

MO

FETA-LAUCH-QUICHE



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, die Butter, das Ei mit 1 TL Salz und 2-3 EL Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier und den Quark verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Lauchringe unter die Masse heben.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in eine gefettete eckige Tarte-Form legen, den Rand hochziehen und in den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Die Eier-Quark-Masse auf den Teig geben. Den Feta darüber bröseln. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g	Weizenmehl Type 405
125 g	Butter
1	Ei
	Salz

Für die Füllung:

150 g	Speisequark
100 g	Feta
2 EL	Olivenöl
4 Stangen	Lauch/Porree
4	Eier
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 421 G)

Brennwert 738 kcal / 3078 kJ

	Fett	45.3 g	
	davon ges. Fettsäuren	21.2 g	
	Kohlenhydrate	53.7 g	
	davon Zucker	9.1 g	
	Eiweiß	25.3 g	
	Salz	1.6 g	

DI

MUJADARA

mit karamellisierten Zwiebeln



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen waschen, mit 800 ml Wasser in einen großen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Den Reis mit kaltem Wasser abspülen, in den Linsentopf geben. 400 ml Wasser dazugeben, mit 1 TL Salz und Gewürzen abschmecken und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten anschwitzen lassen.
4. Das Mujadara mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den karamellisierten Zwiebeln anrichten, mit einem Klecks Joghurt und Korianderblättern servieren.

ZUTATEN

400 g	Tellerlinsen
200 g	Basmati-Reis
100 g	Joghurt Natur
3-4 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Koriander
4-6	Zwiebeln
Gewürze	z.B. Kurkuma, Zimt, Ingwerpulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 299 G)

Brennwert	457 kcal / 1917 kJ
Fett	2.7 g
davon ges. Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	72 g
davon Zucker	7.9 g
Eiweiß	29 g
Salz	1 g

MI

VEGANE SPINATSUPPE mit Lauch, Zucchini und Croûtons



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen. Den Porree putzen, waschen und kleinscheiden. Die Zucchini waschen und würfeln. Den Knoblauch schälen und andrücken.
2. Den Porree und den Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Zucchini dazugeben und mitbraten. Den Spinatiterrühren.
3. Mit der Brühe und dem Haferdrink ablöschen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Speisestärke die Suppe andicken.
4. Für die Croûtons die Toastscheiben würfeln. In einer Pfanne das Bratfett schmelzen und die Würfel hellbraun rösten. Den Ahornsirup darüberträufeln und zügig unter alle Croûtons mischen. Mit Chilisalzwürzen und bis zum richtigen Bräunungsgrad rösten.
5. Die Croûtons auf einem flachen Teller ausbreiten und auskühlen lassen.
6. Die Spinatsuppe mit gehackten Kräutern und den Croûtons garnieren und servieren.

ZUTATEN

- 300 g** Blattspinat (tiefgekühlt)
- 1 l** Gemüsebrühe
- 100 ml** Haferdrink
- 2 EL** Rapsöl zum Braten
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** Ahornsirup
- 2 Scheiben** Weizen-Sandwichtoast
- ½ Topf** Petersilie, Basilikum oder Dill
- 2** kleine Zucchini
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Lauchstange/Porree
- Chilisalzwürzen
- Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 249 G)

Brennwert	223 kcal / 924 kJ
Fett	16.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	13.4 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	4.2 g
Salz	2.8 g

DO

KNUSPRIGER KABELJAU

mit Rahm-Wirsing



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten schälen und hacken. Den Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Wirsing in Streifen schneiden.
2. Die Schalotten in einem Topf mit 1-2 EL Olivenöl anschwitzen. Den Wirsing hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.
3. 1 EL Mehl mit der Milch verrühren und zum Rahm-Wirsing geben. Nochmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Kabeljauflets abspülen und trockentupfen. Das restliche Mehl und das Paniermehl auf zwei verschiedene Teller geben. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets zuerst im Mehl wälzen, durch die Eier ziehen und anschließend rundherum in dem Paniermehl wälzen.
5. Die Filets in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite ca. 4-5 Minuten knusprig backen.
6. Den Rahm-Wirsing mit der Sahne abschmecken und mit den gebackenen Kabeljauflets servieren.

ZUTATEN

1 kg	Wirsing
180 g	Paniermehl
150 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Schlagsahne
250 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Milch
3 EL	Butterschmalz
1-2 EL	Olivenöl
8	Kabeljauflets (ca. 1 kg)
3	Eier
2	Schalotten
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 690 G)

Brennwert	809 kcal / 3402 kJ
Fett	23.3 g
davon ges. Fettsäuren	8.1 g
Kohlenhydrate	76.9 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	67.6 g
Salz	1.5 g

FR



HÄHNCHEN-OBERSCHENKEL

mit orientalischem Reis



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchen-Oberschenkel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen in der Pfanne ca. 5 Minuten auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend auf ein Blech legen.
2. 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit 4 EL Rapsöl und 2 EL Currypulver verrühren. Die Hähnchen-Oberschenkel mit der Marinade bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 30-40 Minuten knusprig backen.
3. Den Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
4. Die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze in 2 EL Öl glasig dünsten. 1 TL Currypulver, den Basmatireis, die Goji Beeren und Sultaninen zugeben und kurz anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 12-15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde.
5. Die Datteltomaten halbieren und in den letzten 5 Minuten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Mandeln und die Petersilie grob hacken. Den Joghurt mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Reis mit einer Gabel auflockern und den Großteil der Petersilie und der Mandeln unterheben. Die Hähnchen-Oberschenkel mit dem Reis und der Joghurtsauce anrichten und mit der restlichen Petersilie und den Mandeln bestreut servieren.

ZUTATEN

2 kg	Hähnchen-Oberschenkel
500 g	Basmati-Reis
300 g	Griechischer Joghurt
200 g	Datteltomaten
150 g	Mandeln
100 g	Goji Beeren (optional)
50 g	Sultaninen
1 l	Gemüsebrühe
6 EL	Rapsöl
2 ½ EL	Currypulver
1 Topf	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
½	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 600 G)

Brennwert	1399 kcal / 5858 kJ
Fett	67.7 g
davon ges. Fettsäuren	9.4 g
Kohlenhydrate	92.3 g
davon Zucker	22.1 g
Eiweiß	100.7 g
Salz	2.8 g