



MO

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

mit Käse überbacken



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen und fein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit den gehackten Champignonstielen in 2 EL Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen.
2. Den Frischkäse glattrühren, die Kräuter und die Champignonmischung unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die ausgehöhlten Champignons füllen und in eine gebutterte Auflaufform setzen.
3. Die Champignons mit dem Käse bestreuen, mit der Brühe übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten überbacken.
4. Die gefüllten Champignons mit etwas Sud auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

- 200 g Frischkäse
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 50 g Italienische Kräuter (TK)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Weißwein
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 20 Champignons (groß)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 217 G)

Brennwert	322 kcal / 1333 kJ
Fett	25.6 g
davon ges. Fettsäuren	14.2 g
Kohlenhydrate	6.5 g
davon Zucker	3.4 g
Eiweiß	14.2 g
Salz	1.1 g



DI

FLAMBIERTE CRÊPES

mit Himbeeren



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben, 1 Prise Salz, die Eier und die Milch dazugeben, zu einem flüssigen Teig verquirlen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen. Eine Schöpfkelle Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig und dünn verteilt.
3. Wenn die Oberfläche matt ist, wenden und kurze Zeit später aus der Pfanne nehmen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.
Tipp: Wenn sich der Teig zu langsam verteilt, mit etwas Milch verdünnen.
4. Die Himbeeren waschen und mit 40 g Zucker in einem Topf zu einer Sauce einkochen. In der Zwischenzeit die Crêpes mit dem restlichen Zucker bestreuen, je zweimal falten, sodass ein Dreieck entsteht.
5. Je 4 Crêpes-Dreiecke in eine Pfanne legen und mit der Butter anbraten. Den Weinbrand darüber gießen und vorsichtig mit einem Streichholz anzünden.
6. Die flambierten Crêpes mit der Himbeersauce servieren und mit Puderzucker bestreuen.

ZUTATEN

400 g	Himbeeren
200 g	Weizenmehl Type 405
60 g	Zucker
400 ml	Milch
30 ml	Weinbrand
2 EL	Butter
1 EL	Puderzucker
1 EL	Rapsöl
4	Eier
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 325 G)

Brennwert	482 kcal / 2023 kJ
Fett	14.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrate	65.3 g
davon Zucker	29.9 g
Eiweiß	13.9 g
Salz	0.5 g

MI



LANGOS

mit Knoblauchcreme



4 Portionen



125 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Knoblauchcreme den Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen. Mit saurer Sahne und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken – 1 Stunde ziehen lassen.
2. Für den Teig 1 EL lauwarme Milch mit der Hefe verrühren, etwas Mehl darüber stäuben und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
3. Das restliche Mehl, die Milch, 150 ml Wasser, das Olivenöl, Salz und den Zucker dazugeben und kneten. Den Teig nochmal 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig mit der Hand in ovale, 1,5 cm hohe Teigfladen formen. Den Teig mit Olivenöl bestreichen und weitere 20 Minuten gehen lassen.
5. Die Fladen in einer tiefen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchentuch abtropfen lassen.
6. Die noch warmen Fladen mit der Knoblauchcreme dick bestreichen, den geriebenen Käse darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

ZUTATEN

Für die Knoblauchcreme:

200 g	Schmand
150 g	Saure Sahne
4	Knoblauchzehen
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Hartkäse, gerieben
200 ml	Rapsöl
125 ml	Milch
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1	Hefewürfel
½ Topf	Schnittlauch

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 338 G)

Brennwert	978 kcal / 4094 kJ
Fett	48.5 g
davon ges. Fettsäuren	19.2 g
Kohlenhydrate	97.1 g
davon Zucker	7.3 g
Eiweiß	35.4 g
Salz	2.2 g

DO



REIBEKUCHEN mit Äpfeln und Räucherlachs



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Kartoffeln und die Äpfel grob reiben, in ein Küchentuch wickeln und das Wasser auspressen.
2. Die Zwiebel schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
3. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit den Eiern, dem Mehl und etwas Salz und Pfeffer vermischen.
4. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse portionsweise zu ca. 12 flachen Reibekuchen bei mittlerer Hitze je 6-8 Minuten beidseitig knusprig-goldbraun ausbacken.
5. Die Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit je einem EL Sahne Meerrettich und den Räucherlachsscheiben servieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
200 g	Räucherlachs
100 g	Meerrettich
120 ml	Pflanzenöl
4 EL	Weizenmehl Type 405
½ Topf	Petersilie
2	Äpfel
2	Eier
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 375 G)

Brennwert	613 kcal / 2555 kJ
Fett	38.3 g
davon ges. Fettsäuren	5.3 g
Kohlenhydrate	45.3 g
davon Zucker	11.3 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	2.6 g

FR

SPIESSBRATEN-BRÖTCHEN

mit Röstzwiebeln



4 Portionen



120 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den gefüllten und gewürzten Braten über einer mit ca. 250 ml Wasser gefüllten Fettpfanne auf ein Gitter legen und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Umluft 1,5 - 2 Stunden backen. Am besten ein Fleischthermometer verwenden. Die Kerntemperatur sollte 75 °C betragen.
2. Die Zwiebeln schälen, in dicke Ringe schneiden und in Butterschmalz knusprig braten.
3. Den fertigen Rollbraten in Scheiben schneiden.
4. Die Brötchen aufschneiden, mit Senf bestreichen und die Salatblätter draufgeben. Mit je 1-2 Scheiben Braten und Röstzwiebeln belegen und zuklappen.

ZUTATEN

- 2 EL Butterschmalz
- 4 TL Senf
- 4 Zwiebeln
- 4 Brötchen
- 1 Gefüllter Speibraten (ca. 1 kg)
- ½ Kopfsalat

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 341 G)

Brennwert	479 kcal / 1998 kJ
■ Fett	28.7 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
■ Kohlenhydrate	4.8 g
davon Zucker	3.4 g
■ Eiweiß	49.4 g
■ Salz	0.7 g