



MO

## CHAMPIGNON-KÄSE-SUPPE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen. Den Wein, die Brühe, die Sahne und die Milch eingießen und alles aufkochen – ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Champignons in 1 EL Öl goldbraun anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
4. Den Gouda reiben und zusammen mit dem Schmelzkäse in die Suppe geben – darin schmelzen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Das Alpenbrot nach Packungsanweisung aufbacken. Die Petersilie waschen und hacken.
6. Die Suppe mit den gebratenen Champignons und der Petersilie anrichten und das Alpenbrot dazu reichen.

### ZUTATEN

300 g	Brot
300 g	Champignons
200 g	Schmelzkäse
100 g	Schlagsahne
100 g	Gouda
600 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Weißwein (alternativ Apfelsaft)
150 ml	H-Milch 3,5 %
2 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Rapsöl
2 Zweige	Petersilie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 464 G)

Brennwert	655 kcal / 2730 kJ
Fett	39.2 g
davon ges. Fettsäuren	22.8 g
Kohlenhydrate	43.0 g
davon Zucker	5.7 g
Eiweiß	22.9 g
Salz	4.0 g

DI

# KAISERSCHMARRN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Rosinen für 20 Minuten im Cognac oder Sprudelwasser einlegen.
2. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren. Das Mehl und die Milch löffelweise in die Schaummasse rühren. Den Vanillinzucker dazugeben.
3. 50 g Margarine in einem Topf schmelzen. Das Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Zum Schluss die flüssige Margarine mit den Rosinen unterziehen.
4. In einer Pfanne etwas Margarine zerlassen und den Teig ca. 1 cm hoch eingießen. Hitze etwas reduzieren und den Teig goldgelb anbacken. Für 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne geben, bis der Teig angezogen ist. Dann den Teig umdrehen und wieder anbacken lassen.
5. Den fertigen Kaiserschmarrn mit einer Gabel in mundgerechte Stücke teilen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Himbeeren und Fruchtaufstrich servieren.

## ZUTATEN

<b>250 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>100 g</b>	Sultaninen
<b>450 ml</b>	H-Milch 3,5 %
<b>4 EL</b>	Cognac oder Sprudelwasser
<b>2 EL</b>	Zucker
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>1 Pck.</b>	Vanillinzucker
<b>6</b>	Eier
	Pflanzenmargarine
	Puderzucker
	Himbeeren und Fruchtaufstrich zum Garnieren

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	595 kcal / 2502 kJ
Fett	20.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.0 g
Kohlenhydrate	82.9 g
davon Zucker	38.7 g
Eiweiß	17.8 g
Salz	0.7 g

MI

# SCHUPFNUDELN mit Sauerkraut



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit Schale weichkochen. Anschließend ausdampfen lassen, pellen und mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zu Brei verarbeiten.
2. Die Kartoffeln mit 100 g Mehl, der Speisestärke, dem Ei und dem Salz vermengen. Wenn die Masse noch zu klebrig ist, einfach ein bisschen mehr Mehl unterarbeiten.
3. Den Kartoffelteig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsplatte in ca. 2 cm dicke Rollen formen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Aus den Stücken mit den Händen kleine spitz zulaufende Schupfnudeln formen.
4. Die Schupfnudeln in kochendes Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und so lange darin ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben.
5. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und hacken.
6. Die Zwiebel in einer großen Pfanne in der Butter glasig andünsten. Die Schupfnudeln dazugeben und von allen Seiten goldbraun anbraten.
7. Das Sauerkraut gut abtropfen lassen, ausdrücken und zusammen mit dem Knoblauch zu den Schupfnudeln geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel würzen. Die Petersilie untermischen.

## ZUTATEN

- 500 g** Kartoffeln (mehligkochend)
- 500 g** Weinsauerkraut
- 150 g** Weizenmehl Type 405
- 2 EL** Butter
- 1 EL** Speisestärke
- 3 Zweige** Petersilie
- 1** Ei
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Kümmel

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 332 G)

Brennwert	325 kcal / 1367 kJ
Fett	6.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.9 g
Kohlenhydrate	53.1 g
davon Zucker	3.7 g
Eiweiß	9.2 g
Salz	1.8 g



DO

## FISCHFILET IM BIERTEIG mit Dillsauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets im Kühlschrank auftauen lassen. Anschließend abspülen und trockentupfen.
2. Für die Sauce 30 g Butter schmelzen und 30 g Mehl hineinstreuen. Kurz anschwitzen. Die Brühe und die Milch eingießen und aufkochen lassen. Den Dill einstreuen und mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
4. Die Eier trennen. Das Eigelb mit 150 g Mehl und 2 Prisen Salz mischen. Das Bier einrühren und 10 Minuten quellen lassen.
5. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
6. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen.
7. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im übrigen Mehl wenden und anschließend durch den Bierteig ziehen.
8. Die Fischfilets in die Pfanne geben und ca. 4–6 Minuten von allen Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
9. Die im Bierteig gebackenen Fischfilets mit den Kartoffeln und der Dillsauce servieren.

### ZUTATEN

600 g Kartoffeln

#### FÜR DEN FISCH

120 g Weizenmehl Type 405

250 ml Rapsöl

130 ml Bier

4 Seelachsfilets (tiefgekühlt)

2 Eier

Salz

#### FÜR DIE SAUCE

30 g Butter

30 g Weizenmehl Type 405

250 ml Gemüsebrühe

250 ml H-Milch 3,5 %

2 EL Dill (tiefgekühlt)

1 EL Senf

Salz

Pfeffer

Muskat

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 453 G)

Brennwert 631 kcal / 2640 kJ

**Fett** 30.2 g  
davon ges. Fettsäuren 7.0 g

**Kohlenhydrate** 57.0 g  
davon Zucker 4.9 g

**Eiweiß** 29.0 g

**Salz** 1.0 g



FR

# GEFÜLLTES PUTENSCHNITZEL mit Gurkensalat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für den Gurkensalat die Gurke waschen (ggf. schälen) und in sehr dünne Scheiben hobeln.
2. Die Zitrone auspressen und mit 1 EL Rapsöl, 3 EL Zucker und dem Dill verrühren. Unter die Gurken mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen.
3. Die Putenschnitzel mit einem Fleischklopfer plattieren und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Auf jedes Schnitzel mittig eine Scheibe Kochschinken und darauf eine Scheibe Käse legen. Die Schnitzel in der Mitte zusammenklappen und mit einem Zahnstocher vorsichtig zusammenstecken.
5. Die Putenschnitzel in einer Pfanne in 3 EL heißem Rapsöl ca. 1 Minute von jeder Seite knusprig anbraten. Die Hitze stark reduzieren. Auf jedes Putenschnitzel 1 TL Butter geben und bei niedriger Hitze weitere 8–10 Minuten sanft garen. Die Zahnstocher anschließend entfernen.
6. Die Putenschnitzel mit dem Gurkensalat servieren.

## ZUTATEN

- 4 EL Rapsöl
- 4 EL Butter
- 3 EL Zucker
- 1 EL Dill (tiefgekühlt)
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Emmentaler
- 4 Putenschnitzel (ca. 700 g)
- 1 Gurke
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 386 G)

Brennwert	509 kcal / 2129 kJ
<span style="color: yellow;">■</span> Fett	27.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.7 g
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	14.9 g
davon Zucker	14.5 g
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	50.4 g
<span style="color: green;">■</span> Salz	1.4 g