



PUTENSTEAK-BURGER

mit Spiegelei



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken längs in Streifen schneiden. 8 Salatblätter waschen und trocken tupfen.
2. Die Burger 1 Minute tosten, beide Innenseiten mit dem Frischkäse bestreichen, salzen und pfeffern. Auf die untere Seite die Tomaten, die Gewürzgurken, die Zwiebeln und 1-2 Salatblätter legen.
3. Die Putensteaks in einer Pfanne mit 1-2 EL Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Die Eier in einer weiteren Pfanne zu Spiegeleiern braten.
4. Die Putensteaks auf die belegte Burgerhälfte legen und mit den Spiegeleiern toppen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der anderen Burger-Hälfte zuklappen.

ZUTATEN

- 400 g Putenfiletsteaks (mit Kräutern mariniert)
- 50 g Frischkäse
- 4 Burger Buns
- 4 Eier
- 4 Gewürzgurken
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Mini-Romana-Salatherz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 341 G)

Brennwert	656 kcal / 2730 kJ
■ Fett	44,6 g
davon ges. Fettsäuren	17,5 g
■ Kohlenhydrate	41,7 g
davon Zucker	12,9 g
■ Eiweiß	21 g
■ Salz	2,2 g

MEDITERRANER SCHICHTSALAT mit Ciabatta



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, putzen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Beiseite stellen. Die Zucchini und die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Feta würfeln. Das Ciabatta längs in Scheiben schneiden und kross toasten.
2. Den Honig, den Senf, 2 gepresste Knoblauchzehen, den Weißwein, den Essig, 10 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer mixen.
3. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben mit dem restlichen in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch anbraten.
4. Eine große Glasschale schichtweise mit dem Brot, der Paprika, dem Feta, der Zucchini, den Zwiebeln und den Tomaten füllen. Dabei jede Schicht mit der Vinaigrette beträufeln. Die Tomaten- und die Zucchini-schichten leicht salzen und pfeffern.
5. Den mediterranen Schichtsalat ziehen lassen und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Tomaten
400 g	Feta
300 g	Zucchini
200 g	Ciabatta oder Steinofenbaguette
125 ml	Olivenöl
100 ml	Weißwein
6	Paprika (Mix)
4	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
4 EL	Balsamico
1 EL	Honig, flüssig
1 TL	Senf
½ Topf	Petersilie
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 662 G)

Brennwert	802 kcal / 3340 kJ
Fett	49,5 g
davon ges. Fettsäuren	16,2 g
Kohlenhydrate	52,1 g
davon Zucker	24,9 g
Eiweiß	27,5 g
Salz	4 g



KOHLRABISCHNITZEL mit lauwarmem Gurkensalat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Die Kohlrabischeiben herausheben, abtupfen, salzen und pfeffern.
2. Die Mandeln fein hacken und mit dem Paniermehl mischen. Die Eier auf einem flachen Teller verquirlen. Die Kohlrabischeiben panieren: zuerst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und zum Schluss in der Mandelmischung wenden. Die Panade gut andrücken.
3. Das Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabischnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Die Gurken waschen, schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, den Rest in Spalten schneiden.
5. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der restlichen Butter glasig dünsten. Die Gurkenscheiben und ½ TL Zucker zugeben und kurz durchschwenken. Mit dem Zitronensaft ablöschen. Die Brühe angießen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
6. Den Schmand mit dem Senf glatt rühren. Die Gurken abgießen, den Schmand und den 1 EL Dill unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kohlrabischnitzel mit dem warmen Gurkensalat anrichten, mit Dill und Zitronenscheiben garniert servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln.

ZUTATEN

900 g	Kohlrabi
60 g	Mandeln
10 g	Dill (TK)
100 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Paniermehl
4 EL	Weizenmehl
3 EL	Schmand
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Butter
1 TL	Senf
2	Eier
2	Gurken
1	Zitrone
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 430 G)

Brennwert	359 kcal / 1495 kJ
Fett	23 g
davon ges. Fettsäuren	5,6 g
Kohlenhydrate	22,2 g
davon Zucker	12,4 g
Eiweiß	12,6 g
Salz	2,2 g



GERÄUCHERTE FORELLE mit Meerrettich-Joghurt auf Schwarzbrot



4 Portionen



10 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt mit dem Meerrettich zu einer glatten Creme verrühren und mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst), Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Gurke waschen und in feine, ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Jede Scheibe Schwarzbrot mit 1 EL Meerrettich-Joghurtcreme bestreichen und mit 4-5 Gurkenscheiben belegen. Die Forellenfilets portioniert auf das garnierte Schwarzbrot legen.

ZUTATEN

- 250 g** Regenbogen Forellenfilets
- 4 Scheiben** Bauernschnitten, Sorte: Roggen
- 4 EL** Joghurt, laktosefrei
- 2 EL** Meerrettich
- 1** Gurke
- 1/2** Zitrone
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 214 G)

Brennwert	215 kcal / 909 kJ	
Fett	4,6 g	
davon ges. Fettsäuren	1,7 g	
Kohlenhydrate	25,1 g	
davon Zucker	3,5 g	
Eiweiß	16,5 g	
Salz	0,9 g	



PAPRIKA-GNOCCHI-GRATIN



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi nach Packungsanleitung kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl unter Rühren erhitzen. Die Milch nach und nach zugießen und weiterrühren. Die Sahne und den Käse hinzugeben. Mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
4. Den Knoblauch in einem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Die Paprika und die Champignons 3-4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die gekochten Gnocchi unter das Gemüse mischen und alles in eine Auflauf-Form füllen. Die Käsesauce darüber geben und den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 10 Minuten backen.
6. Das Paprika-Gnocchi-Gratin mit frischer Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

600 g	Gnocchi (eine Packung)
100 g	Champignons
100 g	Reibekäse
200 ml	H-Milch, 1,5 % Fett
100 ml	Schlagsahne
100 ml	Weißwein
2	Paprika (rot und gelb)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1 EL	Weizenmehl
1 EL	Butter
½ Topf	Petersilie
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 407 G)

Brennwert	614 kcal / 2564 kJ
Fett	30,2 g
davon ges. Fettsäuren	13,1 g
Kohlenhydrate	60,4 g
davon Zucker	10 g
Eiweiß	15,4 g
Salz	1,9 g