

MO

EINTOPF mit Sommergemüse



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren mitanbraten.
3. Die Gemüsebrühe in den Topf gießen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Während des Kochens die Petersilie abrausen und hacken.
5. Die tiefgekühlten Erbsen hinzugeben und den Eintopf weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren.

ZUTATEN

1,5 l	Gemüsebrühe
200 g	Grüne Bohnen
200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
2	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Kohlrabi
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 337 G)

Brennwert	189 kcal / 787 kJ
Fett	7.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	18.9 g
davon Zucker	9.9 g
Eiweiß	8.2 g
Salz	1.7 g

DI

KRÄUTERSOSSE mit Pellkartoffeln und Eiern



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln unter Wasser gründlich abbürsten. Mit der Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten garen.
2. Die Eier in kochendem Wasser 8 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Die Petersilie und die Basilikumblätter fein hacken. Den Quark, den Joghurt und die saure Sahne verrühren, mit den frischen und TK-Kräutern mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Die Eier pellen und zwei davon fein hacken und unter die Kräutersoße geben. Die Kartoffeln und die Eier auf den Tellern verteilen und die Kräutersoße dazu servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
250 g	Magerquark
200 g	Saure Sahne
150 g	Joghurt
75 g	Kräuter (tiefgekühlt)
½ Topf	Petersilie
½ Topf	Basilikum
6	Eier
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 518 G)

Brennwert	479 kcal / 2011 kJ
Fett	16.5 g
davon ges. Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrate	54.3 g
davon Zucker	9.5 g
Eiweiß	25.1 g
Salz	0.8 g

MI

GEMÜSESTRUDEL



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren, Zucchini, Paprika und Lauch waschen und in kleine Würfel bzw. Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Möhren, Zucchini, Paprika und Lauch hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird.
3. Den tiefgekühlten Spinat gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, und zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Die Gemüse Mischung etwas abkühlen lassen und den geriebenen Käse untermischen.
5. Den Blätterteig (Zimmertemperatur) auf einem Backblech ausrollen und die Gemüse Mischung in der Mitte des Teigs verteilen. Die Seiten des Teigs über die Füllung klappen und die Ränder gut andrücken, damit der Strudel beim Backen nicht aufgeht.
6. Den Strudel mit etwas Milch bestreichen und 25–30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen, bis er goldbraun und knusprig ist.
7. Den Gemüsestrudel etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN

200 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
100 g	Reibekäse
2 EL	Milch
2 EL	Olivenöl
1 Packung	Frischer Blätterteig (ca. 275 g)
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1	Zucchini
1	Rote Paprika
1	Lauchstange
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 239 G)

Brennwert	309 kcal / 1295 kJ
Fett	21.3 g
davon ges. Fettsäuren	11.4 g
Kohlenhydrate	20.4 g
davon Zucker	7.0 g
Eiweiß	7.1 g
Salz	0.8 g



DO

FORELLE MÜLLERIN-ART mit Mandelbutter



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Regenbogenforellen (über Nacht im Kühlschrank) auftauen lassen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.
3. Die aufgetauten Regenbogenforellen unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Jede Forelle mit etwas Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen.
4. 50 g Butter in der Pfanne schmelzen, die Forellen darin bei mittlerer Hitze und von jeder Seite ca. 5–7 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Die Forellen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
5. In derselben Pfanne 50 g Butter schmelzen. Die Mandelblättchen hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Den Saft einer Zitrone hinzufügen und die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Die Kartoffeln in einer separaten Pfanne in 1 EL Butter schwenken, bis sie leicht gebräunt sind.

ZUTATEN

800 g	kleine Kartoffeln
110 g	Butter
50 g	Mandeln, gehobelt
4 EL	Mehl
½ Topf	Bio Petersilie
4	Regenbogenforellen (tiefgekühlt)
2	Zitronen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 329 G)

Brennwert	507 kcal / 2120 kJ
Fett	25.9 g
davon ges. Fettsäuren	15.4g
Kohlenhydrate	39.4 g
davon Zucker	1.9 g
Eiweiß	21.2 g
Salz	0.2 g

FR

HÜHNERFRIKASSE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und das Suppengemüse schälen, grob würfeln, in die Brühe und 500 ml Wasser geben und aufkochen. Die Hähnchenfilets dazugeben und darin 20 Minuten garen. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Brühe durch ein Sieb abgießen und aufheben. 2 Möhren schälen und schräg in Stücke schneiden. Die Champignons klein schneiden.
3. Die Butter zerlassen, das Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren anschwitzen. Den Weißwein und 800 ml Brühe angießen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne und die Eigelbe dazugeben und nochmal kurz aufkochen.
5. Das Fleisch in feine Streifen zupfen und mit den Erbsen, Möhren, Spargelspitzen und Pilzen in das Frikassee geben, 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Tipp: Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

ZUTATEN

- 300 g Sahne
- 200 g Spargelspitzen (aus dem Glas)
- 150 g Champignons
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 l Hühnerbrühe
- 200 ml Weißwein
- 5 EL Mehl
- 3 EL Butter
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 Paket Suppengemüse (Möhre, Sellerie und Porree)
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Möhren
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 659 G)

Brennwert	685 kcal / 2859 kJ
Fett	36.0 g
davon ges. Fettsäuren	17.0 g
Kohlenhydrate	16.7 g
davon Zucker	11.1 g
Eiweiß	61.0 g
Salz	4.6 g