

MO



GNOCCHI-AUFLAUF mit Mozzarella



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob und den Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen.
2. Die Zwiebel in dem Olivenöl anschwitzen, die Pilze dazugeben und knusprig anbraten. Den Knoblauch untermischen und die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Pesto mit der Sahne verrühren und zusammen mit den Gnocchi unter das Gemüse mischen. Alles in eine ofenfeste Auflaufform geben und die Tomaten in der Form verteilen.
4. Den Mozzarella würfeln und über die Gnocchi geben. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten überbacken.
5. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

Tipp: Dazu passt ein grüner Salat aus Rucola, Lauchzwiebeln und Gurke.

ZUTATEN

400 g	Gnocchi
200 g	braune Champignons
200 g	Tomaten
200 g	Schlagsahne
190 g	Pesto alla Genovese
125 g	Mozzarella
½ Topf	Basilikum
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 361 G)

Brennwert	712 kcal / 2955 kJ
Fett	53.3 g
davon ges. Fettsäuren	20.4 g
Kohlenhydrate	39.3 g
davon Zucker	6.4 g
Eiweiß	15.1 g
Salz	0.9 g

DI

OFENPFANNKUCHEN mit Räucherlachs



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen und hacken. Die Eier schaumig verquirlen. Das Mehl, die Milch und das Salz hinzugeben und zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Die Petersilie und die Hälfte des Schnittlauchs einrühren.
2. Zwei ofenfeste Pfannen in den Ofen stellen und den Ofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Die Pfannen kurz herausholen, die Butter darin zerlassen und auch die Ränder einfetten. Den Teig in die Pfannen gießen und im Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen. Die Pfannkuchen können mit nur einer Pfanne auch nacheinander gebacken werden.
4. Den Joghurt, das Mandelmus und den Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den aufgegangenen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen. Sobald er leicht zusammengefallen ist, mit dem Räucherlachs belegen und die Joghurt-Mandel-Sauce darüber träufeln. Mit dem übrigen Schnittlauch garniert servieren.

Tipp: Dazu passt ein frischer Gurkensalat mit Dill.

ZUTATEN

200 g	Joghurt
200 g	Räucherlachs
100 g	Weizenmehl Type 405
150 ml	H-Milch 1,5 % Fett
4 EL	Mandelmus
2 EL	Butter
1 TL	Honig
1 Topf	Schnittlauch
½ Topf	Petersilie
4	Eier
2 Prisen	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 251 G)

Brennwert	424 kcal / 1769 kJ
Fett	23.6 g
davon ges. Fettsäuren	5.9 g
Kohlenhydrate	28.4 g
davon Zucker	10.2 g
Eiweiß	23.3 g
Salz	2.9 g



MI

DINKEL-PASTA

mit Roter Bete, Porree und Gorgonzola



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und anquetschen. Die Rote Bete in Würfel schneiden.
2. Den Porree und den Knoblauch in 2 EL Olivenöl und mit 1 Prise Zucker bestreut 8-10 Minuten braten, bis er leichte Röstaromen bekommen hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.
4. In der Zwischenzeit die Rote Bete in Olivenöl 5 Minuten anbraten, mit Chili-Salz, Paprika-, Currypulver und Pfeffer kräftig würzen.
5. Die abgossenen Bandnudeln unter das Lauchgemüse mischen. Den Gorgonzola zerkrümeln und unterheben.
6. Die Pasta mit der gebratenen Rote Bete anrichten. Mit grob gehackter Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Rote Bete (vorgekocht, vakuumverpackt)
400 g	Dinkel-Bandnudeln
200 g	Gorgonzola
3 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver
½ Topf	Petersilie
3 Stangen	Porree
3	Knoblauchzehen
	Chili-Salz
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 453 G)

Brennwert	776 kcal / 3258 kJ
Fett	30 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	92.5 g
davon Zucker	23.7 g
Eiweiß	28.6 g
Salz	2.5 g



DO

SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSS-SUPPE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Süßkartoffeln, den Ingwer und die Möhren schälen und würfeln.
2. Die Zwiebeln in einem großen Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen. Mit Salz, Paprika- und Currypulver würzen.
3. Die Süßkartoffeln und Möhren dazugeben, kurz mitschwitzen lassen. Die Erdnusscreme einrühren. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Die Suppe 15-20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Den Koriander abrausen und hacken. Die Erdnüsse grob hacken.
5. Die Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft (frisch gepresst) abschmecken und mit den Erdnüssen und Korianderblättern garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Süßkartoffeln
200 g	Möhren
30 g	Erdnüsse
1 L	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosnussmilch
½ Topf	Koriander
4 EL	Erdnusscreme
2 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Currypulver
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Ingwer (ca. 10 cm)
½	Limette
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 433 G)

Brennwert	490 kcal / 2040 kJ
Fett	29.1 g
davon ges. Fettsäuren	13.6 g
Kohlenhydrate	43.2 g
davon Zucker	13.1 g
Eiweiß	9.2 g
Salz	2.1 g

FR

HACKFLEISCHZOPF



4 Portionen



125 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwärmer Milch anrühren. Die restliche Milch, 150 ml Wasser, das Olivenöl und Salz hinzufügen und mit den Knethaken eines Mixers auf höchster Stufe 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Das Hackfleisch in der Pfanne krümelig anbraten, die Zwiebel- und Paprikawürfel kurz mitbraten. Das Tomatenmark untermischen und kurz mitgaren lassen.
3. Die Hackfleischmasse in eine Schüssel umfüllen und die gehackten Kräuter untermischen. Abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse untermischen.
4. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und dritteln. Die Teigportionen zu langen Stücken von ca. 15 x 50 cm Größe ausrollen.
5. Die Hackfleischfüllung gleichmäßig bis auf einen Rand von ca. 1,5 cm auf den Teigstücken verteilen und etwas andrücken. Die Ränder mit Eigelb-Milch bestreichen und die Stücke fest aufrollen. Vorsichtig jeweils 3 Rollen zu einem Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Abstand zueinander setzen. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Mit restlicher Eigelb-Milch bestreichen.
6. Den Hackfleischzopf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-35 Minuten backen.

ZUTATEN

Für den Teig:

- 500 g Weizenmehl Type 405
- 10 g Frische Hefe
- 150 ml Milch
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Salz (gestrichen)

Für die Füllung:

- 500 g Rindergehacktes
- 125 g Emmentaler, gerieben
- 1 EL Kräuter (gehackt), z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- 3 TL Tomatenmark
- 1 TL Landmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Eigelb
- ½ rote Paprika
- ½ grüne Paprika
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 401 G)

Brennwert	935 kcal / 3919 kJ
Fett	40.6 g
davon ges. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	94.5 g
davon Zucker	6.5 g
Eiweiß	44.6 g
Salz	4.2 g