

MO

KICHERERBSENTORTE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen mit einer Auflaufform darin auf 220 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Kichererbsen samt Flüssigkeit aus einer Dose in einen Mixer geben, Flüssigkeit aus der zweiten Dose abgießen. Zu einer sämigen Masse pürieren. 100 g Mehl, 1 Zehe gepressten Knoblauch, 4 EL Olivenöl und 2 TL Salz dazugeben und verrühren. Den Rosmarin vom Zweig trennen, klein hacken und zu dem Kichererbsenbrei geben.
3. Die heiße Auflaufform aus dem Ofen nehmen und 3 EL Olivenöl in die Form geben. Den Kichererbsenbrei in die Form gießen und glattstreichen. Auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit den Rucola und die Tomaten waschen. Die Tomaten halbieren. Den Granatapfel entkernen. Für das Dressing 4 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, ½ TL Senf, ein wenig Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Dann schnell mit dem Rucola, den Tomaten und den Granatapfelkernen in einer großen Schale vermengen.
5. Die Kichererbsentorte aus dem Ofen holen und mit einem Holzspieß eine Stichprobe machen. Vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ziehen lassen. In Stücke teilen und mit dem Salat servieren.

ZUTATEN

200 g	Cherrytomaten
150 g	Rucola
100 g	Weizenmehl Type 405
4 EL	Essig
½ TL	Senf (mittelscharf)
2 Dosen	Kichererbsen (je 425 ml)
2 Zweige	Rosmarin (optional)
1	Granatapfel
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 375 G)

Brennwert	412 kcal / 172 kJ
Fett	12.1 g
davon ges. Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	54.0 g
davon Zucker	8.9 g
Eiweiß	15.0 g
Salz	1.6 g

DI

MOZZARELLA-CREME mit karamellisierter Birne auf Baguette-Brötchen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Mozzarella, den körnigen Frischkäse, den Weißweinessig und 5 g Zucker in einen Mixer geben und sämig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Birnen waschen und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Den restlichen Zucker hinzufügen und verrühren, bis er karamellisiert. 2 EL Wasser dazugeben, die Birnen hineinlegen und darin wenden, bis sie weich sind.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten.
4. Die Baguette-Brötchen halbieren und mit der Mozzarella-Creme bestreichen. Die Birnen darauflegen und mit den Pinienkernen garnieren.

ZUTATEN

200 g	Mozzarella
80 g	Körniger Frischkäse
50 g	Butter
50 g	Pinienkerne
35 g	Zucker
2 EL	Essig
4	Baguette-Brötchen
2	Birnen
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 232 G)

Brennwert	545 kcal / 2193 kJ
Fett	27.4 g
davon ges. Fettsäuren	13.3 g
Kohlenhydrate	76.3 g
davon Zucker	4.9 g
Eiweiß	34.1 g
Salz	1.4 g

MI



GNUDI – italienische Grießbällchen mit Käsefüllung



4 Portionen



50 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Den körnigen Frischkäse in ein sauberes Küchentuch geben und über der Spüle ausquetschen, bis kaum noch Wasser herauskommt. Dann Küchenpapier auslegen, den Frischkäse im Tuch darauflegen und nochmals ausquetschen. Das Küchenpapier gegebenenfalls austauschen und wiederholen, bis der Frischkäse eine fest-cremige Konsistenz hat.
2. Den Frischkäse mit dem Parmesan, dem Mehl und dem Ei verrühren. Mit 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grieß auf einen Teller verteilen. Aus der Käsemasse 2–3 Zentimeter breite Kugeln in den Handflächen formen und in dem Grieß wälzen. Alle Kugeln auf dem Teller mit dem restlichen Grieß liegen lassen und zugedeckt für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Basilikum kleinschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und eine Hälfte auspressen.
4. Die Temperatur des Salzwassers reduzieren, sodass es nur leicht simmert. Die rohen Gnocchi in das Wasser geben und 4–5 Minuten darin ziehen lassen. Sie sind gut, wenn sie oben schwimmen.
5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Basilikum, den Zitronensaft und die Zitronenschale dazugeben und für 2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Gnocchi für maximal 2 Minuten zu der Buttersauce geben und direkt servieren.

ZUTATEN

500 g	Körniger Frischkäse
125 g	Parmesan
100 g	Hartweizengrieß
20 g	Butter
4 EL	Weizenmehl Type 405
½ Topf	Basilikum
1	Ei
½	Zitrone
	Muskatnuss
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO STÜCK (CA. 222 G)

Brennwert	423 kcal / 1772 kJ
Fett	19.4 g
davon ges. Fettsäuren	11.4 g
Kohlenhydrate	29.3 g
davon Zucker	4.9 g
Eiweiß	32.2 g
Salz	1.5 g

DO

GARNELEN-PIZZA



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen, abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Garnelen mit 2 EL Olivenöl, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Den fertigen Pizzateig auf einem Blech ausrollen. Die Tomatensauce darauf verstreichen.
4. Den Mozzarella darauf geben, darüber die Zwiebeln und die Chilistücke gleichmäßig verteilen.
5. Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Dann die Garnelen auf der Pizza verteilen und ca. 10 Minuten fertig backen.
6. Das Basilikum waschen. Die Pizza vor dem Servieren mit den Basilikumblättern bestreuen.

ZUTATEN

600 g	Pizzateig mit Tomatensauce
400 g	Riesengarnelenschwänze
250 g	Mozzarella
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Basilikum
2	Knoblauchzehen
2	Rote Zwiebeln
1	Rote Chili
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 373 G)

Brennwert	660 kcal / 2769 kJ
Fett	29.2 g
davon ges. Fettsäuren	9.1 g
Kohlenhydrate	52.9 g
davon Zucker	5.3 g
Eiweiß	40.6 g
Salz	3.5 g

FR



SALSICCIA-SPAGHETTI mit Tomaten-Kapern-Sauce



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salsiccia-Würste der Länge nach aufschneiden, das Wurstbrät herausnehmen und etwas zerzupfen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Die Salsiccia dazugeben und anbraten. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken.
3. Mit dem Rotwein ablöschen. Die gehackten Tomaten eingießen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die italienischen Kräuter einrühren.
4. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Den Parmesan reiben.
5. Die Spaghetti unter die Sauce mischen. Die Kapern unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.
6. Mit Parmesan und frischem Basilikum garnieren und servieren.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Spaghetti
300 g	Salsiccia
50 g	Parmesan
100 ml	Rotwein
3 EL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Kapern
5	Schalotten
3	Knoblauchzehen
½ Topf	Basilikum
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	633 kcal / 2655 kJ
Fett	33.7 g
davon ges. Fettsäuren	11.0 g
Kohlenhydrate	50.6 g
davon Zucker	3.4 g
Eiweiß	25.5 g
Salz	2.5 g