

MO



VEGANE KNUSPERDINOS mit Kartoffelstampf und Rahmsauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit die Rahmsauce zubereiten: Die Schalotten schälen und fein hacken, in einem Topf oder in der Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark, den Zucker, die Sojasauce und die Crème à la Cuisine hineingeben. Verrühren und mit Speisestärke abbinden. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis es andickt.
3. Die Knusperdinos nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Mit der Margarine und der Pflanzenmilch stampfen. Nach Belieben salzen oder Muskatnuss dazugeben.
5. Die Knusperdinos mit Rahmsauce und Kartoffelstampf servieren. Mit frischer Petersilie garnieren.

ZUTATEN

Für den Kartoffelstampf:

1 kg	Kartoffeln (mehlig)
30 g	Margarine
100 ml	Pflanzenmilch
1 TL	Salz
	Muskatnuss, gemahlen

Für die Rahmsauce:

300 g	Vegane Knusperdinos
250 ml	Vegane Sahne
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Sojasauce
1 EL	Speisestärke
½ TL	Zucker
2–3	Zweige Petersilie
2	Schalotten

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 408 G)

Brennwert	699 kcal / 2915 kJ
Fett	40.8 g
davon ges. Fettsäuren	14.9 g
Kohlenhydrate	61.5 g
davon Zucker	9.0 g
Eiweiß	16.4 g
Salz	3.1 g

DI

SÜSSKARTOFFEL-WEDGES mit Sour Cream



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, halbieren und in dicke Spalten oder Streifen schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und in eine große Schüssel reiben. Das Olivenöl, 1 TL Paprikapulver, etwas Salz und die Süßkartoffelspalten dazugeben. Alles gut vermengen.
3. Die Wedges auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 25 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen. Zwischendurch wenden.
4. In der Zwischenzeit die Sour Cream zubereiten. Quark und Crème fraîche in einer Schüssel vermengen, 1–2 TL frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen. Nach Belieben den Essig hinzufügen.
5. Süßkartoffel-Wedges mit Sour Cream servieren.

ZUTATEN

1 kg	Süßkartoffeln
250 g	Magerquark
150 g	Crème fraîche
3 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Zucker
1 TL	Weißweinessig
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 444 G)

Brennwert	552 kcal / 2313 kJ
Fett	24.4 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	66.3 g
davon Zucker	15.8 g
Eiweiß	12.8 g
Salz	0.5 g

MI

GRIESSPUFFER mit heißen Himbeeren



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Milch aufkochen, den Grieß, den Vanillinzucker, etwas Zimt und eine Prise Salz hineingeben. Verrühren und nochmals aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.
2. Unter die abgekühlte Grießmasse den Quark mischen. Die Masse zu Puffern formen und in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl von beiden Seiten goldgelb backen.
3. Die Himbeeren in einen Topf geben, den Zucker einstreuen und unter Rühren aufkochen und eindicken lassen. Kurz abkühlen und mit einem Pürierstab zu einem Dressing bzw. zu einer Sauce pürieren.
4. Die Grießpuffer mit dem Himbeer-Dressing servieren. Mit Minze garnieren.

ZUTATEN

500 g	Himbeeren (tiefgekühlt)
200 g	Magerquark
150 g	Weichweizengrieß
50 g	Zucker
500 ml	H-Milch
2 Pck.	Vanillinzucker
2	Zweige Minze
1	Prise Salz
	Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 358 G)

Brennwert	339 kcal / 1435 kJ
Fett	1.3 g
davon ges. Fettsäuren	1.2 g
Kohlenhydrate	60.8 g
davon Zucker	34.6 g
Eiweiß	15.5 g
Salz	0.4 g

DO



SPAGHETTI mit Lachs in Tomaten-Sahne-Sauce



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti al dente kochen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch abziehen und pressen. In einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Den Lachs dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Tomatenmark dazugeben. Mit den passierten Tomaten ablöschen, die Sahne dazugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Die Spaghetti abgießen und zur Tomatensauce geben. Mit Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
500 g	Lachsfilet
400 g	Passierte Tomaten
250 g	Schlagsahne
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
2-3	Zweige Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 427 G)

Brennwert	990 kcal / 4149 kJ
Fett	43.4 g
davon ges. Fettsäuren	18.3 g
Kohlenhydrate	99.6 g
davon Zucker	6.3 g
Eiweiß	46.9 g
Salz	1.1 g

FR

PAPRIKA-HÄHNCHENGESCHNETZELTES mit Reis



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Hähnchengeschnetzelte waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern.
3. Die Schalotte schälen und kleinschneiden. Die Paprika putzen und in Streifen schneiden.
4. Das Hähnchen in der Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Schalotte und die Paprikastreifen dazugeben. Alles 2-3 Minuten anbraten.
5. Mit der Brühe ablöschen, die Sahne dazugeben. Das Paprikapulver einrühren und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden und nachwürzen.
6. Das Geschnetzelte zusammen mit dem Reis servieren.

ZUTATEN

500 g	Hähnchengeschnetzeltes
400 g	Basmatireis
150 g	Schlagsahne
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Speisestärke
1 TL	Paprikapulver
3	Paprikas (bunt)
1	Schalotte
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 389 G)

Brennwert	463 kcal / 1941 kJ
Fett	17.7 g
davon ges. Fettsäuren	8.9 g
Kohlenhydrate	39.1 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	34.1 g
Salz	2.3 g