE MIT SPINAT-ERDNUSS-SAUCE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Blattspinat auftauen lassen.
2. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Penne nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser kochen, abschütten und zur Seite stellen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dünsten. Den Spinat zugeben und erhitzen. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Die Erdnusscreme zugeben. Mit Chilisalz und Limettensaft abschmecken. Die Penne unter die Sauce mischen, alles erhitzen und anrichten.
4. Die Erdnüsse hacken, die Penne damit bestreuen und servieren.

ZUTATEN

500 g	Blattspinat (TK)	200 ml	Gemüsebrühe
1	große Zwiebel	4 EL	Erdnusscreme
2	Knoblauchzehen		Chilisalz
40 g	Ingwer	1 EL	Limettensaft
400 g	Penne	4 EL	Erdnüsse (geröstet & gesalzen)
20 ml	Sonnenblumenöl		
400 ml	Kokosnussmilch		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 430 g)

Brennwert	3742 kJ / 895 kcal	
Fett	44,6 g	
davon ges. Fettsäuren	24,5 g	
Kohlenhydrate	92,5 g	
davon Zucker	12,7 g	
Eiweiß	24,3 g	
Salz	0,7 g	



RINDFLEISCHFRIKADELLEN MIT FETA-FÜLLUNG UND SALAT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Die gelben Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Das Rinderhackfleisch mit den Zwiebeln, dem Brötchen, dem Senf und dem Ei verkneten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Aus der Hackfleischmischung 8 Frikadellen formen. In die Mitte jeder Frikadelle circa 10 g Fetakäse geben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite anbraten und circa 5 Minuten garen.
- Für das Dressing die Zitrone auspressen. Die Schlagsahne und den Zucker mit 2 EL Zitronensaft mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Für den Dip, die Gurke längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und reiben. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die geriebene Gurke auspressen und den Saft mit der gehackten Petersilie, dem Joghurt und dem Schmand vermischen. Nach Geschmack würzen.
- Den Dip mit den Frikadellen, dem Salat und dem Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

ZUTATEN

1	Brötchen vom Vortag	150 ml	Schlagsahne
		2 EL	Zucker
3	gelbe Zwiebeln	1	kleine Salatgurke
500 g	Rinderhackfleisch	1	rote Zwiebel
		2	Knoblauchzehen
2 TL	Senf, mittelscharf	1/2 Topf	Petersilie
1	Ei	200 g	fettarmer Joghurt
80 g	Feta	200 g	Schmand
4 EL	Sonnenblumenöl		Salz
200 g	Mixsalat		Pfeffer
1/2	Bio-Zitrone		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 522 g)

Brennwert 2884 kJ /
694 kcal

	Fett	49,9 g
	davon ges. Fettsäuren	13,9 g
	Kohlenhydrate	22,4 g
	davon Zucker	13,9 g
	Eiweiß	36,5 g
	Salz	1,3 g