



BIO-VEGGIE-BRATWURST mit buntem Kartoffelsalat



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale 20-30 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Zitrone heiß abspülen, 1 TL der Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Eigelb mit dem Senf und dem Zitronenabrieb verrühren, anschließend 100 ml Öl zuerst tropfenweise, anschließend in dünnem Strahl unterschlagen. Die entstandene Mayonnaise mit Joghurt und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erbsen, die Radieschen und die Kartoffeln mit der Mayonnaise vermengen und gut durchziehen lassen.
4. Die Veggie-Würstchen nach Packungsanleitung in dem restlichen Öl braten. Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Veggie-Würstchen und frischen Salatblättern anrichten.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
200 g	Erbsen (TK)
100 g	Joghurt
50 g	Pflücksalat
8	Veggie-Würstchen
1	Eigelb
½	Zitrone
120 ml	Sonnenblumenöl
1 TL	Senf
1 Bund	Radieschen
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 411 G)

Brennwert	655 kcal / 2719 kJ
Fett	43,9 g
davon ges. Fettsäuren	4,1 g
Kohlenhydrate	39,5 g
davon Zucker	7,9 g
Eiweiß	21,8 g
Salz	2,1 g

FRUCHTIGER KARTOFFELSALAT mit Nektarinen



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen auftauen lassen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in eine Schüssel geben. 4-5 EL Olivenöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen.
2. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Nektarinen und den Pfirsich waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Die Zutaten mit den Erbsen und den gebackenen Kartoffeln vermengen.
3. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit den Haselnüssen und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Die Zitrone waschen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Saft aus der Zitrone pressen. Den Zitronenabrieb und -saft in die Schüssel geben und den Honig hinzufügen. Alles zu einer cremigen Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Haselnuss-Gremolata unter den Kartoffelsalat heben. Den Blattsalat waschen und trocken schütteln. Den fruchtigen Kartoffelsalat auf den Salatblättern anrichten.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
400 g	Erbsen (TK)
100 g	Salat (z.B. Sorte: Feldsalat Mix)
60 g	Haselnusskerne
4 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2	Möhren
2	Frühlingszwiebeln
2	Nektarinen
1	Pfirsich
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 577 G)

Brennwert	554 kcal / 2324 kJ
Fett	19,4 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	71,1 g
davon Zucker	25,4 g
Eiweiß	15,7 g
Salz	3,8 g



ZITRONEN-THYMIANNUDELN

mit Lachs und Zucchini



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Bandnudeln in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Lachsfilet kalt abwaschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Den Thymian waschen und die Blättchen vom Stiel zupfen. Die Zitronenschale abreiben und auspressen.
3. Die Lachswürfel mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit schäumender Butter ringsherum für 4 Minuten goldbraun anbraten, danach herausnehmen.
4. Die Zucchinischeiben in die Pfanne geben und kurz anschwitzen, herausnehmen und zusammen mit dem Lachs warm stellen.
5. Die Sahne und den Schmand in der Pfanne aufkochen. Die Zitronenschale zusammen mit dem restlichen Saft zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Thymian zugeben und die Nudeln in der Pfanne schwenken. Mit den Zucchini und dem Lachs anrichten und mit reichlich Thymian garniert servieren.

ZUTATEN

600 g	Lachsfilet
300 g	Bandnudeln
150 g	Schlagsahne
150 g	H-Schmand
2	Zucchini
1	Bio-Zitrone
2 EL	Butter
1 Topf	Thymian
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 388 G)

Brennwert	850 kcal / 3553 kJ
Fett	46,9 g
davon ges. Fettsäuren	19,9 g
Kohlenhydrate	58 g
davon Zucker	7,3 g
Eiweiß	47,6 g
Salz	0,6 g



KRÄUTERSOSSE MIT PELLKARTOFFELN UND EIERN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln unter Wasser gründlich abbürsten. Mit der Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten garen.
2. Die Eier in kochendem Wasser 8 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Die Petersilie und die Basilikumblätter fein hacken. Den Quark, den Joghurt und die saure Sahne verrühren, mit den frischen und TK-Kräutern mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Die Eier pellen und zwei davon fein hacken und unter die Kräutersoße geben. Die Kartoffeln und die Eier auf den Tellern verteilen und die Kräutersoße dazu servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
250 g	Magerquark
200 g	Saure Sahne
150 g	Joghurt
75 g	Kräuter (TK)
6	Eier
½ Topf	Basilikum
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 518 G)

Brennwert	479 kcal / 2011 kJ
Fett	16,5 g
davon ges. Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	54,3 g
davon Zucker	9,5 g
Eiweiß	25,1 g
Salz	0,8 g



DINKEL-GNOCCHI-PFANNE mit Hackbällchen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder im Mixer zerkleinern. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch und 1 EL gehackter Petersilie mischen. Mit Paprikapulver, Chilisalز und Pfeffer würzen. Kleine Fleischbällchen (ca. 4 cm Durchmesser) formen.
2. Die Fleischbällchen im Olivenöl knusprig von allen Seiten anbraten. Und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Gnocchi in der Butter goldbraun anbraten und beiseitestellen. Die Gemüsepfanne französischer Art nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn das Gemüse gar ist, die Gnocchi und die Fleischbällchen dazugeben. Die restliche Petersilie untermischen.
4. Die schnelle Gnocchi-Pfanne mit Crème fraîche servieren.

ZUTATEN

800 g	Gemüsepfanne (TK)
800 g	Dinkel-Gnocchi
400 g	Rinderhackfleisch
200 g	Crème fraîche
2	Knoblauchzehen
½	rote Zwiebel
1-2 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Chilisalز

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 579 G)

Brennwert	900 kcal / 3756 kJ
Fett	47,1 g
davon ges. Fettsäuren	15,9 g
Kohlenhydrate	80,9 g
davon Zucker	9,8 g
Eiweiß	30,4 g
Salz	2,5 g