

MO

BAYRISCHER VEGETARISCHER KARTOFFELSALAT



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ohne Farbe anschwitzen.
2. Für die Marinade Essig und 4 EL Pflanzenöl mit einer Prise Zucker verrühren, salzen und pfeffern. Anschließend nacheinander Senf und warme Brühe untermischen. Die fertig gegarten Kartoffeln kurz abschrecken, heiß pellen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebeln noch heiß dazugeben. Die warme Marinade unterheben. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und den Salat ca. 25 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, waschen und achteln.
4. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Radieschen und Schnittlauch bestreut servieren. Je nach Wunsch lauwarm oder kalt servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln (festkochend)
250 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Essig
5 EL	Rapsöl
2 TL	Senf
½ Topf	Schnittlauch
1 Prise	Zucker
8	Radieschen
6	Gewürzgurken
2	Zwiebeln
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 467 G)

Brennwert	360 kcal / 1510 kJ
Fett	12.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	50.6 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	7.5 g
Salz	0.9 g

DI

SCHUPFNUDELN mit Pflaumenkompott



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Pflaumen waschen, entkernen und vierteln. In einem Topf den Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, bis er goldbraun ist.
2. Die Pflaumen zum karamellisierten Zucker hinzufügen und gut umrühren. Mit Rotwein (oder Traubensaft oder Apfelsaft) und 100 ml Wasser ablöschen. Zimt hinzufügen und das Kompott etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Pflaumen weich sind. Das Kompott warmhalten.
3. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
4. Die Schupfnudeln mit dem warmen Pflaumenkompott servieren.

ZUTATEN

1 kg	Pflaumen
800 g	Schupfnudeln
100 g	Zucker
100 ml	Rotwein (alternativ Trauben- oder Apfelsaft)
2 EL	Butter
½ TL	Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 485 G)

Brennwert	399 kcal / 1674 kJ
Fett	10.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	68.7 g
davon Zucker	47.4 g
Eiweiß	5.4 g
Salz	0.1 g

MI

BAYERISCHE BROTZEIT



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den bayerischen Brotaufstrich: Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken, 100 g Butter hinzufügen und gut vermischen. Die Zwiebel fein würfeln und unter die Mischung rühren. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einem Schuss Bier (optional) abschmecken. Den Aufstrich in eine Schale füllen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.
2. Die Wurst- und Käseauswahl auf einem großen Holzbrett arrangieren. Das Brot in dicke Scheiben schneiden und ebenso auf das Holzbrett legen.
3. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden und ebenfalls auf dem Brett verteilen.
4. Die Butter in eine kleine Schale geben, mit Salz bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren.
5. Die Bayerische Brotzeit mit frischer Petersilie und Schnittlauch dekorieren und alles zusammen servieren. Dazu passen Bier und Brezeln.

ZUTATEN

500 g	Roggenmischbrot
500 g	Steinofenbrot
200 g	Verschiedene Wurstsorten (z. B. Salami, Prosciutto Cotto, Leberkäse)
200 g	Verschiedene Käsesorten (z. B. Emmentaler, Bergkäse)
200 g	Camembert
150 g	Butter
½ Topf	Petersilie
½ Topf	Schnittlauch
1 Schuss	Bier (optional)
½ Bund	Radieschen
4-5	Saure Gurken
1	Zwiebel
	Paprika (edelsüß)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	866 kcal / 3629 kJ
Fett	57.4 g
davon ges. Fettsäuren	33.3 g
Kohlenhydrate	48.4 g
davon Zucker	3.2g
Eiweiß	36.1 g
Salz	4.1 g

DO



WIESN-FISCHBRÖTCHEN mit Lachs



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Lachsfilets auftauen lassen, abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen. Den Lachs von beiden Seiten bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er durchgegart und leicht gebräunt ist. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Die Brötchen im Ofen nach Packungsanleitung aufbacken.
4. Die saure Sahne, den Meerrettich, den Senf und 1 EL Zitronensaft in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Den Weißkohl fein hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen. Gut durchmischen und etwas ziehen lassen. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Die Brötchen aufschneiden, mit der Meerrettich-Senf-Sauce bestreichen. Den Krautsalat gleichmäßig auf die unteren Brötchenhälften verteilen. Den gebratenen Lachs darauflegen und mit frischem Schnittlauch und Radieschen garnieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfiletportionen
200 g	Weißkohl
100 g	Saure Sahne
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Sahne-Meerrettich
2 EL	Butter
1 EL	Senf
1 TL	Zucker
½ Topf	Schnittlauch
4	Landbrötchen oder Rosenbrötchen
4	Radieschen
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 171 G)

Brennwert	385 kcal / 1499 kJ
Fett	20.4 g
davon ges. Fettsäuren	9.2 g
Kohlenhydrate	21.5 g
davon Zucker	2.6 g
Eiweiß	20.6 g
Salz	1 g



FR

GRILLHAXE mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Haxen nach Packungsanweisung im Ofen zubereiten.
2. Während die Haxen garen, die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und mit gehackter Petersilie vermengen.
3. Den Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen und knusprig anbraten. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Bratfett glasig dünsten.
4. Das Sauerkraut abtropfen lassen und in einem Topf erhitzen. Mit dem Speck und den Zwiebeln vermischen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die knusprigen Mini-Schweinhaxen mit dem Sauerkraut und den Petersilienkartoffeln anrichten und sofort servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
500 g	Weinsauerkraut (mild)
150 g	Bauchspeck
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
4	Mini-Haxen vom Schwein
1	große Zwiebel
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 627 G)

Brennwert	802 kcal / 3359 kJ
Fett	39.5 g
davon ges. Fettsäuren	13.2 g
Kohlenhydrate	41.2 g
davon Zucker	3.8 g
Eiweiß	64.8 g
Salz	1.6 g