



SCHWEINEFILET IM SPECKMANTEL AUF APFELRAHMKRAUT



4 Portionen



85 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Schweinefilets waschen und trocken tupfen. Die Schale von der Zitrone und der Orange reiben und Beiseite stellen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, würfeln, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Kümmel und ein wenig Muskatnuss würzen und mit Senf und 1 Msp. Zitronenabrieb in den Blitzhacker geben. Pürieren, bis die Masse zu binden beginnt. 100 ml Sahne nach und nach dazugeben, bis eine glänzende Farce entsteht.

2. Jeweils 8 Scheiben Frühstücksspeck leicht überlappend nebeneinander auf Frischhaltefolie legen. Gleichmäßig mit je 40 bis 50 g Farce bestreichen und mit 3 EL Petersilie bestreuen.

3. Für das Apfelrahmkraut die Zwiebel schälen und mit dem Kohl in Rauten schneiden. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Äpfel vierteln und entkernen. 1 Apfel in dünne Scheiben, den anderen in Spalten schneiden.

4. Die Zwiebel in 1 TL Öl glasig dünsten, die Möhren und den Spitzkohl dazugeben und mitdünsten. Mit Kümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Petersilie, die Brühe und die restliche Sahne hinzufügen. 1 EL Butter, jeweils 1 TL Zitronen- und Orangenschale und die Apfelscheiben unterrühren. Die Apfelspalten in einer Pfanne in der übrigen Butter sanft dünsten.

5. Das Apfelrahmkraut auf die Teller geben. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, anrichten und mit den gedünsteten Apfelspalten garnieren.

ZUTATEN

600 g	Schweinefilet	500 g	Spitzkohl
1	Bio-Zitrone	2	Möhren
1/2	Bio-Orange	2	Äpfel
16	Bacon-Scheiben (ca. 120 g)	50 ml	Hühnerbrühe
		1 EL	Butter
80 g	Hähnchenbrustfilet		Salz
1 TL	Senf, mittelscharf		Pfeffer
250 ml	Schlagsahne		Kümmel, gemahlen
4 EL	Petersilie (TK)		Muskatnuss, gemahlen
2 TL	Sonnenblumenöl		
1	kleine Zwiebel		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 453 g)

Brennwert 2113 kJ /
505 kcal

	Fett	26,9 g	
	davon ges. Fettsäuren	15,1 g	
	Kohlenhydrate	13,1 g	
	davon Zucker	11,7 g	
	Eiweiß	50,7 g	
	Salz	5 g	



SUPERFOOD-SALAT MIT QUINOA



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa kurz mit Wasser abbrausen und ins kochende Salzwasser streuen. Bei leichter Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach der Garzeit abkühlen lassen.

2. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Mit den Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken.

3. Die Salatherzen waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Feta grob zerkrümeln. Die Granatapfelkerne herauslösen. Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale Spalten schneiden.

4. Für das Dressing den Apfelessig, das Olivenöl und den Honig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Salatherzen auf den Tellern verteilen. Die Quinoa, den Feta, die Erbsen, den Brokkoli und die Avocado darauf anrichten. Das Dressing über den Superfood-Salat träufeln und die Granatapfelkerne darüber streuen.

ZUTATEN

250 g	Quinoa	1	Avocado
250 g	Brokkoli	8 EL	Apfelessig
200 g	Erbsen (TK)	6 EL	Olivenöl
2	Salatherzen	2 EL	Honig, flüssig
400 g	Feta-Käse		Salz
1	Granatapfel		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 446 g)

Brennwert 3732 kJ /
896 kcal

	Fett	55,8 g
	davon ges. Fettsäuren	16,4 g

	Kohlenhydrate	60,8 g
	davon Zucker	18,4 g

	Eiweiß	31,2 g
--	--------	--------

	Salz	3,9 g
--	------	-------



APFEL-LAUCH-SUPPE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel, den Ingwer und die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend in 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Die Brühe und den Apfelsaft zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren.

2. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In 2 EL Olivenöl scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Den Schmand zugeben und einrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Lauch garniert servieren.

ZUTATEN

2	Äpfel	200 g	Schmand
1	kleines Stück Ingwer (ca. 14 g)		Olivenöl
1	Zwiebel		Zucker
1	Zwiebel		Salz
450 ml	Gemüsebrühe		Pfeffer
250 ml	Apfelsaft		
1 Stange	Lauch		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 282 g)

Brennwert	1089 kJ / 261 kcal	
 Fett	17,6 g	
davon ges. Fettsäuren	7 g	
 Kohlenhydrate	20,4 g	
davon Zucker	18,5 g	
 Eiweiß	3,8 g	
 Salz	1,2 g	

BROKKOLI-RAHMGEMÜSEPFANNE MIT KNUSPRIGEN RÖSTI



4 Portionen



40 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

- Den Brokkoli putzen und zerteilen. Die Röschen 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Die Champignons putzen und vierteln, die Möhren schälen und stiften. Die Knoblauchzehen und 1 Zwiebel fein würfeln.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Möhren und die Champignons dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und weitere zwei Minuten dünsten. Mit dem Weißweinessig ablöschen und mit der Brühe und der Sahne aufgießen.
- Den Brokkoli mit in die Pfanne geben und nochmals 3 Minuten köcheln lassen. ½ TL Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und zum Abbinden mit in die Rahmsauce geben.
- Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Flüssigkeit der Kartoffelmasse gut ausdrücken. Die restliche Zwiebel fein schneiden und zusammen mit dem Ei, etwas Pfeffer, 1 TL Salz, 1 EL Speisestärke und Muskat unter die Kartoffelraspel mengen.
- Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und jeweils 2 Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben, flach drücken und beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- Die Rösti zusammen mit dem Rahmgemüse servieren.

ZUTATEN

400 g	Brokkoli	200 ml	Schlagsahne
200 g	braune Champignons	3 TL	Speisestärke
2	Möhren	700 g	Kartoffeln, festkochend
2	Knoblauchzehen	1	Ei
2	Zwiebeln	3 EL	Olivenöl
½ TL	Zucker	½ TL	Muskatnuss, gemahlen
1 EL	Weißweinessig		Salz
3 EL	Sonnenblumenöl		Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 582 g)

Brennwert 2551 kJ /
613 kcal

■ Fett	38 g	
davon ges. Fettsäuren	13,9 g	
■ Kohlenhydrate	48,8 g	
davon Zucker	15,3 g	
■ Eiweiß	13 g	
■ Salz	0,8 g	

LACHS MIT ZITRONENMÖHREN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft der Zitrone auspressen.

2. Die Petersilie unter fließend kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

3. Das Lachsfilet in vier gleich große Portionen teilen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

4. Das restliche Öl in der Lachspfanne erhitzen und die Möhren darin 5–6 Minuten anschwitzen. Den Ingwer und die Zitronenschale dazu geben und kurz mitschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Zitronensaft ablöschen. Die gehackte Petersilie dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.

5. Den Lachs mit Zitronenmöhren auf die Teller geben und mit einem Klecks Kräuterquark anrichten und servieren.

ZUTATEN

500 g	Möhren	5 EL	Olivenöl
40 g	Ingwer	200 g	Kräuter- oder Zazikiquark
1	Bio-Zitrone		Salz
1 Topf	frische Petersilie		Pfeffer
600 g	Lachsfilet		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 374 g)

Brennwert 2433 kJ /
585 kcal

■ Fett	39,4 g	
davon ges. Fettsäuren	8,1 g	
■ Kohlenhydrate	13,7 g	
davon Zucker	11 g	
■ Eiweiß	41,6 g	
■ Salz	0,5 g	