



MO

## WINTERSALAT mit Granatapfel



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis schälen, würfeln, mit etwas Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
2. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
3. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett rösten. Den Salat waschen, trocken tupfen und auf 4 Tellern verteilen. Das Olivenöl mit Essig, Orangensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
4. Die Avocado aushöhlen, in kleine Stücke teilen und mit den Kürbiswürfeln, den Walnüssen, den Granatapfelkernen und dem Ziegenfrischkäse auf dem Salat verteilen. Das Dressing dazu reichen.

Tipp: Beim Hokkoaido-Kürbis kann die Schale mitgegessen werden.

### ZUTATEN

400 g	Kürbis
400 g	Pflücksalat
100 g	Walnüsse
60 g	Ziegenfrischkäse
2 EL	Rapsöl
1 EL	Senf
1 EL	Honig (flüssig)
3 TL	Olivenöl
3 TL	Orangensaft
2 TL	Weißweinessig
1	Avocado
1	Granatapfel
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 342 G)

Brennwert	519 kcal / 2153 kJ
Fett	37.8 g
davon ges. Fettsäuren	7.1 g
Kohlenhydrate	29.9 g
davon Zucker	16.1 g
Eiweiß	11.3 g
Salz	0.6 g

DI



## WIRSING-LACHS-AUFLAUF



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Lachs auftauen lassen. Den Wirsing putzen, blättrig schneiden (den Strunk entfernen) und ca. 6-7 Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen lassen.
2. Den Lachs in dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und die Mehlschwitze mit Brühe und Sahne ablöschen, 2-3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Das Lachsfilet und den Wirsing in die gefettete Auflaufform geben und mit der Sauce begießen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten garen.

### ZUTATEN

800 g	Wirsing
500 g	Lachsfilet (TK)
200 g	Schlagsahne
40 g	Butter
40 g	Weizenmehl Type 405
30 g	Parmesan
300 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 411 G)

Brennwert	655 kcal / 2724 kJ
Fett	44.4 g
davon ges. Fettsäuren	20.9 g
Kohlenhydrate	23.2 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	37.9 g
Salz	1.3 g



MI

## KÜRBISCREMESUPPE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Kürbis waschen und würfeln, die Kartoffeln und die Möhre schälen und würfeln.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne mit dem Öl anbraten. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Möhrenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Kürbissuppe pürieren, die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt Weizen-Mischbrot.

### ZUTATEN

400 g	Hokkaido Kürbis
200 g	Schlagsahne
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Weißwein
2 EL	Olivenöl
3	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

Brennwert	408 kcal / 1696 kJ
Fett	25.3 g
davon ges. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	29.9 g
davon Zucker	10.9 g
Eiweiß	5.2 g
Salz	1.4 g



DO

## ROTKOHL-FLAMMKUCHEN



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Hefewasser, dem Öl und etwas Salz gut verkneten. Anschließend den Teig glattstreichen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den Rotkohl putzen, waschen und den Strunk entfernen. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Den Camembert in kleine Scheiben schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelringe und Apfelscheiben kurz andünsten und anschließend auf einen Teller legen. Die Kohlstreifen zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zimt würzen.
4. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, vierteln und oval ausrollen. Mit dem Schmand bestreichen und mit den Zwiebelringen, den Apfelscheiben, dem Rotkohl und den Camembert-Stücken belegen.
5. Die Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

### ZUTATEN

300 g	Rotkohl
250 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Camembert
120 g	Schmand
10 g	Hefewürfel
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1 TL	Apfelessig
1 TL	Zimt, gemahlen
1	Zwiebel
1	Apfel
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 283 G)

Brennwert	617 kcal / 2578 kJ
Fett	34.7 g
davon ges. Fettsäuren	18.4 g
Kohlenhydrate	54.3 g
davon Zucker	9.5 g
Eiweiß	19.1 g
Salz	1.2 g

FR

# KALBSMEDAILLONS IM SPECKMANTEL mit Mandelbrokkoli und Gratinkartoffeln



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für die Gratinkartoffeln den Knoblauch schälen und pressen. Die Sahne mit dem Knoblauch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
2. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, in eine gefettete Auflaufform geben, mit der Sahne übergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft 45 Minuten goldgelb backen.
3. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Brokkoli zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten.
4. Mit der Brühe ablöschen. Den Brokkoli 5 weitere Minuten bissfest garen. Die Mandeln grob hacken, dazugeben und vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Kalbsmedaillons waschen und trockentupfen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit Bacon einwickeln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch von jeder Seite 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
6. Die Kalbsmedaillons mit dem Gratin und dem Mandelbrokkoli servieren.

## ZUTATEN

### Für die Gratinkartoffeln:

1 kg	Kartoffeln
400 g	Schlagsahne
100 g	Reibekäse
1	Knoblauchzehe
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

### Für den Mandelbrokkoli:

500 g	Brokkoli
50 g	Mandeln
150 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Butter

### Für die Kalbsmedaillons:

720 g	Kalbsmedaillons
200 g	Bacon
2 TL	Olivenöl
1 TL	Senf
2	Knoblauchzehen

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 505 G)

Brennwert	820 kcal / 3406 kJ
Fett	52.1 g
davon ges. Fettsäuren	23 g
Kohlenhydrate	36 g
davon Zucker	6.1 g
Eiweiß	48.2 g
Salz	2.3 g