



BUNTER COUSCOUS-SALAT

mit Mandeln und Sultaninen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in 2-3 mm dicke Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, unter fließend kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Tomaten abspülen, vierteln, Kerngehäuse und Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
2. Die Sultaninen 10-15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Anschließend in einem Küchensieb abtropfen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten. Den Couscous nach Packungsangabe zubereiten.
3. Das Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anschwitzen. Das Tomatenmark und Frühlingszwiebel zugeben und 1-2 Minuten mitschwitzen.
4. Das Gemüse, die Tomatenwürfel, die Sultaninen, die Mandeln zum fertig gegarten Couscous geben. Mit 3 EL Limettensaft, Zucker oder Honig, Currypulver und Zimt abschmecken. Die Petersilie abbrausen, hacken und unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren 30 Minuten durchziehen lassen.



Tipp: Wer mag, kann den Salat noch mit frisch gehackter Minze verfeinern.

ZUTATEN

250 g	Couscous
4	Frühlingszwiebeln
2	Möhren
2	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Limette
4 EL	Sultaninen
4 EL	Mandeln
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
½ EL	Zucker oder Honig
½ EL	Currypulver
½ Topf	Petersilie
1 Msp.	Zimt
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 202 G)

Brennwert	324 kcal / 1354 kJ
Fett	16,9 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	33,7 g
davon Zucker	17,4 g
Eiweiß	6,9 g
Salz	0,4 g



MITTELMEERDORADE

mit frischen Kräutern und karamellisiertem Grünspargel



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Doraden über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, vorsichtig mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen (auch in der Bauchhöhle) und in jede Dorade 1-2 Kräuterzweige hineinstecken. Die Doraden an den Filetseiten leicht einschneiden und mit Olivenöl beträufeln.
2. Die Doraden auf ein Backpapier legen, fest einpacken, ggf. mit Paketschnur verbinden und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 25 Minuten backen.
3. Vom Grünspargel das untere Drittel schälen und den Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten und die Knoblauchzehen halbieren. In einer Pfanne die Knoblauchzehen leicht anbraten, den Honig, den Essig und die Spargelstücke zugeben. 150 ml Wasser angießen und den Spargel karamellisieren lassen. Die Kirschtomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Doraden aus dem Ofen nehmen und mit dem karamellisierten Grünspargel anrichten.

ZUTATEN

600 g	grüner Spargel
250 g	Mini-Romarispentomaten
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
1 EL	Weißweinessig
½ Topf	Basilikum
½ Topf	Minze
4	Doraden
3	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 439 G)

Brennwert	519 kcal / 2167 kJ
Fett	21,7 g
davon ges. Fettsäuren	4,6 g
Kohlenhydrate	13,3 g
davon Zucker	10,9 g
Eiweiß	67,2 g
Salz	1,2 g



TÜRKISCHER GEMÜSEINTOPF



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten.
2. Die Zucchini, die Möhre und die Spitzpaprika waschen und putzen. Alles in mundgerechte Stücke würfeln. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben und ca. 10 Minuten braten. Immer wieder Olivenöl dazugeben, gut rühren und das Gemüse vom Topfboden kratzen.
3. Die Knoblauchzehen würfeln und kurz mitbraten. So viel Wasser dazugeben, dass das ganze Gemüse bedeckt ist. Die Gemüsebrühe unterrühren.
4. Den Eintopf unter gelegentlichem Rühren und Kratzen so lange köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Nach Bedarf etwas Speisestärke unterrühren.
5. Den Türkischen Gemüseintopf kräftig mit Koriandergewürz, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Ingwer-, Curry- und Paprikapulver würzen.
6. Die Petersilie waschen, grob hacken und über den fertigen Türkischen Gemüseintopf streuen.

ZUTATEN

- 550 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Spitzpaprika (groß)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Speisestärke
- ½ Topf Petersilie
- Olivenöl
- Koriandergewürz
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Ingwergewürz
- Currypulver
- Paprikapulver, edelsüß
- Paprikapulver, scharf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 352 G)

Brennwert	325 kcal / 1360 kJ
■ Fett	14,8 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
■ Kohlenhydrate	37,9 g
davon Zucker	13,2 g
■ Eiweiß	5,7 g
■ Salz	0,7 g



MENEMEN – TÜRKISCHES RÜHREI



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten überbrühen, schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Paprika putzen, entkernen und würfeln. Die Petersilie und die Lauchzwiebeln hacken.
2. Die Zwiebeln und die Paprika in Olivenöl anbraten. Das Paprikapulver einstreuen und kurz mitrösten. Die Tomaten und die Hälfte der Petersilie hinzugeben und ca. 10 Minuten einköcheln lassen.
3. Die Eier schaumig aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse über das Gemüse gießen. Die Temperatur sehr niedrig stellen und das Ei ohne Rühren stocken lassen. Das Ei sollte noch etwas weich sein.
4. Menemen einmal leicht durchrühren und abschmecken. Mit der restlichen Petersilie und den Lauchzwiebeln garniert servieren.

Tipp: Dazu passt geröstetes Weißbrot.

ZUTATEN

- 6 Rispentomaten
- 6 Eier
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Topf Petersilie
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 247 G)

Brennwert	210 kcal / 873 kJ	
Fett	15,1 g	
davon ges. Fettsäuren	3 g	
Kohlenhydrate	8,2 g	
davon Zucker	6,5 g	
Eiweiß	8,9 g	
Salz	0,5 g	



KICHERERBSEN-GULASCH



4 Portionen



180 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
2. Das Gulasch mit Olivenöl in der Pfanne rundherum gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratfett andünsten, den Knoblauch hinzufügen. Das Tomatenmark und das Paprikapulver einrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Das Fleisch wieder hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren. Bei Bedarf Wasser etwas nachgießen.
4. Die Kichererbsen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit in den Topf geben und weitere 20 Minuten bei geringer Hitze und zugedeckt schmoren lassen.

Tipp: Dazu passt aufgebackenes Fladenbrot.

ZUTATEN

- 500 g Rindergulasch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen (1,7 l)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Paprikapulver, scharf
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 552 G)

Brennwert 763 kcal / 3192 kJ

	Fett	31,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	7,2 g	
	Kohlenhydrate	61,8 g	
	davon Zucker	6,7 g	
	Eiweiß	47,1 g	
	Salz	3,4 g	