

MO

PIROGGEN mit Champignon-Sauerkraut-Füllung



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Füllung 1 Zwiebel schälen und hacken. Die Champignons putzen und fein würfeln. Das Sauerkraut abtropfen lassen und fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Die Zwiebel in 1 EL Pflanzenöl glasig andünsten. Die Champignons dazugeben und braten, bis sie weich und leicht geröstet sind. Das Sauerkraut und die Hälfte der Petersilie hineingeben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Zwiebeln, den Kümmel und 2 EL Öl in die Pfanne geben. Kurz scharf anbraten, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun und weich andünsten. Etwas abkühlen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen (ca. 2 mm). Aus dem Teig ca. 8 cm große Teigkreise ausstechen.
5. Je 1 TL Füllung in die Mitte jedes Teigkreises geben, die Kreis umschlagen und die Ränder zusammendrücken (ggf. mit etwas Wasser „zusammenkleben“)
6. In einen großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Piroggen hineingeben. Die Hitze reduzieren und die Teigtaschen ca. 3 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.
7. Für die Röstzwiebeln 3 Zwiebeln schälen und würfeln. In 2 EL Butter goldbraun braten.
8. Die Piroggen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, kurz schwenken und anschließend mit etwas saurer Sahne und der restlichen Petersilie servieren.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
250 g	Champignons
150 g	Weinsauerkraut
4 EL	Saure Sahne
2 EL	Butter
2 EL	Pflanzenöl
½ Topf	Petersilie
4	Zwiebeln
1	Ei
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	420 kcal / 1766 kJ
Fett	13.2 g
davon ges. Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrate	59.0 g
davon Zucker	5.8 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	0.8 g

DI

OLADI - RUSSISCHE PFANNKUCHEN mit Kirschkompott



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kefir, das Ei, den Zucker und das Salz verquirlen. Das Mehl und das Backpulver gut miteinander vermischen und anschließend zum Kefir-Mix geben. Alles zu einem dicken Teig rühren.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und mit einer kleinen Schöpfkelle für jeden Pfannkuchen etwas Teig hineinschöpfen. Die Oladi bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Die Kirschen mit dem Saft und 1 Prise Zimt in einem Topf aufkochen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren, zu den Kirschen geben und noch einmal aufkochen.
4. Die Oladi mit dem Kirschkompott servieren.

ZUTATEN

250 g	Kefir (alternativ Naturjoghurt)
180 g	Weizenmehl Type 405
3 EL	Pflanzenöl
2 EL	Speisestärke
2 EL	Zucker
½ EL	Backpulver
1 Glas	Sauerkirschen
1 Prise	Salz
1	Ei
	Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 278 G)

Brennwert	381 kcal / 1605 kJ
Fett	10.6 g
davon ges. Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrate	61.5 g
davon Zucker	23.0 g
Eiweiß	8.8 g
Salz	0.4 g

MI



KOPYTKA mit Rote-Bete-Salat



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20 Minuten weichkochen. 1 Kartoffel beiseitelegen für den Salat. Den Rest ausdampfen lassen, pellen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu einer feinen Masse verarbeiten. Den Kartoffelbrei komplett abkühlen lassen.
2. Für den Salat die übrige Pellkartoffel schälen und würfeln. Die Möhren schälen, würfeln und in etwas Wasser bissfest kochen. Danach kalt abschrecken.
3. Die Rote Bete und die Gurken würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffel, die Möhren, die Rote Bete, die Zwiebel und die Gurke mischen.
4. 2 EL Pflanzenöl mit 5 EL Gurkenwasser, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und unter das Gemüse mischen. Die Kräuter waschen, hacken und untermischen. Den Salat im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.
5. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind das Mehl, 1 TL Salz und die Eier zur Kartoffelmasse hinzufügen und mit den Händen zu einem Teig verarbeiten.
6. Den Teig vierteln und aus jedem Teigstück eine dünne Rolle (daumendick) formen. Die Rollen mit leicht diagonal gesetzten Schnitten in viele kleine Stücke (ca. 5 cm lang) schneiden. Die Teilstücke noch einmal in etwas Mehl wälzen.
7. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Kopytka hinein geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten garziehen lassen. Mit der Schöpfkelle herausheben.
8. Die Butter schmelzen und die Kopytka darin schwenken. Mit dem Rote-Bete-Salat servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
400 g	Möhren
400 g	Rote Bete (vorgekocht)
300 g	Weizenmehl Type 405
3 EL	Butter
2 EL	Pflanzenöl
4 Zweige	Schnittlauch
3 Zweige	Petersilie
3	Gewürzgurken
2	Eier
2	Rote Zwiebeln
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 621 G)

