



MO

## DINKEL-WRAPS mit Hüttenkäse



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Dinkelwraps Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben, 75 ml Wasser und das Olivenöl dazugeben. Den Teig mit einer Gabel verrühren und anschließend mit den Händen kneten und zu 4 Kugeln formen. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Die halbe Zitrone auspressen und darübergeben.
3. Den Hüttenkäse zur Avocado geben und zu einer Creme vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz zu Wraps ausrollen und in einer beschichteten Pfanne nacheinander ausbacken. Kurz abkühlen lassen.
5. Die Wraps jeweils mit dem Avocado-Hüttenkäse bestreichen. Mit Rucola, Paprika und Tomaten belegen. Die Wraps aufrollen und sofort servieren.

### ZUTATEN

<b>300 g</b>	Frischkäse (körnig)
<b>160 g</b>	Dinkelmehl Type 630
<b>150 g</b>	Cherrytomaten
<b>50 g</b>	Rucola
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	Avocado
<b>1</b>	Grüne Paprika
<b>½</b>	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 264 G)

Brennwert	544 kcal / 2261 kJ
Fett	38.8 g
davon ges. Fettsäuren	14.7 g
Kohlenhydrate	34.2 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	11.6 g
Salz	0.8 g



DI

## VEGANE KRAFTSUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren, den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden. Den Knollensellerie würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.
2. Die Margarine in einem großen Topf schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und 2–3 Minuten mitdünsten lassen, zwischendurch umrühren.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Die Petersilie waschen, grob hacken und zum Servieren über die Suppe geben.
5. **Tipp:** 2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 1–2 Wacholderbeeren und 1 TL schwarze Pfefferkörner in einen Teebeutel oder Teesieb mit in die Suppe zum Köcheln geben. Vor dem Servieren wieder entnehmen. So wird die Suppe noch würziger und schmackhafter.

### ZUTATEN

500 g	Kartoffeln (festkochend)
100 g	Knollensellerie
1,5 l	Gemüsebrühe
3 EL	Margarine
1 Stange	Lauch
½ Topf	Petersilie
4	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	Kohlrabi
1	Rote Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 555 G)

Brennwert	214 kcal / 898 kJ
Fett	6.6 g
davon ges. Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	29.3 g
davon Zucker	7.3 g
Eiweiß	5.7 g
Salz	1.2 g

MI

# KICHERERBSENSALAT mit Ofengemüse



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
2. Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit dem Olivenöl übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
3. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 25–30 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und putzen.
5. Die Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen und nach ca. 20 Minuten zum Gemüse in den Ofen geben.
6. Den Hummus mit 1–2 EL Joghurt verrühren und mit etwas Paprikapulver und Kümmel abschmecken.
7. Den Feldsalat mit dem Ofengemüse anrichten. Mit dem verfeinerten Hummus servieren.
8. **Tipp:** Für die vegane Variante den Joghurt weglassen.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Rosenkohl
<b>200 g</b>	Feldsalat
<b>200 g</b>	Hummus
<b>3–4 EL</b>	Olivenöl
<b>1–2 EL</b>	Griechischer Joghurt
<b>1 Dose</b>	Kichererbsen
<b>1 Prise</b>	Kreuzkümmel
<b>1 Prise</b>	Paprikapulver
<b>2</b>	Rote Zwiebeln
<b>1</b>	Blumenkohl
<b>1</b>	Süßkartoffel

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 486 G)

Brennwert	509 kcal / 2118 kJ
Fett	29.2 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	35.3 g
davon Zucker	11.2 g
Eiweiß	16.9 g
Salz	1.3 g

DO

## ZITRONENFISCH mit Rote-Bete-Püree



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Für das Rote-Bete-Püree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
3. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen.
4. Das Olivenöl mit Honig und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Lachsfilets mit den Zitronenscheiben in eine Auflaufform legen. Mit dem Olivenöl übergießen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft backen.
6. Das Kartoffelwasser abgießen und mit der Roten Bete pürieren. Die Sahne und Butter dazugeben. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Rote-Bete-Püree auf die Teller geben, den Lachs darauf drapieren und servieren.

### ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
500 g	Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert)
500 g	Wildlachsfilet
200 g	Schlagsahne
80 g	Butter
5 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2	Bio-Zitronen
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 585 G)

Brennwert	773 kcal / 3233 kJ
Fett	39.4 g
davon ges. Fettsäuren	23.2 g
Kohlenhydrate	64.1 g
davon Zucker	21.3 g
Eiweiß	35.6 g
Salz	1.3 g

FR

# LOW-CARB-HÄHNCHENAUFLOUF



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Olivenöl in der Pfanne glasig anschwitzen.
2. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Von allen Seiten 5–6 Minuten anbraten.
3. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, in einem Topf mit Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
4. Die Hühnerbrühe und den Frischkäse in die Hähnchenpfanne rühren, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli und die Zwiebelspalten unterheben.
5. Die Masse in eine Auflaufform geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20 Minuten backen, bis der Käse schön goldgelb ist.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	Hähnchenbrustfilet
<b>200 g</b>	Frischkäse
<b>100 g</b>	Reibekäse
<b>200 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	Brokkoli
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Rote Zwiebel
<b>1</b>	Schalotte
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 306 G)

Brennwert	457 kcal / 1904 kJ
Fett	28.0 g
davon ges. Fettsäuren	14.3 g
Kohlenhydrate	7.7 g
davon Zucker	4.8 g
Eiweiß	41.8 g
Salz	1.7 g