



VEGETARISCHE PELMENI mit Kartoffel-Pilz-Füllung



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl sieben, mit dem Salz mischen. Das Ei in die Mitte geben und mit einer Gabel von den Seiten hier ins Mehl rühren. Schrittweise 200 ml Wasser dazugeben. Alle Zutaten mischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Minuten kneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Pilze putzen und würfeln. Die Petersilie waschen und fein hacken.
3. Die Zwiebeln in 1 EL Butter glasig andünsten, die Pilze und den Knoblauch dazugeben und knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln, die Zwiebeln und die Pilze mischen und zu einem Brei stampfen. Etwas abkühlen lassen. Die Petersilie und 2 EL Saure Sahne untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Nudelteig vierteln und zu Kugeln formen. Jede Kugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einer runden Ausstechform ca. 5-6 cm große Teigkreise ausstechen.
6. Die Teigkreise mit etwas Wasser bestreichen, in die Mitte je etwa 1 TL Füllung geben, umklappen und die Enden gut zusammendrücken. Danach die Spitzen des Halbmondes zusammendrücken, sodass die typische Pelmeni-Form entsteht.
7. Die Pelmenis in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit geschmolzener Butter und saurer Sahne garniert servieren.

ZUTATEN

400 g	Kartoffeln
400 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Champignons
200 g	Saure Sahne
1	Ei
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
½ TL	Salz
½ Topf	Petersilie
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 340 G)

Brennwert	538 kcal / 2271 kJ
Fett	9,6 g
davon ges. Fettsäuren	5,4 g
Kohlenhydrate	92,1 g
davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	16,7 g
Salz	0,2 g



FISCHSUPPE CULLEN SKINK



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und kleinschneiden. Den Porree waschen und kleinschneiden.
2. Die Zwiebeln in der Butter glasig andünsten. Den Lauch, den Ingwer und den Knoblauch kurz mitbraten. Die Kartoffeln dazugeben.
3. 400 ml Wasser und die Milch angießen, salzen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
4. In der Zwischenzeit den Fisch in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen. Mit der Sahne übergießen und darin ziehen lassen.
5. Den Fisch mit der aromatisierten Sahne zur Suppe geben, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 500 g** Kartoffeln
- 250 g** Stremellachs, natur
- 250 g** Forellenfilets
- 500 ml** Vollmilch
- 150 ml** Schlagsahne
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Porreestange
- 1 Stück** Ingwer (ca. 3 cm)
- 3 EL** Butter
- ½ Topf** Petersilie
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 517 G)

Brennwert	613 kcal / 2556 kJ
Fett	35,8 g
davon ges. Fettsäuren	17,8 g
Kohlenhydrate	34,2 g
davon Zucker	11,7 g
Eiweiß	36 g
Salz	0,8 g



VEGETARISCHER PLOW (PILAW)



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Paprika und die Aubergine putzen und fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter andünsten. Die Möhrenraspeln dazugeben und kurz mitbraten. Den Reis einstreuen und glasig dünsten. Die Gewürze, die Auberginen- und die Paprikawürfel dazugeben.
3. Mit 300 ml Brühe aufgießen, aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die Trockenpflaumen kleinschneiden und zum Reis geben. Die restliche Brühe angießen und ca. 15 Minuten (kann je nach Reissorte variieren) kochen, bis der Reis gar ist, aber noch leichten Biss hat.
5. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Granatapfelkernen und Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

300 g	Reis
100 g	Getrocknete Pflaumen
600 ml	Gemüsebrühe
4	Möhren
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1	Granatapfel
1	rote Paprika
1	Aubergine
2 EL	Butter
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Pfeffer
½ TL	Koriandergewürz
½ TL	Kurkumagewürz
½ Topf	Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 502 G)

Brennwert	335 kcal / 1412 kJ
Fett	5,6 g
davon ges. Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	57,3 g
davon Zucker	27,5 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	2,6 g



DO



MÄMÄLIGÄ mit Ofengemüse



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in große Stücke schneiden. Den Knoblauch leicht andrücken. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Das Gemüse mit dem Olivenöl vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Blech mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten garen. Die Folie entfernen und weitere 10 Minuten backen.
4. Für die Mämäligä 500 ml gesalzenes Wasser mit der Milch mischen und aufkochen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und gut verrühren.
5. Die Temperatur reduzieren und unter regelmäßigem Rühren ca. 10 Minuten zu einem zähen Brei quellen lassen. Die Butter und den Joghurt unterrühren. Mit Salz abschmecken.
6. Mit dem Röstgemüse und dem Feta garniert servieren.

ZUTATEN

Für das Gemüse:

200 g	Champignons
4	Tomaten
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	rote Paprika
1	Aubergine
1	Zucchini
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Für die Mämäligä:

250 g	Maisgrieß (Polenta)
200 g	Feta
100 g	Joghurt
250 ml	Vollmilch
3 EL	Butter
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 647 G)

Brennwert	683 kcal / 2856 kJ
Fett	34,4 g
davon ges. Fettsäuren	13,9 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	17,2 g
Eiweiß	22,8 g
Salz	2,4 g



GRILL-PANE

mit Hähnchenbrust und Mozzarella



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Knoblauchzehen abziehen, das Basilikum waschen und zusammen mit den Cashewnüssen kleinhacken. Den Parmesan und das Olivenöl hinzufügen und alles zu einem cremigen Pesto vermischen. Mit 1-2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer großzügig würzen.
3. Die Filets von allen Seiten ca. 3 Minuten in der Pfanne oder auf dem Grill anbraten, beiseitestellen, mit Folie abdecken und warmhalten. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
4. Die Wraps in der Mitte mit 1 EL Pesto bestreichen, mit den gegrillten Hähnchenbruststreifen, 2-3 Tomatenscheiben und etwas Mozzarella belegen. Die Wraps aufrollen, auf den Grill legen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten auf jeder Seite grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN

400 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Mozzarella
60 g	Parmesan
50 g	Cashewkerne
30 ml	Olivenöl
4	Wraps
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
½	Zitrone
2 Töpfe	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 317 G)

Brennwert	669 kcal / 2799 kJ
Fett	33,2 g
davon ges. Fettsäuren	11,3 g
Kohlenhydrate	43,4 g
davon Zucker	5,6 g
Eiweiß	47 g
Salz	1,7 g