



MO

## SPARGELSUPPE mit Erdbeerschaum



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel schälen.
2. Die Spargelschalen und die Spargelenden in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe bedecken. 2 EL Butter, den Zucker, 1 Zitronenscheibe und etwas Salz hineingeben und den Fond aufkochen. Den Fond ca. 30 Minuten ziehen lassen, absieben und für die Suppe weiterverwenden.
3. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spargelspitzen für später als Einlage beiseitelegen.
4. Den Spargelfond mit den Spargelstücken und dem Weißwein in einen großen Topf geben und die Suppe bei geringer Temperatur garen lassen, bis der Spargel bissfest ist. Die Sahne einrühren und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. 50 g kalte Butter einrühren und schaumig pürieren.
5. Die Erdbeeren putzen und mit 1 Prise Salz pürieren.
6. Die Suppe auf Schüsseln oder tiefen Tellern portionieren, den Erdbeerschaum darauf geben und mit den Spargelspitzen garniert servieren.

### ZUTATEN

300 g	Weißer Spargel
200 g	Schlagsahne
100 g	Erdbeeren
70 g	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Weißwein
1 TL	Zucker
1	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 197 G)

Brennwert	345 kcal / 1425 kJ
Fett	32.5 g
davon ges. Fettsäuren	19.8 g
Kohlenhydrate	6.9 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	3.4 g
Salz	1.6 g

DI

## KARTOFFEL-BOWL mit Kohlrabi, Radieschen und Ei



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln kochen. Den Kohlrabi schälen, würfeln und 5-10 Minuten kochen. Zwei Äpfel und 1 Bund Radieschen waschen und sehr fein schneiden. Die Apfelscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. 4 Eier in kochendem Wasser 6 Minuten sehr weichkochen.
3. Für die Mayonnaise 1 Ei in einen Mixer geben und 20 Sekunden lang mixen. Den Senf, den Essig und das Salz hinzugeben und weitere 20 Sekunden lang verarbeiten.
4. Langsam 60 ml Rapsöl 60 ml Rapsöl in kleinen Schritten nach und nach hinzufügen. Wenn es zu emulgieren beginnt, weitere 180 ml Öl bei eingeschalteter Küchenmaschine langsam einfließen lassen und mixen. Die Mayo nach Geschmack mit Salz, Zitronensaft oder Essig abschmecken.
5. Alle Salatzutaten mischen und mit den Eiern, der Mayonnaise und den Kernen servieren.

### ZUTATEN

200 g	Kartoffeln (Drillinge)
50 g	Kerne-Mix
240 ml	Rapsöl
1 EL	Senf
1 EL	Balsamico-Essig
¼ TL	Salz
1 Bund	Radieschen
5	Eier
2	Kohlrabi
2	Äpfel
½	Zitrone

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 334 G)

Brennwert	758 kcal / 3131 kJ
Fett	68.6 g
davon ges. Fettsäuren	8.1 g
Kohlenhydrate	20.6 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	12.2 g
Salz	0.7 g

MI

# AUBERGINENSALAT mit Kichererbsen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen und in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten oder auf dem Grill 10–15 Minuten rösten.
2. Die Kichererbsen über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Petersilie und Minze abbrausen und hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.
4. Aus dem Olivenöl, dem Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
5. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Dressing verrühren und servieren.
6. Tipp: Dazu passt geröstete Baguettescheiben.

## ZUTATEN

200 g	Cherrytomaten
3 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2 Dosen	Kichererbsen
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Minze
3	Auberginen
2	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
½	Bio-Limette
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 423 G)

Brennwert	316 kcal / 1320 kJ
Fett	14.2 g
davon ges. Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrate	30.2 g
davon Zucker	14.2 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	1.0 g

DO

## GEGRILLTE PAPRIKA auf Erbsenpolenta



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, putzen und in dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob zerteilen. Das Gemüse in eine Schüssel mit dem Olivenöl geben und vermengen. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und unter die Menge rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Paprika auf dem Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten je 2 Minuten grillen.
3. Den Maisgrieß nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten, nach der Hälfte der Zeit, die Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter unterrühren.
4. Die gegrillten Paprikascheiben auf der Erbsenpolenta servieren.

### ZUTATEN

200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
100 g	Maisgrieß
3 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
2	Rote Paprika
2	Gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
1	Rote Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	340 kcal / 1419 kJ
Fett	16.7 g
davon ges. Fettsäuren	4.1 g
Kohlenhydrate	34.8 g
davon Zucker	13.6 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	0.4 g

FR

# SÜSSKARTOFFEL-GULASCH



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Süßkartoffel schälen, den Sellerie waschen. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Streifen schneiden.
2. Die Schalotten und den Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten. Die Süßkartoffeln, den Ingwer und den Sellerie dazugeben und kurz mit anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und unterrühren.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die gehackten Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen, bis das Gemüse gar und bissfest ist.
4. Die Petersilie abbrausen und grob hacken.
5. Den Süßkartoffel-Gulasch mit frischer Petersilie und je einem Klecks Joghurt und Limettenspalten servieren.

## ZUTATEN

<b>200 g</b>	Knollensellerie
<b>50 g</b>	Joghurt nach griechischer Art
<b>200 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>1 Dose</b>	Gehackte Tomaten
<b>½ Topf</b>	Petersilie
<b>1 Stück</b>	Ingwer (ca. 5 cm)
<b>3</b>	Schalotten
<b>2</b>	Süßkartoffeln
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>½</b>	Bio-Limette
	Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 384 G)

Brennwert	310 kcal / 1300 kJ
Fett	10.5 g
davon ges. Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	44.5 g
davon Zucker	12.4 g
Eiweiß	5.6 g
Salz	1.5 g