



AUBERGINEN-ZUCCHINI-LASAGNE



4 Portionen



75 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, das Hackfleisch darin 5 Minuten krümelig braten. Die Zwiebel und den Knoblauch zugeben und 1 Minute anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und 3 Minuten anrösten. Die gehackten Tomaten und die Kräuter zufügen und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt bei mittlerer Temperatur 10 Minuten kochen.

2. Die Aubergine und die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier abtupfen und mit dem übrigen Olivenöl von beiden Seiten beträufeln. Die Scheiben in der Pfanne nacheinander von beiden Seiten goldbraun anbraten.

3. Den Parmesan reiben. ¼ des Parmesans mit dem Schmand verrühren und beiseitestellen

4. Eine Auflaufform mit einer Lage Zucchinischeiben auslegen. Mit Hackfleischsauce bedecken und dünn mit Parmesan bestreuen. Eine Lage Auberginenscheiben darauflegen, erneut mit Hackfleischsauce bedecken und den Parmesan darüber streuen. Die Auflaufform wie beschrieben weiter schichten, mit der Parmesan-Schmand-Mischung bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.

5. Die Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Die Auberginen-Zucchini-Lasagne in Stücke schneiden und mit Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

1	kleine Zwiebel	1-2 TL	Italienische Kräuter (TK)
1	Knoblauchzehe	2	Zucchini
4 EL	Olivenöl	100 g	Parmigiano Reggiano
400 g	Hackfleisch, gemischt	100 g	Schmand
1 EL	Tomatenmark	½ Topf	Petersilie
1 Dose	gehackte Tomaten		Salz
1	Aubergine		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 524 g)

Brennwert 2335 kJ /
562 kcal

	Fett	41,3 g	
	davon ges. Fettsäuren	11,2 g	
	Kohlenhydrate	14,5 g	
	davon Zucker	11,6 g	
	Eiweiß	30,6 g	
	Salz	1,5 g	

MÖHREN-AVOCADO WRAP



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, unter fließend kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen und längs in Streifen schneiden. Die Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und mit der Küchenreibe in Streifen schneiden oder hobeln. Die Avocado schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

2. Die Wraps nach Packungsanleitung zubereiten, nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen und mit Kräuterquark und Senf bestreichen. Die vorbereiteten Zutaten auf die Fladen verteilen. Dabei darauf achten, dass das untere Drittel frei bleibt. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen, den Wrap von unten einschlagen und von der Seite aufrollen.

3. Nach Bedarf die Wraps fest in Butterbrotpapier einschlagen und zusätzlich mit einer Serviette umwickeln oder mit einem Band fixieren.

4. Tipp: Nach Möglichkeit frisch servieren.

ZUTATEN

2 Stangen	Frühlingszwiebeln	200 g	Kräuterquark
		2 TL	Senf, mittelscharf
300 g	Möhren		Salz
1	Avocado		Pfeffer
100 g	Rucola		
4	Wraps		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 284 g)

Brennwert 1739 kJ /
416 kcal

	Fett	18,9 g	
	davon ges. Fettsäuren	4,2 g	
	Kohlenhydrate	46,4 g	
	davon Zucker	10,8 g	
	Eiweiß	10,5 g	
	Salz	1,9 g	

CHICORÉE-SALAT MIT APFEL, AVOCADO UND WALNÜSSEN



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Bio-Zitrone auspressen. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und grob reiben. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen, die Hälften nochmals der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Walnusskerne grob hacken.
3. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Chicorée waschen, abtrocknen, den Strunk herausschneiden, zweimal der Länge, einmal der Breite nach halbieren.
4. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

2	Äpfel	1/2 Topf	Schnittlauch
2	Chicorée	1	kleine rote Zwiebel
1	Avocado	4 EL	Pflanzenöl
1	Zitrone		Salz
50 g	Walnusskerne		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 259 g)

Brennwert	1291 kJ / 311 kcal	
Fett	24,7 g	
davon ges. Fettsäuren	2,9 g	
Kohlenhydrate	13,7 g	
davon Zucker	11 g	
Eiweiß	5 g	
Salz	0,5 g	

ANANAS-GEMÜSECURRY MIT PAPRIKAREIS



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikas aufschneiden, Stiele und Kerne entfernen, die Hälfte in feine Würfel, die andere Hälfte in grobe Würfel schneiden.
2. Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und grob würfeln. Die Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Rispentomaten halbieren.
3. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zubereiten, ca. 4 Minuten vor dem Garzeitende die feinen Paprikawürfel zugeben.
4. In einem Topf das Sonnenblumenöl auf mittlere Hitze bringen und darin die Zwiebel- und Ingwerwürfel glasig andünsten, mit dem Currypulver bestäuben und mit der Sahne auffüllen. Nun darin die groben Gemüsewürfel und den Brokkoli für ca. 6 Minuten kochen. Dann die Ananasstücke und Tomaten zugeben und erhitzen.
5. Das Gemüsecurry und den Paprikareis mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen anrichten.
6. Tipp: Das Gemüsecurry kann, je nach Geschmack, mit verschiedenen Gemüsesorten zubereitet werden.

ZUTATEN

1	Zwiebel	100 g	Roma-Rispentomaten
25 g	Ingwer	150 g	Parboiled Reis
3	Paprikas (verschiedene Farben)	1 EL	Sonnenblumenöl
1	Ananas	1 EL	Curry
1	Kohlrabi	500 ml	Schlagsahne
2	Möhren		Salz
1	Brokkoli		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 663 g)

Brennwert 2855 kJ /
682 kcal

■ Fett	47,7 g	
davon ges. Fettsäuren	28,1 g	
■ Kohlenhydrate	46,1 g	
davon Zucker	34,6 g	
■ Eiweiß	11,2 g	
■ Salz	1 g	



BROKKOLI-KÄSESUPPE MIT GERÖSTETEN PINIENKERNEN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Strunk und die Blätter vom Brokkoli entfernen. Den Brokkoli in mittelgroße Röschen schneiden und anschließend waschen. Ein Drittel des Brokkolis 4–5 Minuten in Salzwasser blanchieren.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Den restlichen Brokkoli, die Sahne, die Gemüsebrühe und den Schmelzkäse dazugeben. Alles ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Bacon mit etwas Öl goldbraun braten.
- Kurz vor dem Servieren den blanchierten Brokkoli in die Suppe geben und nochmals erhitzen. Die Brokkoli-Käsesuppe mit dem Bacon und den Pinienkernen anrichten. Den Parmesan auf die Suppe streuen und servieren.

ZUTATEN

500 g	Brokkoli	100 g	Bacon
1	Zwiebeln	40 g	Parmigiano Reggiano (gehobelt)
20 g	Butter	1 TL	Sonnenblumenöl
200 ml	Schlagsahne	1 Msp.	Muskatnuss
700 ml	Gemüsebrühe		Salz
200 g	Schmelzkäse-zubereitung		Pfeffer
20 g	Pinienkerne		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 334 g)

Brennwert 2525 kJ / 610 kcal

	Fett	51,8 g	
	davon ges. Fettsäuren	27,9 g	
	Kohlenhydrate	10,3 g	
	davon Zucker	8,4 g	
	Eiweiß	22,9 g	
	Salz	4,3 g	