

MO

GREEN GODDESS SALAT



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl waschen. Den Strunk herausschneiden. Den Kohl raspeln oder in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Leicht salzen und mit den Händen gut durchkneten, damit er etwas weicher wird.
2. Die Gurke waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zu dem Weißkohl in die Schüssel geben.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Den Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Alles zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.
5. Für das Dressing den Knoblauch schälen. Das Basilikum und den Babyspinat waschen und trocknen. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.
6. Den Knoblauch, das Basilikum, den Spinat und die Avocado zusammen mit den Walnüssen, etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing pürieren.
7. Den Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Alles zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.

ZUTATEN

150 g	Babyspinat
40 g	Walnusskerne oder Cashews
2 EL	Olivenöl
1 Topf	Basilikum
½ Kopf	Weißkohl
4	Frühlingszwiebeln
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1	Gurke
1	Bund Schnittlauch
1	Avocado
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 395 G)

Brennwert	289 kcal / 1210 kJ
Fett	21.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	12.9 g
davon Zucker	10.3 g
Eiweiß	6.5 g
Salz	0.2 g



DI

ZUCCHINI-WAFFELN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und grob raspeln. Die geraspelten Zucchini in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen und verquirlen. Den Käse reiben, mit Mehl, Backpulver und Parmesan in die Schüssel geben und gut vermischen. Die ausgedrückten Zucchini und die gehackten Frühlingszwiebeln unterrühren.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen, zu der Zucchini-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.
4. Ein Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Eine Portion der Zucchini-Mischung in das Waffeleisen geben und gleichmäßig verteilen. Das Waffeleisen schließen und die Waffeln backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Die fertigen Waffeln aus dem Waffeleisen nehmen und auf einem Gitterrost kurz abkühlen lassen, damit sie knusprig bleiben.
6. Die Zucchini-Waffeln warm servieren. Dazu passt ein frischer Joghurt-Dip oder Salat.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl
100 g	Bergkäse
30 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
1 TL	Backpulver
4	Zucchini
4	Frühlingszwiebeln
4	Eier
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 356 G)

Brennwert	575 kcal / 2406 kJ
Fett	22.6 g
davon ges. Fettsäuren	8.8 g
Kohlenhydrate	62.0 g
davon Zucker	7.0 g
Eiweiß	27.6 g
Salz	0.7 g

MI

VEGANER BAUERNTOPF



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf mit Öl glasig anbraten.
3. Die Kartoffeln und Möhren hinzufügen und unter Rühren kurz mitbraten. Anschließend die Paprika und den Lauch dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist. Den Topf zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und den Eintopf etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Die Petersilie waschen, grob hacken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit der Petersilie garnieren.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
½ Topf	Petersilim
3	Möhren
2	Paprika (rot und gelb)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Stange Lauch
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 380 G)

Brennwert	211 kcal / 885 kJ
Fett	6.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	28.1 g
davon Zucker	11.3 g
Eiweiß	5.2 g
Salz	1.7 g

DO

GARNELEN-REISPFANNE mit frischen Kräutern



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
3. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser blanchieren.
4. Die rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Zwiebel in der Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Brokkoli kurz mit in die Pfanne geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die aufgetauten Garnelen dazugeben und 3–4 Minuten mitbraten, bis die Garnelen durchgegart sind.
7. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und würfeln – beides mit in die Pfanne geben. Wenn der Reis fertig ist, diesen ebenfalls in die Pfanne geben. Nochmal mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
8. Mit frischen und gehackten Kräutern garnieren und servieren.

ZUTATEN

400 g	Reis
250 g	Garnelen
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)
4 Scheiben	Ananas (Dose)
½ Topf	Petersilie oder Koriander
1	Brokkoli
1	rote Paprika
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Currypulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 324 G)

Brennwert	509 kcal / 2130 kJ
Fett	6.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.2 g
Kohlenhydrate	84.4 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	23.5 g
Salz	1.8 g

FR



SCHNELLE HACKFLEISCHPFANNE Griechischer Art



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch in Olivenöl knusprig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Zum Fleisch geben und ebenfalls kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Paprika waschen, putzen und würfeln. Das Gemüse und den ungekochten Reis kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. Ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit angießen.
3. Den Feta zerbröseln und in die Hackpfanne rühren, bis er leicht geschmolzen ist. Das Gericht mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern abschmecken.

ZUTATEN

800 g	Hackfleisch (gemischt)
250 g	Reis
250 g	Champignons
200 g	Feta
400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 ½	Zucchini
1	Zwiebel
1	Paprika
	Paprikapulver, rosenscharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 574 G)

Brennwert **755 kcal / 3168 kJ**

	Fett	32.4 g	
	davon ges. Fettsäuren	21.2 g	
	Kohlenhydrate	53.5 g	
	davon Zucker	4.3 g	
	Eiweiß	59.1 g	
	Salz	2.7 g	