

MO



WAFFLE-FRIES mit veganer Aioli



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und mit dem Waffel-Aufsatz eines Mandolinschneiders ca. 0,5 cm Scheiben hobeln bzw. schneiden.
2. Das Pflanzenöl und ½ TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver und 1 TL Zwiebelpulver in einer großen Schüssel vermengen. Die Kartoffel-Slices dazugeben und alles gut vermischen.
3. Die Waffle-Fries im vorgeheizten Ofen auf einem mit Backpapier belegten Blech 25–35 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten Backzeit die Slices drehen, damit sie von allen Seiten schön braun und knusprig werden.
4. In der Zwischenzeit den veganen Aioli-Dip zubereiten. Den Knoblauch schälen und in den Soja-Joghurt pressen. Das Olivenöl und den Saft einer halben Limette hinzufügen. Mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Über die Aioli geben.
5. Die Waffle-Fries aus dem Ofen nehmen und den Aioli-Dip dazureichen.

Tipp: Noch knuspriger werden die Waffle-Fries, wenn du sie in ca. 500 ml Pflanzenöl goldbraun frittierst.

ZUTATEN

200 g	Soja-Joghurt
4 EL	Rapsöl
4 EL	Olivenöl
8	Große Kartoffeln
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
½	Limette
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Knoblauchpulver
	Zwiebelpulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 597 G)

Brennwert	780 kcal / 3262 kJ
Fett	49.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.9 g
Kohlenhydrate	66.3 g
davon Zucker	6.0 g
Eiweiß	11.6 g
Salz	2.5 g



DI

BÖREK-SCHNECKEN mit Blätterteig und Spinat



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Den gefrorenen Spinat in einer Pfanne auftauen lassen und den Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat durch ein feines Sieb abgießen und gut ausdrücken, sodass er nur noch möglichst wenig Wasser enthält. Etwas abkühlen lassen.
2. Die Petersilie waschen und hacken. Den Feta zerkrümeln und die Petersilie sowie den Spinat untermengen.
3. Die drei Blätterteigrollen nacheinander ausrollen und in jeweils drei Längsstreifen schneiden, sodass 9 Teigstreifen entstehen.
4. In die Mitte jedes Teigstreifens eine kleine Menge der Feta-Spinat-Füllung geben. Die Ränder oben und unten freilassen. Aus diesem Streifen eine Rolle formen, indem du die freien Teigränder gut zusammendrückst.
5. Die gefüllte Teigrolle zu einer Schnecke formen. Die Schnecken mit der „Naht“ nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 5 bis 6 Schnecken passen auf ein Blech.
6. Ein Eigelb mit der Milch verquirlen und die Schnecken damit einstreichen. Die Börek-Schnecken im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15–20 Minuten backen.

ZUTATEN

600 g	Feta
500 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
2 EL	Milch
1 Topf	Petersilie
3 Rollen	Frischer Blätterteig
2	Knoblauchzehen
1	Eigelb
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 225 G)

Brennwert	603 kcal / 2526 kJ
Fett	46.8 g
davon ges. Fettsäuren	30.0 g
Kohlenhydrate	28.0 g
davon Zucker	1.7 g
Eiweiß	16.6 g
Salz	3.4 g

MI



JIANGBING – Chinesische Crêpes mit Gemüse



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Salz in einer großen Schüssel vermengen. Nach und nach 630 ml Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren. Anschließend die Eier hinzufügen. Falls der Teig zu dick ist, mit etwas Wasser verdünnen. Den Teig kurz ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit das tiefgekühlte Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Den Teig zu dünnen Crêpes in einer beschichteten Pfanne mit Pflanzenöl ausbacken.
4. Die Crêpes mit dem Gemüse füllen, einschlagen und servieren.

ZUTATEN

750 g	Pfannengemüse fernöstlicher Art (tiefgekühlt)
360 g	Weizenmehl
2–3 EL	Rapsöl
½ TL	Salz
2	Eier

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 311 G)

Brennwert	504 kcal / 2113 kJ
Fett	15.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.8 g
Kohlenhydrate	72.1 g
davon Zucker	6.0 g
Eiweiß	15.8 g
Salz	0.9 g

DO



LACHS-CEVICHE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Limetten auspressen und den Saft mit dem Essig verquirlen.
2. Den Lachs abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Lachswürfel mit dem Limettensaft-Essig-Mix übergießen und abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die rote Zwiebel und die Frühlingszwiebeln schälen und hacken. Die Paprika und die Gurke waschen und würfeln. Die Avocado schälen, entkernen und würfeln.
4. Das vorbereitete Gemüse zum Lachs geben und untermengen.
5. Das Olivenöl mit Chilipulver, Salz, Pfeffer und etwas Rohrzucker verrühren und vorsichtig unter den Salat mischen.
6. Die Ceviche mit frischem Koriander garnieren.

ZUTATEN

500 g	Frisches Lachsfilet
25 g	Koriander
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico-Essig
4	Limetten
2	Frühlingszwiebeln
1	Rote Zwiebel
1	Paprika
1	Avocado
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer
	Brauner Rohrzucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 390 G)

Brennwert	356 kcal / 1496 kJ
Fett	21.8 g
davon ges. Fettsäuren	3.9 g
Kohlenhydrate	8.7 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	24.2 g
Salz	0.6 g



FR

BANH-MI-SANDWICH



4 Portionen



100 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für das eingelegte Gemüse die Möhren schälen und in dünne Stifte (Julienne) schneiden. In einem Topf 1 EL Essig, 2 TL Zucker, 1 TL Salz und 100 ml Wasser kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Die Möhren hineingeben und in diesem Sud ca. 2 Stunden ziehen lassen.
2. Die marinierten Nackensteaks mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Ingwer schälen, fein hacken und zusammen mit dem Honig und der Flüssigwürze untermischen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.
3. Für die Sauce 1 EL Butter schmelzen und mit der Mayonnaise, dem Ketchup, 1 TL Zucker, Knoblauch- und Paprikapulver verrühren. Ggf. noch etwas Wasser unterrühren.
4. Die Gurke waschen und in dünne Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Den Koriander waschen.
5. Die Baguettes nach Packungsanweisung backen. Halbieren und aufschneiden. Die Schnittflächen mit der restlichen Butter bestreichen und bei Oberhitze oder auf dem Grill des Ofens kurz anrösten.
6. Das Fleisch währenddessen in einer Pfanne in 1 EL Öl knusprig braten.
7. Die Baguettes mit der Mayo-Sauce bestreichen. Mit den eingelegten Möhren, den Gurkenstreifen, dem Fleisch, den Frühlingszwiebeln und reichlich Koriander belegen.

ZUTATEN

600 g	Schweinenackensteaks (mariniert)
25 g	Koriander
200 ml	Mayonnaise
3 EL	Butter
2 EL	Essig
1 EL	Honig
1 EL	Sojasauce
1 EL	Ketchup
1 EL	Rapsöl
1 EL	Knoblauchpulver
3 TL	Zucker
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
3	Möhren
2	Frühlingszwiebeln
2	Baguettes
1	Gurke

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 449 G)

Brennwert	998 kcal / 4178 kJ
Fett	50.7 g
davon ges. Fettsäuren	20.1 g
Kohlenhydrate	86.1 g
davon Zucker	19.2 g
Eiweiß	44.6 g
Salz	3.8 g