

GRATINIERTER ZIEGENKÄSE AUF SALAT MIT HONIGDRESSING



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Salat, die Gurke und die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die halbe Zitrone auspressen und 1 TL Zitronensaft mit 4 EL Öl, dem Orangensaft und 2 EL Honig mit dem Schneebesen verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Salat, die Gurke, die Tomaten, die Zwiebelringe und das Dressing in einer Schüssel vermischen.
- Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kerne, 2 EL Öl und 1 EL Honig verrühren und über die Käsescheiben verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 3-5 Minuten gratinieren.
- Den Salat auf 4 Teller verteilen, den gratinierten Ziegenkäse darauflegen und sofort servieren.

ZUTATEN

400 g	Ziegenkäserolle	1 EL	Orangensaft
1	Kopfsalat	3 EL	Honig (flüssig)
1	Gurke	4 EL	Salatkerne-Mix
1	rote Zwiebel	6 EL	Olivenöl
1/2	Zitrone		Salz
12	Cocktailtomaten		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 348 g)

Brennwert kcal 645 /
kJ 2670

■ Fett	55 g	
davon ges. Fettsäuren	23,3 g	
■ Kohlenhydrate	17,9 g	
davon Zucker	17 g	
■ Eiweiß	18,1 g	
■ Salz	1,7 g	

LACHSCREMESUPPE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 500 ml Gemüsebrühe ca. 20-25 Minuten zugedeckt garkochen.
2. Das Kartoffelwasser durch ein Sieb abgießen und auffangen.
3. Die Kartoffeln pürieren und mit der Brühe wieder aufgießen. Leicht aufkochen lassen. Die Milch, die Schlagsahne und das Tomatenmark einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe auf den Tellern verteilen. Den Räucherlachs in Scheiben schneiden und als Topping in die Suppenteller geben. Mit gehacktem Dill bestreut servieren.

ZUTATEN

300 g	Kartoffeln	500 ml	Gemüsebrühe
120 g	Räucherlachs	500 ml	H-Milch 3,5 %
30 g	Tomatenmark	2 TL	Dill (TK oder frisch)
100 ml	Schlagsahne		Pfeffer
			Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 368 g)

Brennwert	kcal 291 / kJ 1213
Fett	16,9 g
davon ges. Fettsäuren	9,1 g
Kohlenhydrate	21 g
davon Zucker	8,5 g
Eiweiß	12,6 g
Salz	2,9 g



ÜBERBACKENE SPÄTZLE MIT KOHL



4 Portionen



55 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Spätzle in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Den Weißkohl und den Wirsing putzen, jeweils den Strunk entfernen und beide Kohlsorten in grobe Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Weißkohl, den Wirsing und den Lauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten garen. Mit Salz, Muskat, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit den Spätzle vermengen und in eine ofenfeste Form geben.
4. Die Eier mit Crème fraîche und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Eiermasse über die Kohl-Spätzle geben, den Bergkäse darüber reiben und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) goldgelb backen.

ZUTATEN

300 g	Eierspätzle	1/2 Stange	Lauch
200 g	Weißkohl	1	Zwiebel
200 g	Wirsing	4	Eier
100 g	Bergkäse	1 Prise	Zucker
100 g	Crème fraîche	1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
20 g	Butter		Pfeffer aus der Mühle
20 g	Schnittlauch (TK oder frisch)		Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 654 g)

Brennwert 554 kcal /
2313 kJ

■ Fett	27,5 g	
davon ges. Fettsäuren	13,6 g	
■ Kohlenhydrate	43,7 g	
davon Zucker	15,3 g	
■ Eiweiß	24,8 g	
■ Salz	1 g	

FALAFELTASCHEN MIT MINZJOGHURT



4 Portionen

40 Minuten
(ohne Einweichzeit)

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Stunden einweichen lassen (Tipp: Am besten am Vortag zubereiten). Alternativ kann man auch Kichererbsen aus der Dose verwenden.
- Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In der Pfanne mit 1 EL Öl anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kichererbsen mit dem Ei pürieren. Die Zwiebelmischung und das Paniermehl untermengen. Ggf. mit Salz abschmecken. Die Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen zu 8 flachen Falafeln formen.
- Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Falafeln darin 5 Minuten von beiden Seiten knusprig braten.
- Den Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die gewaschenen Tomaten in Scheiben schneiden.
- Die Minze hacken und mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pitataschen toasten oder im Backofen aufbacken. Mit dem Salat, den Tomaten und den Falafeln füllen. Den Minzjoghurt in die Falafeltaschen geben und servieren.

ZUTATEN

400 g	Kichererbsen (trocken)	1	Ei
		1	Salatherz
150 g	Joghurt, Natur	½ Topf	Pfefferminze
4	Pitataschen	6 EL	Sonnenblumenöl
4	Tomaten	2 EL	Paniermehl
1	Zwiebel		Salz
1	Knoblauchzehe		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 508 g)

Brennwert 636 kcal /
2661 kJ

■ Fett	27,8 g	
davon ges. Fettsäuren	3,5 g	
■ Kohlenhydrate	72,4 g	
davon Zucker	15,3 g	
■ Eiweiß	18,2 g	
■ Salz	1,8 g	



KOHLROULADEN MIT REIS-HACKFLEISCHFÜLLUNG



4 Portionen



80 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl putzen, waschen und den Strunk keilförmig ausschneiden. Den Kohlkopf kurz (1-2 Minuten) in kochendes Wasser geben, herausnehmen und 12 Kohlblätter ablösen. Die Kohlblätter 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.

3. 1 Zwiebel abziehen, in feine Stücke schneiden und mit der Butter in der Pfanne glasig dünsten. Die Petersilie waschen und hacken. Den Reis, die Zwiebeln, das Hackfleisch und die Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4. Die Hackmasse jeweils mittig auf die Kohlblätter geben und zu Rouladen aufrollen. Die Rouladen mit der Nahtseite nach unten eng aneinander liegend in einen großen Topf setzen und mit Wasser aufgießen, 30-40 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Anschließend die Rouladen vorsichtig aus dem Topf nehmen.

5. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Rouladen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

6. Die Tomaten waschen und vierteln. Die restliche Zwiebel in feine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten. Die gehackten Tomaten und die frischen Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Kohlrouladen mit der Tomatensauce servieren.

ZUTATEN

300 g	Tomaten	3 EL	Butter
125 g	Reis	1 EL	Olivenöl
500 g	Hackfleisch, gemischt	1 Topf	Petersilie
1 Dose	gehackte Tomaten	1 Messerspitze	Muskatnuss, gemahlen
2	Zwiebeln		Salz
1	Weißkohl		Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter		Zucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 447 g)

Brennwert 457 kcal / 1903 kJ

	Fett	29,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	7,4 g	
	Kohlenhydrate	21,2 g	
	davon Zucker	9,5 g	
	Eiweiß	24,8 g	
	Salz	1,5 g	