

GELBES TOFU-CURRY MIT MÖHREN UND PAPRIKA



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Tofu trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL ÖL erhitzen. Den Tofu darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit dem Chilisalz und dem Pfeffer würzen.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Möhren, Paprika, Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit dem Currypulver würzen. Mit der Kokosmilch und der Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Chilisalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Das Gemüse und den Tofu in Schälchen anrichten. Das Tofu-Curry mit den Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren.

ZUTATEN

4	Möhren	150 ml	Gemüsebrühe
2	rote Paprikaschoten	8 ml	Zitronensaft
2	Zwiebeln		Chilisalz
1	Knoblauchzehe		Pfeffer
2	Lauchzwiebeln		
400 g	Tofu		
2 EL	Sonnenblumenöl		
3 EL	Currypulver		
400 ml	Kokosmilch		

NÄHRWERTE pro Portion (489 g)

Brennwert 2214,6 kJ /
533 kcal

■ Fett	35,8 g	
davon ges. Fettsäuren	22,1 g	
■ Kohlenhydrate	32,0 g	
davon Zucker	24,7 g	
■ Eiweiß	14,8 g	
■ Salz	5,3 g	



PUTENGESCHNETZELTES MIT REIS UND CHAMPIGNONS



4 Portionen

25 Minuten
(Ohne Auftauzeit)

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Spinat nach Packungsangabe auftauen lassen.
Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.
- Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Spinat gut ausdrücken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Das Putenbrustfilet in Streifen schneiden.
- Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Filetstreifen dazu geben und 3–4 Minuten von allen Seiten anbraten. Das Tomatenmark, die Pilze und den Spinat hinzufügen und kurz mitbraten lassen. Mit der Sahne ablöschen, verrühren und 3–5 Minuten lang bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
- Das Putengeschnetzelte mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

- 150 g** Spinat (TK)
- 250 g** Reis
- 200 g** weiße oder braune Champignons
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 500 g** Putenbrustfilet
- 2 EL** Rapsöl
- 1/2 EL** Tomatenmark
- 200 ml** Schlagsahne
- Zucker
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (341,5 g)

Brennwert 1908,8 kJ /
456,6 kcal

	Fett	24,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	11,9 g	
	Kohlenhydrate	23,4 g	
	davon Zucker	4,5 g	
	Eiweiß	35 g	
	Salz	4,8 g	

FRANZÖSISCHE FISCHSUPPE



4 Portionen



45 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Den tiefgekühlten Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Bei den Doraden Köpfe, Schwänze und Flossen abschneiden. Die Dorade, die Rotbarsch- und die Kabeljaufilets abspülen, in Stücke schneiden und salzen.
2. Die Kartoffeln, die Zwiebel, den Knoblauch und den Fenchel schälen bzw. putzen und kleinschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. In einem großen Topf die Kartoffeln und das Gemüse in Olivenöl andünsten. Die Tomaten und die Petersilie dazugeben, mit 1 TL Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Liter Wasser aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Fischstücke in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Baguette in Scheiben schneiden und rösten. Die französische Fischsuppe auf die Teller verteilen. Dazu das Baguette reichen.

ZUTATEN

350 g	Dorade	2	Tomaten
350 g	Rotbarschfilet	2 EL	Olivenöl
300 g	Kabeljaufilet	1	Baguette
400 g	Kartoffeln		Salz und Pfeffer
1	Zwiebel		
3	Knoblauchzehen		
1	Fenchel		
1 Topf	Petersilie		
1	BIO Zitrone		

NÄHRWERTE

pro Portion (560 g)

Brennwert 2625,1 kJ /
624,1 kcal

■ Fett	16,9 g	
davon ges. Fettsäuren	3,1 g	
■ Kohlenhydrate	55,4 g	
davon Zucker	1,2 g	
■ Eiweiß	59,1 g	
■ Salz	0,9 g	

SÜSSE PIZZA MIT BEEREN



4 Portionen

35 Minuten
(ohne Backzeit)

Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Mehl, den Grieß, die Trockenhefe, die lauwarme Milch, den Zucker, die Butter und 1 Eigelb in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und rund (ca. 26 cm Durchmesser) ausrollen.
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der Gabel überall mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 10 Minuten backen.
- Die Beeren waschen, putzen, verlesen und trocken tupfen. Die Früchte bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Mascarpone mit 1 Eigelb und dem Vanillinzucker zu einer glatten Creme verrühren.
- Die Pizza aus dem Ofen holen und die Mascarpone-Vanillecreme darauf verteilen, so dass außen noch ein bisschen Rand stehenbleibt. Anschließend die Beeren über die Creme verteilen. Die süße Pizza nochmals im Ofen für weitere 10 Minuten goldbraun backen.
- Die süße Pizza aus dem Ofen nehmen, die Schokolade darüber raspeln und mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUTATEN

120 g	Weizenmehl	120 g	Mascarpone
1 EL	Weichweizengrieß	2 EL	Vanillinzucker
1 Msp.	Trockenhefe		Feine weiße Schokolade
60 ml	Vollmilch		Puderzucker
30 g	Zucker		
30 g	Butter		
2	Eigelb		
250 g	Beeren, z.B. Erd-, Him-, Blaubeeren		

NÄHRWERTE

pro Portion (184 g)

Brennwert 1829,1 kJ /
437,2 kcal

	Fett	20,5 g	
	davon ges. Fettsäuren	15,0 g	
	Kohlenhydrate	52,1 g	
	davon Zucker	29,5 g	
	Eiweiß	8,1 g	
	Salz	0,1 g	



PFIRSICH-BURGER



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Knoblauchzehe schälen und pressen und mit dem Rinderhack, der gehackten Petersilie, 3 TL Paprikapulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.
2. Aus dem Hack 4 Patties formen. In die Mitte der Patties eine Mulde drücken. Das sorgt für eine gleichmäßigere Form beim Grillen. Anschließend kühl stellen.
3. Die Pfirsiche waschen, entkernen und halbieren. Die Salatblätter waschen, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Nun die Mayonnaise mit 4 TL buntem Pfeffer mixen.
4. Die Patties bei direkter Hitze 6-10 Minuten grillen. Kurz vor dem Ende mit je einer Scheibe Cheddarkäse belegen und diese anschmelzen lassen.
5. Die Pfirsiche am Rand des Grills mit der Schnittfläche nach unten ca. 5 Minuten grillen und anschließend in Scheiben schneiden.
6. Die Burgerbrötchen aufschneiden, kurz auf dem Grill anwärmen und mit dem Salat, dem Fleisch, der Pfeffer-Mayo, den Pfirsichen und den Zwiebeln belegen.

ZUTATEN

1	Knoblauchzehe
600 g	Rinderhackfleisch
2 EL	gehackte Petersilie
2	Pfirsiche
4	Salatblätter
2	Zwiebeln
8 EL	Mayonnaise
4 Scheiben	Cheddarkäse
4	Hamburger Brötchen
	Paprikapulver, scharf
	bunter Pfeffer
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (424,5 g)

Brennwert	2925,8 kJ / 699,3 kcal
-----------	------------------------

	Fett	47,7 g	
	davon ges. Fettsäuren	9,6 g	
	Kohlenhydrate	26,1 g	
	davon Zucker	18,7 g	
	Eiweiß	36,2 g	
	Salz	0,7 g	