

LINSENSALAT MIT WARMEM ZIEGENKÄSE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Linsen zusammen in ungesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Das Suppengemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, ebenfalls feinwürfeln und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Die Kirschtomaten waschen, vierteln, die Kerne und den Stielansatz entfernen.

2. 2 EL Weißweinessig mit Senf und dem restlichen Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Linsen abgießen und noch warm mit dem gedünsteten Gemüse und der Vinaigrette mischen, die Kirschtomaten unterheben und zusammen abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Weißweinessig und etwas Zucker abschmecken.

4. Den Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit dem Honig beträufeln und pfeffern. Den Ziegenkäse im Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 5-7 Minuten backen.

5. Den Linsensalat zusammen mit dem Ziegenkäse anrichten und servieren.

ZUTATEN

200 g	Berglinsen	3 EL	Weißweinessig
1 Bund	Suppengemüse (Sellerie, Karotte, Lauch)	2 TL	Senf, mittelscharf
		200 g	Ziegenkäserolle
2	Zwiebeln	2 TL	Honig, flüssig
			Salz
1	Knoblauchzehe		Pfeffer
5 EL	Olivenöl		
200 g	Kirschtomaten		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 402 g)

Brennwert	2452 kJ / 590 kcal	
Fett	33,5 g	
davon ges. Fettsäuren	12,3 g	
Kohlenhydrate	43 g	
davon Zucker	15,5 g	
Eiweiß	23,5 g	
Salz	1,2 g	



RIB-EYE-STEAK MIT BAKED POTATO UND SOUR CREAM



4 Portionen



135 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln, mit 4 EL Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten zur Seite stellen. Den Frischkäse und die Saure Sahne verrühren, nach Bedarf etwas Buttermilch zugeben. Die eingelegten Zwiebel- und Knoblauchwürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sour-Cream im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.

2. Die Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen, einzeln in Kochpergament oder Backpapier wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 40 Minuten garen. Anschließend die Ofentemperatur auf 80 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren.

3. Eine Grillpfanne oder eine gusseiserne Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in Kochpergament oder Backpapier einschlagen. Die Steaks 15 Minuten im Backofen bei 80 °C Ober- und Unterhitze ruhen lassen und anschließend in 2 EL Butter von jeder Seite nochmals ½ Minute braten.

4. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach einschneiden, etwas auseinander drücken, mit je ¼ der Sour-Cream füllen und mit Schnittlauch bestreuen. Das Rib-Eye-Steak mit den Kartoffeln anrichten. Nach Geschmack mit Salatblättern dekorieren und servieren.

ZUTATEN

1	Zwiebel	4	große Kartoffeln à 250 g
1	Knoblauchzehe	4	BBQ Rib-Eye-Steaks, Pfeffer à ca. 250 g
1	Zitrone		Salz
250 g	Frischkäse		Pfeffer
150 g	Saure Sahne		Zucker
2 EL	Reine Buttermilch		
2 EL	Butter		
½ Topf	Schnittlauch		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 691 g)

Brennwert 4085 kJ / 979 kcal

	Fett	56,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	21,2 g	
	Kohlenhydrate	51,4 g	
	davon Zucker	10,1 g	
	Eiweiß	62,1 g	
	Salz	1 g	

CHILI SIN CARNE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Paprikas waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Peperoni fein hacken. Die Zucchini waschen und in Stückchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in heißem Öl glasig dünsten. Die Zucchini- und Paprikawürfel und die Peperoni dazugeben. Kurz anschmoren.

3. Die gehackten Tomaten und die Kidneybohnen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Mais und den Veggie-Hack hinzugeben.

4. Die Petersilie hacken und über das angerichtete Chili sin Carne darüber streuen.

ZUTATEN

1	rote Paprika	1 Dose	Kidneybohnen
1	grüne Paprika	1 Dose	Tomaten, fein gehackt
200 g	vegetarisches Hack	2 TL	Paprika, edelsüß
1	Peperoni aus dem Glas	1 Dose	Mais
1	Zucchini	1 Topf	glatte Petersilie
1	Zwiebel		Salz
2	Knoblauchzehen		Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 377 g)

Brennwert	1454 kJ / 348 kcal	
 Fett	14 g	
davon ges. Fettsäuren	0,9 g	
 Kohlenhydrate	30,5 g	
davon Zucker	14,4 g	
 Eiweiß	18,2 g	
 Salz	2,7 g	

ZUCCHINI-GNOCCHI-PFANNE



4 Portionen



10 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Die Zucchinischeiben in einer Pfanne mit heißem Öl rundum anbraten. Die Gnocchi zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitbraten. Die Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Parmesan über die Zucchini-Gnocchi-Pfanne reiben und mit der Petersilie garnieren.






ZUTATEN

4	Zucchini	400 g	Gnocchi
120 g	Cocktailtomaten	100 g	Parmesan
½ Topf	frische Petersilie		Salz
2 EL	Olivenöl		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 299 g)

Brennwert 1481 kJ /
354 kcal

 Fett	14,9 g	
davon ges. Fettsäuren	2 g	
 Kohlenhydrate	36,4 g	
davon Zucker	4,9 g	
 Eiweiß	14,8 g	
 Salz	0,8 g	



KNUSPRIGES PAPRIKA-HÄHNCHEN MIT PASTA



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchen-Oberschenkel trocken tupfen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika-Hähnchen darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Anschließend auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (175 °C Umluft) ca. 30 Minuten garen.

2. Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Den Frischkäse einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

3. Die Zucchini putzen, waschen und in Streifen schneiden oder hobeln. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchinistreifen darin ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zu den Zucchinistreifen geben. Die Gemüsenudeln auf den Teller verteilen. Das Paprika-Hähnchen darauf anrichten. Die Nudeln mit der Frischkäsesoße beträufeln.

ZUTATEN

4	Hähnchen-Oberschenkel (ca. 1100 g)	100 g	Frischkäse Natur
		400 g	Spaghetti
		400 g	Zucchini
1 EL	Sonnenblumenöl	1 EL	Butter
100 ml	Hühnerbrühe		Salz
	Paprikapulver, edelsüß		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 507 g)

Brennwert 3584 kJ /
856 kcal

	Fett	42,1 g	
	davon ges. Fettsäuren	9,3 g	
	Kohlenhydrate	38,8 g	
	davon Zucker	3,6 g	
	Eiweiß	78,5 g	
	Salz	1,3 g	