Brennwert	683 kcal / 2875 kJ
Fett	15.0 g
davon ges. Fettsäuren	5.3 g
Kohlenhydrate	111.4 g
davon Zucker	17.7 g
Eiweiß	17.9 g
Salz	0.8 g

DO

FISCHSOLJANKA



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden (Gurkenwasser nicht wegschütten).
2. Den Knoblauch und die Zwiebeln in einem großen Topf mit dem Olivenöl andünsten. Die Paprika hinzufügen, kurz mitdünsten. Das Gurkenwasser eingießen. Die Gewürzgurken und das Tomatenmark einrühren. Die Zitrone auspressen und den Saft hineingeben. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Zucker und Chilisalz würzen.
3. Die Gemüsebrühe eingießen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, in die leicht siedende Suppe geben und ca. 5 Minuten gar kochen lassen.
5. Die Fischsoljanka mit saurer Sahne und frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 500 g** Fisch, z.B. Kabeljau Rückenfilet, Alaska Seelachsfilet
- 1 l** Gemüsebrühe
- 100 ml** Gurkenwasser
- 4 EL** Saure Sahne
- 2 EL** Olivenöl
- 2 EL** Tomatenmark
- 2 TL** Zucker
- ½ Topf** Petersilie
- 2** Gewürzgurken
- 2** Knoblauchzehen
- 2** Zwiebeln
- 1** Gelbe Paprika
- 1** Rote Paprika
- 1** Zitrone
- Chili-Salz
- Paprikapulver, edelsüß
- Paprikapulver, scharf
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 529 G)

Brennwert	236 kcal / 988 kJ
Fett	9.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	15.1 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	2.7 g

FR



PAPRIKA-GESCHNETZELTES mit scharfem Reis



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und pressen. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Den rohen Reis mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem scharfen Ajvar und Paprikapulver anrösten. Mit dem Tomatensaft aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Paprikaschoten waschen und entkernen. Die zweite Zwiebel schälen und alles in Streifen schneiden.
3. Das Geschnetzelte scharf in etwas Öl anrösten, die Spitzpaprika und die Zwiebeln dazugeben. Das Gemüse darf ruhig Farbe kriegen. Mit edelsüßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Nach Gusto mit hellem Saucenbinder andicken.
4. Zum Anrichten den scharfen Reis portionsweise in ein kleines Schälchen füllen, auf den Teller stülpen und das Schälchen entfernen. Das Geschnetzelte dazugeben und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.
5. Die gegarten Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die braune Butter eingießen und untermischen. Den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Für die Fleischpflanzerl die Milch lauwarm erwärmen und unter das grob zerteilte altbackene Brötchen gießen, um einzuweichen.
7. 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel mit dem Ei, dem Senf, 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat zum Hackfleisch geben. Das eingeweichte Brötchen aus der Milch nehmen und gut ausdrücken. Mit in die Fleischmasse geben und alles gut vermischen.
8. Mit angefeuchteten Händen zu 8 Bällchen formen und anschließend etwas plattdrücken.
9. Die Fleischpflanzerl in 30 g Butter von allen Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten.
10. Die Zwiebeln noch einmal erwärmen und mit den Fleischpflanzerln und dem Stampf servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
500 g	Hackfleisch (gemischt)
100 g	Butter
60 g	Zucker
100 ml	H-Milch
75 ml	Balsamico
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Senf
5	Zwiebeln
1	Brötchen (altbacken)
1	Ei
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 591 G)

Brennwert	853 kcal / 3564 kJ
Fett	46.8 g
davon ges. Fettsäuren	16.6 g
Kohlenhydrate	74.2 g
davon Zucker	26.5 g
Eiweiß	29.8 g
Salz	0.9 g