

MO

WINTERSALAT mit frittierten Champignons



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und die Stiele kürzen. Die Eier aufschlagen, auf einem Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Champignons im Weizenmehl wälzen, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden, bis sie von allen Seiten paniert sind.
3. In einem Topf oder einer Fritteuse das Pflanzenöl erhitzen und die panierten Champignons darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren – zwischendurch wenden.
4. Die Pilze mit einer Schöpfkelle aus dem Fett nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Den Salat waschen. Die Karotten schälen und mit dem Sparschäler in sehr feine Streifen schneiden. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
6. Die Haselnüsse halbieren und ohne Zugabe von Fett anrösten.
7. Den Balsamico, das Olivenöl, den Senf und den Ahornsirup zu einem Dressing verquirlen und mit Chilisalز und Pfeffer abschmecken.
8. Den Salat mit den Karotten, der Roten Bete und den frittierten Champignons anrichten. Mit den Haselnüssen und dem zerkrümelten Ziegenfrischkäse garnieren. Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

200 g	Champignons
200 g	Paniermehl
70 g	Ziegenfrischkäse
50 g	Haselnusskerne
1 l	Pflanzenöl (zum Frittieren)
7 EL	Olivenöl
3 EL	Weizenmehl Type 405
5 EL	Balsamico
1 TL	Senf
1 TL	Agavendicksaft
2	Eier
2	Karotten
2	Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
1	Salat
	Salz
	Pfeffer
	Chilisalز

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 383 G)

Brennwert	782 kcal / 3253 kJ
Fett	52.2 g
davon ges. Fettsäuren	9.5 g
Kohlenhydrate	55.6 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	17.8 g
Salz	1.7 g

DI

SAUERKRAUTSUPPE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprikastreifen ein paar Minuten in Pflanzenöl andünsten.
3. Das Sauerkraut abtropfen lassen, mit in den Topf geben und anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren.
4. Die Brühe und die gehackten Tomaten eingießen und die Suppe 30 Minuten köcheln lassen.
5. Den Räuchertofu würfeln und in etwas Öl in der Pfanne knusprig anbraten.
6. Die Sauerkrautsuppe mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und den Tofu untermischen.
7. Nach Wunsch etwas veganen Joghurt einrühren und mit gehackter Petersilie garnieren.

ZUTATEN

500 g	Weinsauerkraut
170 g	Räuchertofu
1 l	Gemüsebrühe
150 ml	Veganer Joghurt (z. B. Mandel)
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Gehackte Tomaten
½ Topf	Petersilie
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Rote Paprika
	Pflanzenöl
	Paprikapulver (edelsüß)
	Kümmel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 469 G)

Brennwert	221 kcal / 992 kJ
Fett	11.8 g
davon ges. Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	13.5 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	11.3 g
Salz	3.8 g

MI

VEGETARISCHE KOHLROULADEN



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl putzen, waschen und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Den ganzen Kohlkopf kurz (1–2 Minuten) in kochendes Wasser geben, herausnehmen und 16 Kohlblätter ablösen.
2. Die Kohlrippe mit einem Messer flach schneiden und die Kohlblätter 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Den Reis kochen. Den Gouda und die geputzten Möhren grob raspeln und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den abgekühlten Reis in eine Schüssel geben, mit dem Käse, den Möhren und den Frühlingszwiebeln vermengen.
4. Das Ei zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles nochmals gut untermengen. Die Füllung auf die Kohlblätter verteilen und einrollen.
5. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten Tomaten, das Tomatenmark, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft und das Paprikapulver zugeben und die Rouladen 30 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die vegetarischen Kohlrouladen vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

400 g	Gehackte Tomaten
300 g	Möhren
125 g	Basmati-Reis
100 g	Gouda
100 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1	Ei
1	Weißkohl
1	Frühlingszwiebel
½	Zitrone
½	Topf Petersilie
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 655 G)

Brennwert	534 kcal / 2237 kJ
Fett	19 g
davon ges. Fettsäuren	6.4 g
Kohlenhydrate	58.4 g
davon Zucker	17.7 g
Eiweiß	23.6 g
Salz	2.7 g

DO

GRATINIERTER ROSENKOHL mit Lachs



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Lachsfilet unter fließend kaltem Wasser abrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
2. Den Rosenkohl putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in gut gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Küchensieb gut abtropfen lassen.
3. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen. Die Schale der Zitrone (nur das Gelbe) fein abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
4. Den Lachs in eine gefettete Auflaufform legen und den vorgegarten Rosenkohl um den Lachs verteilen.
5. Alles mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reibekäse mit der Zitronenschale mischen. Den Fisch und das Gemüse damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 12 Minuten überbacken.
6. Tipp: Mit knusprigem Baguette und Crème fraîche servieren.

ZUTATEN

800 g	Rosenkohl
600 g	Lachsfilet
100 g	Parmesan
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl (zum Fetten der Auflaufform)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 400 G)

Brennwert	507 kcal / 2116 kJ
Fett	27.9 g
davon ges. Fettsäuren	9.6 g
Kohlenhydrate	9.4 g
davon Zucker	6.6 g
Eiweiß	49.9 g
Salz	4.3 g

FR



GEFÜLLTES HÄHNCHENBRUSTFILET mit Balsamico-Tomaten und Kartoffeln



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und im Ganzen in Salzwasser bissfest garen. Den Fetakäse in Scheiben schneiden und die Petersilie hacken.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In jedes Filet waagrecht eine Tasche einschneiden und mit Fetakäse füllen. Mit einer Schinkenscheibe fest umwickeln. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets in dem Olivenöl für ca. 7 Minuten je Seite in der Pfanne braten.
3. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken, bis sie goldbraun sind. Anschließend in der gehackten Petersilie wälzen.
4. Für die Balsamico-Tomaten die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit dem Balsamico und der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Tomaten, den Knoblauch und den Zucker unterrühren, weitere 2 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Hähnchenbrust zusammen mit den Balsamico-Tomaten, der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

ZUTATEN

600 g	Hähnchenbrustfilet
700 g	Kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
80 g	Feta
40 g	Butter
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
4 Scheiben	Schwarzwälder Schinken
	Salz
	Pfeffer

FÜR DIE BALSAMICO-TOMATEN

400 g	Datteltomaten
250 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Balsamico
3 EL	Olivenöl
2 TL	Zucker
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 560 G)

Brennwert	729 kcal / 3047 kJ
Fett	37.2 g
davon ges. Fettsäuren	10.6 g
Kohlenhydrate	41.8 g
davon Zucker	9.9 g
Eiweiß	53.6 g
Salz	2.6 g