

GEFÜLLTE TOMATEN MIT REIS UND MINZE



4 Portionen



80 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Tomatenfruchtfleisch pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Den Reis und das Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
3. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, das pürierte Tomatenfruchtfleisch und 200 ml Brühe zugeben und den Reis bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, einige Blättchen zur Seite legen, den Rest fein hacken.
5. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Kräuter, die Pinienkerne und die Sultaninen unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Tomaten mit dem gemischten Reis füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit der Brühe und dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Ober- und Unterhitze (150 °C Umluft) 50-60 Minuten garen. Die Tomaten mit etwas Sud anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

ZUTATEN

200 g	Reis	5 EL	Olivenöl
75 g	Sultaninen	2 EL	Tomatenmark
50 g	Pinienkerne	½ Topf	Pfefferminze
300 ml	Gemüsebrühe	½ Topf	Petersilie
50 ml	vegane Weißwein		Salz
12	Strauchtomaten		Pfeffer
2	Zwiebeln		Zucker
2	Knoblauchzehen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 351 g)

Brennwert	431 kcal / 1797 kJ	
■ Fett	24 g	
davon ges. Fettsäuren	3,2 g	
■ Kohlenhydrate	39,3 g	
davon Zucker	22 g	
■ Eiweiß	9,7 g	
■ Salz	1,6 g	

BUNTES PFANNENGEMÜSE MIT GEBRATENEN KICHERERBSEN (VEGAN)



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren putzen, schälen und in feine 5 cm lange Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, die Ende entfernen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Unter Rühren 5 Minuten bei starker Hitze knusprig braten. Die Möhren, Zucchini- und Paprikascheiben, die Zwiebelstückchen und den Knoblauch zugeben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

3. Mit Chilisalz und Currypulver würzen, mit dem Agavendicksaft beträufeln und 2 Minuten lang bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen.

4. Die Avocados schälen, den Kern entfernen, in Stücke schneiden und unter das Gemüse mischen. Das bunte Pfannengemüse mit Limettensaft abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

480 g	Kichererbsen	2 EL	Kokosöl
4	Möhren	2 TL	Agavendicksaft
2	Paprika	1 TL	Currypulver
2	Zucchini	1 EL	Citrovin, Sorte: Limette
2	Zwiebeln		
2	Knoblauchzehen	1 Topf	Petersilie
2	Avocados		Chilisalz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 604 g)

Brennwert 511,7 kcal / 2129 kJ

■ Fett	27,8 g	
davon ges. Fettsäuren	4,2 g	
■ Kohlenhydrate	40,6 g	
davon Zucker	23,2 g	
■ Eiweiß	13,6 g	
■ Salz	4,8 g	

PENNE „CARBONARA“ MIT KNOBLAUCH- GARNELEN UND VOLLKORNNUDELN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen und dabei etwa 250 ml Nudelwasser zurückbehalten.
2. Die Zwiebeln schälen und mit dem Bacon in feine Streifen schneiden. Den Parmesan fein reiben, die Eier miteinander verquirlen und mit dem Parmesan verrühren. Die Petersilie fein hacken.
3. Den Bacon in dem Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten, die Zwiebeln und die Garnelen zugeben und kurz mitrösten.
4. Die gekochten Vollkornpenne mit dem Nudelwasser zugeben. Anschließend die Parmesan-Ei-Masse unterrühren und bei kleiner Hitze vorsichtig erwärmen bis das Ei andickt. Die Pasta darf nicht mehr kochen, weil ansonsten die Eier gerinnen.
5. Die Penne „Carbonara“ mit gehackter Petersilie verfeinern und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

350 g	Vollkornnudeln	2	Zwiebeln
150 g	Garnelen in Knoblauch-Marinade	4	Eier
		½ Topf	Petersilie
100 g	Bacon		Pfeffer
100 g	Parmesan		Salz
2 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 268 g)

Brennwert 658 kcal /
2757 kJ

	Fett	29,4 g	
	davon ges. Fettsäuren	9,8 g	
	Kohlenhydrate	60 g	
	davon Zucker	5,1 g	
	Eiweiß	36,6 g	
	Salz	2,2 g	

PIKANT GEFÜLLTE CRÊPES



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit den Eiern, der Milch, der flüssigen Butter und Salz zu einem glatten Teig vermischen. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Den Parmesan fein reiben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und jeden Apfel in 16 Spalten schneiden. Den Schinken klein schneiden.
3. Die Zwiebeln in 1 EL Butter goldbraun anbraten. Die Apfelspalten hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten mitdünsten. Den Schinken und 2/3 vom Parmesan untermischen. Mit Pfeffer abschmecken.
4. Etwas Öl in einer Crêpes-Pfanne erhitzen und aus dem Teig 8 dünne Crêpes backen.
5. Die Apfelfüllung auf die 8 Crêpes verteilen, zusammenklappen und in flache gefettete Auflaufform legen. Mit dem übrigen Käse bestreuen und die pikant gefüllten Crêpes ca. 5 Minuten unter dem Backofengrill überbacken.


ZUTATEN

150 g	Weizenmehl Type 405	4	Eier
		4	säuerliche Äpfel
150 g	Parmesan	2	Zwiebeln
250 ml	Frischmilch, 1,5 %	2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Butter	1 Prise	Salz
8 Scheiben	Schinken		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 368 g)

Brennwert 599 kcal /
2506 kJ

■ Fett	30 g	
davon ges. Fettsäuren	12,6 g	
■ Kohlenhydrate	46,1 g	
davon Zucker	17,2 g	
■ Eiweiß	34 g	
■ Salz	2,6 g	

BOHNENGULASCH



4 Portionen



125 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen hacken.
2. Das Gulasch in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch, die Zwiebel und die Schinkenwürfel dazugeben und anbraten. Mit dem Paprikapulver und Tomatenmark würzen.
3. Den Rotwein und die Rinderbrühe angießen. Die Lorbeerblätter hinzugeben. Die Hitze reduzieren und das Gulasch 90 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke würfeln und in Salzwasser sehr bissfest garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
5. Die grünen Bohnen putzen, waschen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit in das Gulasch geben.
6. Die Kartoffelstücke separat in Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam anbraten.
7. Den Bohnengulasch zusammen mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

ZUTATEN

500 g	Rindergulasch	1	rote Zwiebel
500 g	Kartoffeln	3 EL	Olivenöl
200 g	grüne Bohnen	3 EL	Pflanzenöl
125 g	Schinkenwürfel	2 EL	Tomatenmark
400 ml	Rinderbrühe		Paprikapulver, edelsüß und scharf
100 ml	trockener Rotwein		Salz
2	Knoblauchzehen		Pfeffer
2	Lorbeerblätter (optional)		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 399 g)

Brennwert 546 kcal / 2280 kJ

	Fett	28,3 g
	davon ges. Fettsäuren	7,8 g
	Kohlenhydrate	28,4 g
	davon Zucker	5,1 g
	Eiweiß	37,7 g
	Salz	2,8 g