



MO



## MANDELSUPPE mit Spekulatius-Crumble



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln, die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die Schalotten in 1 TL Olivenöl anschwitzen. Die Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe, die Sahne und den Apfelsaft eingießen.
3. Die gemahlene Mandeln dazugeben, aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Spekulatius-Kekse grob zerbröseln. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen. Die Spekulatiuskrümel und die gehackten Mandeln anrösten. Mit etwas Salz würzen.
5. Die Suppe cremig pürieren und mit Chili-Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Mandelsuppe mit dem Spekulatius-Crumble garnieren und servieren.

### ZUTATEN

400 g	Kartoffeln
200 g	Schlagsahne
200 g	Mandeln (gemahlen)
50 g	Mandeln (gehackt)
800 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Apfelsaft
1 EL	Butter
1 TL	Olivenöl
5	Spekulatius-Kekse
3	Knoblauchzehen
2	Schalotten
	Salz
	Chili-Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, gemahlen

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 422 G)

Brennwert	763 kcal / 3161 kJ
Fett	57.8 g
davon ges. Fettsäuren	14.9 g
Kohlenhydrate	37.8 g
davon Zucker	14.2 g
Eiweiß	18.3 g
Salz	0.9 g

DI

## TAGLIATELLE mit Maronensauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Tagliatelle nach Packungsanleitung zubereiten. Tipp: Frische Tagliatelle aus der Kühlung erst nach Zubereitung der Sauce kochen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und darin anschwitzen lassen, ½ TL Zucker dazugeben.
4. 4 Maronen halbieren und beiseitelegen. Die restlichen Maronen klein schneiden und mit in den Topf geben. Kurz mit anrösten lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und die Schlagsahne und den Weißweinessig dazugeben. Nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die 4 halbierten Maronen mit in die Sauce geben, sodass sie erwärmen.
6. Die Tagliatelle mit der Maronensauce anrichten. Mit Zitronenzeste und frischer Petersilie garnieren.

### ZUTATEN

500 g	Tagliatelle (frisch oder getrocknet)
400 g	Maronen aus dem Glas
200 g	Schlagsahne
100 ml	Gemüsebrühe
2-3	Zweige Petersilie
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Butter
½ TL	Zucker
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
½	Bio-Zitrone
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	624 kcal / 2615 kJ
Fett	24.5 g
davon ges. Fettsäuren	13.9 g
Kohlenhydrate	83.8 g
davon Zucker	13.8 g
Eiweiß	11.3 g
Salz	0.5 g

MI



## OFEN-WEISSKOHL mit Linsen



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Kohl waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden – den Strunk dabei nicht entfernen. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Das Olivenöl mit Garam Masala, Salz und Pfeffer mischen und den Kohl großzügig damit einstreichen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 50 Minuten schmoren. Den Kohl etwas abdecken, falls er an den Rändern zu dunkel wird.
3. In der Zwischenzeit die Linsen abgießen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.
4. Etwa 15 Minuten bevor der Kohl fertig ist, die Zwiebel im restlichen Gewürz-Öl auf mittlerer Hitze goldbraun anschmoren, den Knoblauch dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Die Linsen, die Sahne, die Hälfte der Kräuter und die Cranberrys dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den gebackenen Kohl mit dem Linsengemüse und den restlichen Kräutern servieren.

### ZUTATEN

<b>400 g</b>	Braune Linsen (vorgekocht)
<b>200 g</b>	Schlagsahne
<b>40 g</b>	Cranberrys
<b>70 ml</b>	Olivenöl
<b>½ Topf</b>	Petersilie
<b>½ Topf</b>	Schnittlauch
<b>1 EL</b>	Garam Masala
<b>3</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	Weißkohl(großer)
<b>1</b>	Zwiebel(große)
	Salz
	Pfeffer
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 414 G)

Brennwert	481 kcal / 2000 kJ
Fett	31.3 g
davon ges. Fettsäuren	10.1 g
Kohlenhydrate	32.7 g
davon Zucker	16.3 g
Eiweiß	11.7 g
Salz	1.6 g

DO



## MEERRETTICH-LACHS auf Erbsenpüree



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides fein würfeln.
3. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebelwürfel 3–4 Minuten glasig anschwitzen. Den Knoblauch kurz mitbraten lassen.
4. Die aufgetauten Erbsen mit dem Zucker hineingeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer und Muskat würzen.
5. In der Zwischenzeit den Lachs unter fließendem Wasser abbrausen und mit dem Küchenpapier trockentupfen. Den Lachs auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
6. Paniermehl, Meerrettich und 1 EL weiche Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Lachs verteilen.
7. Den Lachs im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze ca. 12 Minuten backen, bis eine goldfarbene Kruste entsteht.
8. Die Erbsenmasse pürieren und die zimmerwarme Sahne einrühren. Ggf. nochmal mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
9. Den Meerrettich-Lachs auf dem Erbsenpüree anrichten.

### ZUTATEN

400 g	Erbsen (tiefgekühlt)
60 g	Schlagsahne
50 g	Paniermehl
50 g	Sahnemeerrettich
50 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Butter
½ TL	Zucker
4	Lachsfilet-Portionen (ca. 500 g)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss (gemahlen)

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	533 kcal / 2224 kJ
Fett	30.0 g
davon ges. Fettsäuren	10.8 g
Kohlenhydrate	24.7 g
davon Zucker	10.4 g
Eiweiß	37.4 g
Salz	0.9 g

FR



## NACKENBRATEN in Biersauce



4 Portionen



225 Minuten



Mittel

### ZUBEREITUNG

1. Den Schweinenacken mit klarem Wasser spülen und trocken tupfen. Den Senf, den Honig und 1 TL Olivenöl verquirlen.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf-Honig-Mix einstreichen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. Den Braten in einem Bräter in 3 EL Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln und die Trockenpflaumen dazugeben und kurz anschwitzen.
5. Mit dem Bier und der Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Ofen bei 130 °C Umluft (150 °C Ober- und Unterhitze) 2 Stunden schmoren lassen. Danach den Deckel abnehmen, den Braten mit dem Bratensaft übergießen und eine weitere halbe Stunde bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) backen.
6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und die Möhren schälen und separat kochen.
7. Den Bratensaft mit den Zwiebeln und den Pflaumen pürieren und aufkochen. Die Sauce ggf. mit etwas Speisestärke andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Möhren in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Den Ahornsirup darübergießen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Braten aufschneiden und mit der Sauce, den Möhren und den Kartoffeln servieren.

### ZUTATEN

800 g	Schweinenacken
800 g	Kartoffeln
50 g	Trockenpflaumen
0,5 l	Bier (Pilsener)
200 ml	Rinderbrühe
3 EL	Rapsöl
2 EL	Senf
2 EL	Honig
2 EL	Butter
1 EL	Ahornsirup
1–2 EL	Speisestärke
1 TL	Olivenöl
4	Möhren
2	Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 666 G)

Brennwert	836 kcal / 3491 kJ
Fett	40.0 g
davon ges. Fettsäuren	9.1 g
Kohlenhydrate	64.2 g
davon Zucker	20.5 g
Eiweiß	46.2 g
Salz	1.3 g