



KOHLRABI-KAROTTENPUFFER MIT GESCHNETZELTEM ZÜRICHER ART



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi, die Kartoffeln und die Möhren schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Mit 2 TL Salz würzen und alles kurz ziehen lassen. Das geraspelte Gemüse in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser gründlich ausdrücken.

2. Die rote Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Mehl, das Ei und die kleine Zwiebel zu den Gemüseraspeln geben. Mit Pfeffer würzen und alles gut miteinander verkneten.

3. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel hacken. Das Schweinefilet in mundgerechte Stücke schneiden und würzen.

4. Das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Das Schweinefilet dazugeben, kurz scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

5. Die gehackten Zwiebeln im Bratensaft anschwitzen. Die Champignons dazugeben und anbraten. Mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) dazugeben und die Hitze reduzieren. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Das Geschnetzelte warm halten.

6. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelpuffer-Portionen hineingeben, flach andrücken und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten. Die Puffer zusammen mit dem Geschnetzelten anrichten und servieren.

ZUTATEN

500 g	Kohlrabi	250 g	braune Champignons
280 g	Kartoffeln		
320 g	Möhren	500 g	Schweinefilet
1	rote Zwiebel	1 EL	Kokosöl
100 g	Weizenmehl Type 405	100 ml	Weißwein
		6 EL	Sonnenblumenöl
1	Ei	200 ml	Schlagsahne
1/2	Zitrone		Salz
1	kleine Zwiebel		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 620 g)

Brennwert 2798 kJ / 670 kcal

	Fett	33,5 g	
	davon ges. Fettsäuren	15,2 g	
	Kohlenhydrate	43,9 g	
	davon Zucker	14 g	
	Eiweiß	39,3 g	
	Salz	1,1 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	Olivenöl
1	Zucchini	Salz
2	Möhren	Pfeffer
2	Spitzpaprika (groß)	Zucker
2	Zwiebeln	Ingwer, gemahlen
2	Knoblauchzehen	Currypulver
1 TL	Gemüsebrühe	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Speisestärke	Paprikapulver, scharf
½ Topf	Petersilie	
	Korianderpulver	

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 352 g)

Brennwert 1360 kJ /
325 kcal

	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	



CREMIGE SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT LAMMFILET



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Lammfleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden.

2. In einem Suppentopf die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Süßkartoffeln hinzugeben, kurz in der Butter rösten, mit 1 l Wasser und Brühe auffüllen und ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Wenn die Kartoffeln sehr weich sind, mit dem Stabmixer pürieren und die Sahne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt und Honig abschmecken.

4. Das Fleisch in Würfel von ca. 3x3 cm schneiden, auf Holzspieße reihen und in erhitztem Butterschmalz von allen Seiten bei starker Hitze anbraten. Die Hitze reduzieren und die Spieße in der Pfanne ca. 5 Min. nachgaren lassen.

5. Die Suppe in Teller geben, die Spieße anlegen und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

ZUTATEN

400 g	Lammfilets (TK)	1 TL	Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel		
1	Knoblauchzehe	1 Msp	Muskatnuss, gemahlen
750 g	Süßkartoffeln	1 TL	Zimt, gemahlen
2 EL	Butter	2 EL	Honig, flüssig
4 TL	Gemüsebrühe	2 EL	Butterschmalz
200 g	Schlagsahne	3 EL	Schnittlauchröllchen (TK)
1/2 TL	Meersalz		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 395 g)

Brennwert	2756 kJ / 659 kcal
-----------	-----------------------

	Fett	34,1 g
	davon ges. Fettsäuren	19,9 g
	Kohlenhydrate	59,3 g
	davon Zucker	19,2 g
	Eiweiß	25,4 g
	Salz	2,6 g

PASTA MIT WIRSING UND LACHS



4 Portionen



55 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 °C Umluft 14-15 Min. im Ofen backen.
3. Die Wirsingblätter vom Strunk lösen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstückchen glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Frischkäse, den Senf und die Gemüsebrühe einrühren. Die Wirsingstreifen zugeben und mit geschlossenem Deckel 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Das Lachsfilet aus dem Ofen nehmen und mit Hilfe zweier Gabeln in Stücke zupfen.
6. Die Pasta mit der Sauce vermengen. Die Lachsfiletstücke vorsichtig unterheben. Vor dem Servieren die Pasta mit Wirsing nach Belieben mit Olivenöl und etwas Zitronensaft (frisch gepresst) beträufeln.

ZUTATEN

400 g	Pasta	1 TL	Senf
300 g	Bio-Lachsfilet	250 ml	Gemüsebrühe
400 g	Wirsing	1/2	Zitrone
1	Zwiebel		Salz
2 EL	Olivenöl		Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Weißwein		
200 g	Frischkäse		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 370 g)

Brennwert 2878 kJ /
688 kcal

■ Fett	32,1 g	
davon ges. Fettsäuren	11,7 g	
■ Kohlenhydrate	60,3 g	
davon Zucker	9,5 g	
■ Eiweiß	33,3 g	
■ Salz	1,1 g	

KNÖDEL MIT PILZRAGOUT



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl andünsten.
3. Die Champignons putzen, blättrig schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit dem Weinbrand ablöschen. Die Sahne hinzugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Petersilie waschen und hacken. Die Kräuterbutter mit in die Pfanne geben und schmelzen lassen. 2/3 der Petersilie unterheben. Alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die fertigen Semmelknödel mit dem Pilzragout auf Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

6-8	Semmelknödel	1 EL	Sonnenblumenöl
1	Zwiebel	1 Topf	Petersilie
500 g	Pilze, z.B. Champignons	2 EL	Kräuterbutter Salz
2 cl	Weinbrand		Pfeffer
500 ml	Schlagsahne		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 425 g)

Brennwert 3010 kJ /
727 kcal

 Fett	55,3 g	
davon ges. Fettsäuren	29,9 g	
 Kohlenhydrate	38,6 g	
davon Zucker	5,2 g	
 Eiweiß	13,1 g	
 Salz	2 g	