

MO

BUNTE BLUMENKOHLPFANNE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Blumenkohlröschen vom Strunk entfernen, in gleich große Stücke schneiden und zerkleinern, sodass ganz kleine Röschen entstehen.
2. Die Möhren schälen und würfeln. Die Petersilie abbrausen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
3. Die Butter in der Pfanne schmelzen und den Blumenkohl hineingeben. Mit Salz und Muskat würzen, gut verrühren und 5–6 Minuten goldbraun braten. Die Möhrenwürfel, die Erbsen und die Frühlingszwiebeln dazugeben, weitere 5–10 Minuten braten, bis der Blumenkohl goldbraun ist.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

- 800 g** Blumenkohl
- 400 g** Erbsen (tiefgekühlt)
- 300 g** Möhren
- 1 EL** Butter
- ½ Topf** Petersilie
- 3** Frühlingszwiebeln
- ½** Zitrone
- Muskatnuss (gemahlen)
- Paprikapulver (edelsüß)
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 414 G)

Brennwert	204 kcal / 857 kJ
Fett	3.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	23.1 g
davon Zucker	17.2 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	0.3 g

DI

KARTOFFELPUFFER mit Apfelmus



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln. Mit dem Apfelsaft in einen großen Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln. Nach Geschmack mit etwas frisch gepressten Zitronensaft und Zucker abschmecken und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen, mit einer Küchenreibe fein reiben und mit 1 Prise Salz würzen.
3. Die geriebenen Kartoffeln ausdrücken und die Stärke-Flüssigkeit auffangen, 5 Minuten stehen lassen und dann vorsichtig die restliche Flüssigkeit abschütten.
4. Die aufgefangene Stärke zurück zu den Kartoffeln geben und durchmischen. Dann 8 Puffer daraus formen.
5. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin die Puffer vorsichtig auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Währenddessen die Apfelmischung mit einem Pürierstab pürieren.
6. Die Puffer auf Tellern und mit dem Apfelmus anrichten und servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
600 g	Äpfel
100 ml	Apfelsaft
2-3 EL	Rapsöl
1-2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
½	Zitrone

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 380 G)

Brennwert	376 kcal / 1567 kJ
Fett	3.4 g
davon ges. Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	74.7 g
davon Zucker	38.6 g
Eiweiß	4.9 g
Salz	0.1 g

MI

CHAMPIGNON-PFANNE mit Folienkartoffeln und Dip



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, längs einschneiden, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 1–1,5 Stunden backen.
2. Die Champignons putzen und evtl. halbieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides 4–5 Minuten in heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Pilze mischen.
4. Die Zitrone auspressen und 1 EL davon mit dem Schmand verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Alufolie der fertig gebackenen Kartoffeln leicht öffnen, die Kartoffeln mit einer Gabel etwas auseinanderdrücken und mit dem Dip garnieren. Die Champignon-Pfanne mit Folienkartoffeln und Dip anrichten.

ZUTATEN

500 g	Champignons
150 g	Schmand
3 EL	Sonnenblumenöl
½ Topf	Petersilie
4	Große Kartoffeln
2	Zwiebeln
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.320 G)

Brennwert	267 kcal / 1116 kJ
Fett	15.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.4 g
Kohlenhydrate	22.0 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	7.3 g
Salz	3.9 g



DO

SCHNELLE FISCHPFANNE



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Den Knoblauch hacken und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spinat waschen und putzen.
2. Das Gemüse – außer den Spinat – in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl 10 Minuten anbraten.
3. Das Tomatenmark mit 4 EL Wasser anrühren und zum Gemüse geben. Den Spinat dazugeben.
4. Die Heringsfilets grob zerkleinern und zusammen mit der Sauce in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die schnelle Fischpfanne mit gerösteten Baguettescheiben servieren.

ZUTATEN

400 g	Heringsfilets in Tomatencreme (2 Dosen)
300 g	Bio-Baby-Spinat
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Rote Paprika
1	Zucchini
1	Baguette
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 351 G)

Brennwert 494 kcal / 2074 kJ

■ Fett	14.6 g	
davon ges. Fettsäuren	4.9 g	
■ Kohlenhydrate	61.3 g	
davon Zucker	26.5 g	
■ Eiweiß	24.2 g	
■ Salz	4.2 g	

FR

PFANNEN-GYROS



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Schweinegyros in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten anbraten. Dabei regelmäßig wenden, bis es von allen Seiten gleichmäßig gebräunt ist und knusprig wird.
2. Währenddessen die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.
3. Sobald das Fleisch gebräunt ist, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfanne die Zwiebeln und Paprika in etwas Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten den Knoblauch hinzufügen und weitere 2–3 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
4. Das vorgebratene Gyros wieder in die Pfanne geben und gut mit dem Gemüse vermengen. Alles zusammen noch 2–3 Minuten erhitzen, sodass die Aromen sich gut verbinden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.
5. Tipp: Mit getoastetem Fladenbrot und Zaziki servieren.

ZUTATEN

500 g	Gyros
2 EL	Olivenöl
2	Rote Paprika
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Frühlingszwiebel
½	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 230 G)

Brennwert	215 kcal / 898 kJ
Fett	8.6 g
davon ges. Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	4.0 g
davon Zucker	3.2 g
Eiweiß	28.9 g
Salz	0.3 g