



GRÜNE CARBONARA SPAGHETTI



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Räuchertofu würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstückchen und den Tofu darin braun anbraten.
2. Das grüne Blattgemüse mit der Milch, der Sahne, den Basilikumblättern und dem Parmesan sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen.
4. Zu den noch abtropfnassen Nudeln die Grüne Carbonara und die angebratenen Zwiebeln mit dem Räuchertofu zugeben und unterheben. Abschmecken und fertig!



ZUTATEN

1	Zwiebeln	100 ml	Milch
125 g	Räuchertofu	200 g	Schlagsahne
	Olivenöl	½ Topf	Basilikum
150 g	grünes Blattgemüse, z.B. Spinat, Romanasalat, junge Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Brokkoli)	50 g	geriebener Parmesan
		400 g	Spaghetti
			Salz
			Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 291 g)

Brennwert	2323 kJ / 557 kcal	
Fett	33,9 g	
davon ges. Fettsäuren	17,7 g	
Kohlenhydrate	41,4 g	
davon Zucker	4,6 g	
Eiweiß	19,3 g	
Salz	0,3 g	



KOHL-ERDNUSSTOPF



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl in Streifen schneiden. Die Paprika würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis es duftet. Die Paprika und den Kohl dazugeben und andünsten.
3. Die Zitrone auspressen. Die Erdnusscreme mit einem Schuss Wasser verrühren. In den Topf geben und zusätzlich 250 ml Wasser angießen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Alles gut verrühren und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. 1 Handvoll Erdnüsse untermischen.
5. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
6. Den Kohl-Erdnusstopf mit dem Reis anrichten und mit Erdnüssen garniert servieren.
7. Tipp: Das Gericht schmeckt auch mit braunen Champignons, Orangenschale oder Möhren.

ZUTATEN

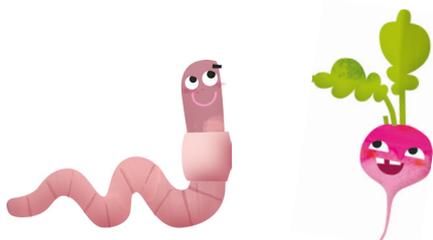
½	Kohl (Weißkohl)	3 TL	Currypulver
1	Paprika	300 g	Reis
1	Zwiebel	30 g	Erdnüsse
1	Knoblauchzehe		Salz
½	Zitrone		Pfeffer
3 EL	Erdnusscreme		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 302 g)

Brennwert 1114 kJ /
265 kcal

	Fett	7,8 g	
	davon ges. Fettsäuren	1,5 g	
	Kohlenhydrate	36,1 g	
	davon Zucker	12,3 g	
	Eiweiß	8,7 g	
	Salz	1,8 g	





GEFÜLLTE ZUCCHINI



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Bulgur nach Packungsanleitung kochen. Den Feta zerbröseln und zusammen mit dem Parmesan unter den gekochten Bulgur mischen.
- Das Hackfleisch mit dem Paniermehl und dem Ei gut vermengen.
- Zucchini in 7 cm dicke Ringe schneiden und mit dem Löffel aushöhlen. Das Zucchiniflesh fein würfeln und häftig mit der Getreidemasse und der Fleischmasse mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zucchiniringe in eine gebutterte Auflaufform legen und gleichmäßig aufgeteilt mit der Getreide- und der Fleischmasse füllen.
- Die Sahne mit der Gemüsebrühe mischen und in die Auflaufform gießen. Die gefüllten Zucchini bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 40 Min. im Ofen garen.

ZUTATEN

200 g	Bulgur	1	Ei
100 g	Feta	200 ml	Schlagsahne
2 EL	geriebener Parmesan	400 ml	Gemüsebrühe
300 g	Hackfleisch, gemischt		Salz
2 EL	Paniermehl		Pfeffer
4	Zucchini		Butter

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 354 g)

Brennwert 2838 kJ /
680 kcal

	Fett	39,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	18 g	
	Kohlenhydrate	49,3 g	
	davon Zucker	5 g	
	Eiweiß	29 g	
	Salz	0,5 g	



SELLERIESALAT MIT JOGHURT UND APFEL



4 Portionen



75 Minuten

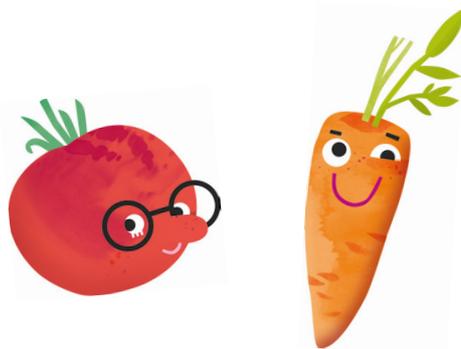


Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Sellerie und die Äpfel waschen und grob raspeln. Die Zitrone auspressen und den Saft über das Gemüse geben. Gut mischen.
2. Die saure Sahne, den Joghurt und den Zucker dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Walnüsse klein hacken und ebenfalls unter den Selleriesalat mischen. Nach Bedarf nochmals abschmecken und für 1 Stunde kaltstellen.



ZUTATEN

1 1/2	Sellerieknolle (ca. 400 g)	750 g	fettarmer Joghurt, mild
1-2	saure Äpfel	110 g	Walnusskerne
1	Zitrone		Salz
150 g	Saure Sahne		Pfeffer
2 TL	Zucker		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 418 g)

Brennwert	1685 kJ / 405 kcal	
 Fett	24,8 g	
davon ges. Fettsäuren	6,3 g	
 Kohlenhydrate	26,6 g	
davon Zucker	23,6 g	
 Eiweiß	15,3 g	
 Salz	0,7 g	

ROTE BETE RISOTTO



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Den Risotto-Reis dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und warten, bis dieser eingekocht ist.
2. Die Rote Bete raspeln oder in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit der Gemüsebrühe nach und nach aufgießen, immer so viel, dass der Reis gerade bedeckt ist. Dabei regelmäßig umrühren und die Brühe einkochen lassen, bis sie aufgebraucht ist.
3. Wenn der Reis gar ist, den Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tipp: Der typische Risotto-Geschmack entsteht erst durch die Hinzugabe von Weißwein. Ersetze den Weißwein durch Wasser, wenn du für Kinder kochst.

ZUTATEN

1	Zwiebel	100 ml	Weißwein
	Olivenöl	1 l	Gemüsebrühe
250-300 g	Risottoreis	100 g	geriebener Parmesan
2 Stück	Rote Bete (alternativ: vorgekocht und vakuumiert)		Salz Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 203 g)

Brennwert 1151 kJ /
274 kcal

 Fett	10,4 g	
davon ges. Fettsäuren	4,5 g	
 Kohlenhydrate	27,7 g	
davon Zucker	5,7 g	
 Eiweiß	12,3 g	
 Salz	3,2 g	

