

MO

ÜBERBACKENE ZWIEBELSUPPE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten und anschließend aus der Pfanne nehmen.
2. Die Zwiebeln mit 2 EL Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Die Brühe und den Weißwein zugießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die zuvor gerösteten Speckwürfel hinzufügen.
3. Das Baguette in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, pressen und in 2 EL Öl in der Pfanne anrösten. Die Brotwürfel und den Rosmarin zugeben und goldbraun braten.
4. Die Zwiebelsuppe auf die Suppenschalen verteilen, die Brotwürfel hineingeben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Suppe im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten überbacken.

ZUTATEN

- 500 g Zwiebeln
- 300 g rote Zwiebeln
- 125 g Schinkenwürfel
- 80 g Parmesan (gerieben)
- 1 l Rinderbrühe
- 125 ml Weißwein
- 4 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Steinofenbaguette
- Muskatnuss, gemahlen
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 532 G)

Brennwert	368 kcal / 1538 kJ
■ Fett	14.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.6 g
■ Kohlenhydrate	29.5 g
davon Zucker	13.1 g
■ Eiweiß	21.1 g
■ Salz	4.4 g

DI

BAYRISCHE BUCHTELN mit Vanillesoße



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. 175 ml Milch mit 50 g Zucker und 50 g Butter in einem Topf lauwarm erhitzen. Die Hefe hineinrühren und zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten und mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Nochmals kräftig durchkneten und in 20 gleichmäßige Tischtennisball große Kugeln formen.
3. Die Butter schmelzen. Eine feuerfeste Auflaufform mit der Butter einfetten und die Teigkugeln jeweils ringsherum mit der Butter bepinseln. Nebeneinander in die Form setzen und mit einem Küchentuch abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
4. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.
5. Das Puddingpulver mit 4 EL Milch und 60 g Zucker anrühren. Die restliche Milch aufkochen, die Puddingmischung einrühren, nochmals aufkochen und danach etwas abkühlen lassen.
6. Die Buchteln mit Puderzucker bestäuben und noch warm mit der Vanillesoße verzehren.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
110 g	Zucker
80 g	Butter
675 ml	H-Milch, 3,5% Fett
1 TL	Puderzucker
½	Hefewürfel
½ Pck.	Puddingpulver, Vanille

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	611 kcal / 2571 kJ
Fett	17.2 g
davon ges. Fettsäuren	11.6 g
Kohlenhydrate	98.1 g
davon Zucker	37.3 g
Eiweiß	14 g
Salz	0.3 g

MI



ROTE BETE-KNÖDEL mit Feldsalat



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Die Hälfte der Rote Bete würfeln, die andere Hälfte pürieren.
2. Die Brötchen in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Milch einweichen lassen. Mit den Schalotten, dem Knoblauch, der gewürfelten und pürierten Rote Bete und den Eiern mit den Händen kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
3. Die Knödelmasse im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen. Ggf. kurz pürieren, damit die Masse homogener wird.
4. Den Parmesan reiben und 100 g davon unter die Masse kneten. Den Teig mit einem Löffel abstechen, zu etwa Golfball-großen Knödeln formen und in dem übrigen Parmesan wälzen.
5. Die Knödel in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Die Walnüsse hacken. Den Feldsalat waschen und putzen. Für das Dressing das Öl, den Balsamico, den Senf und den Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Knödel mit dem Feldsalat anrichten, das Dressing darüber träufeln lassen und mit den gehackten Walnüssen garniert servieren.

ZUTATEN

Für die Knödel:

300 g	Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
130 g	Parmesan (gerieben)
100 ml	Milch
1 EL	Olivenöl
6	Brötchen (altbacken)
3	Eier
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
	Weizenmehl Type 405
	Pfeffer
	Salz

Für den Salat:

300 g	Feldsalat
100 g	Walnüsse
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
1 TL	Honig
1 TL	Senf
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 369 G)

Brennwert	743 kcal / 3100 kJ
Fett	43.7 g
davon ges. Fettsäuren	10.3 g
Kohlenhydrate	54.2 g
davon Zucker	13.7 g
Eiweiß	29.6 g
Salz	2.7 g

DO

SCHLIPFKRAPFEN



4 Portionen



3 Stunden



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln weichkochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die gehackten Zwiebeln in 2 EL Butter anrösten.
2. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. 1/4 des Schnittlauchs für die Deko beiseitestellen. Den Rest mit den Zwiebeln und dem Knoblauch unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Die Masse abkühlen lassen.
3. Das Mehl, 2 Eigelbe, 2 Prisen Salz und 150-200 ml lauwarmes Wasser (nach und nach dazugeben) zu einem glatten, festen Teig verkneten. 30 Minuten in Folie gewickelt kühl stellen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 1 mm dick) und viele kleine Teigkreise ausstechen (Ø ca. 7-8 cm).
5. Je 1 TL Füllung auf die Teigkreise geben, die Kreise in der Mitte zusammenklappen und die Ränder fest zusammenpressen. Die fertigen Schlipfkrapfen mit einem Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.
6. Die Schlipfkrapfen in kochendem Salzwasser ca. 7-8 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen und bräunen lassen.
7. Die Osttiroler Schlipfkrapfen mit der Butter beträufelt und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
500 g	Weizenmehl Type 405
75 g	Butter
2	Eigelb
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ Topf	Schnittlauch
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	716 kcal / 3012 kJ
Fett	20.2 g
davon ges. Fettsäuren	10.6 g
Kohlenhydrate	112 g
davon Zucker	3.7 g
Eiweiß	17.3 g
Salz	0.3 g

FR

SPÄTZLE-AUFLAUF JÄGERART mit Champignons und Hackfleisch



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Hackfleisch in der Pfanne mit dem Pflanzenöl knusprig anbraten.
2. Die Champignons putzen, grob würfeln und mit dem Knoblauch und den Erbsen in die Pfanne geben und 5 Minuten braten.
3. Mit der Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und kurz aufkochen lassen.
4. In einer Auflaufform die frischen Eierspätzle abwechselnd mit der Hackfleischsauce einschichten.
5. Den Käse und die Röstzwiebeln drüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft 20 Minuten backen.
6. Mit den gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUTATEN

500 g	Eierspätzle
400 g	Kalbshackfleisch
200 g	Champignons
200 g	Schlagsahne
100 g	Erbsen (TK)
100 g	Reibekäse
40 g	Röstzwiebeln
1 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 410 G)

Brennwert	774 kcal / 3295 kJ
■ Fett	47 g
davon ges. Fettsäuren	21.7 g
■ Kohlenhydrate	44 g
davon Zucker	6.5 g
■ Eiweiß	38.8 g
■ Salz	0.8 g