



## FAGOTTINI in Pilzrahm



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Fagottini nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Die Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Pilze aus dem Glas abgießen und abtropfen lassen.
3. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten, bis sie weich werden. Die abgetropften Pilze hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Die Sahne und Gemüsebrühe hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Fagottini abgießen und direkt in die Pilzsauce geben. Gut vermengen, damit die Fagottini die Sauce aufnehmen. Vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Fagottini (z. B. mit Paprika-Füllung)
<b>200 g</b>	Pilzvariation im Glas
<b>10 g</b>	Parmesan
<b>200 ml</b>	Schlagsahne
<b>100 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>100 ml</b>	Weißwein
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 Bund</b>	Frühlingszwiebeln
<b>2-3 Zweige</b>	Petersilie
<b>2</b>	Knoblauchzehen
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 294 G)

Brennwert	726 kcal / 3028 kJ
Fett	29.4 g
davon ges. Fettsäuren	12.7 g
Kohlenhydrate	85.7 g
davon Zucker	5.0 g
Eiweiß	22.2 g
Salz	1.7 g

DI

## ANTIPASTI-PINSA



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Pinsa-Teig vorbereiten: In einer großen Schüssel Hefe mit Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl und 1 TL Salz hinzufügen, dann das Olivenöl unterrühren. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.
2. Währenddessen die Aubergine und Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis es goldbraun und weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig nach dem Gehen in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einem flachen, runden Fladen ausrollen. Die Fladen in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen.
4. Die Pinsa-Fladen mit den vorbereiteten Auberginen- und Zucchinischnitten, den abgetropften Artischocken und den getrockneten Tomaten aus dem Glas belegen.
5. Mit frischem Basilikum und Oregano bestreuen.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>100 g</b>	Artischocken
<b>50 g</b>	Antipasti (getrocknete Tomaten)
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>1 TL</b>	Zucker
<b>1 Päckchen</b>	Trockenhefe
<b>3 Zweige</b>	Basilikum
<b>1</b>	Aubergine
<b>1</b>	Zucchini
	Oregano (getrocknet)
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 282 G)

Brennwert	566 kcal / 2373 kJ
Fett	10.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	96.6 g
davon Zucker	6.2 g
Eiweiß	15.9 g
Salz	0.3 g

MI

## COWBOY CAVIAR



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Avocado schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Saft einer Limette beträufeln, um ein Braunwerden zu verhindern.
2. Mais und Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Die Paprika, rote Zwiebel und Kirschtomaten klein würfeln. Alles in eine große Schüssel geben.
3. Die Chilischote fein hacken. Den Koriander ebenfalls hacken und in die Schüssel geben. Die Avocadowürfel und den restlichen Limettensaft hinzufügen und alles vorsichtig vermengen.
4. Für das Dressing die zweite Limette auspressen und mit Olivenöl, Agavensirup, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Das Dressing über den Bohnensalat gießen und gut durchmischen. Den Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
6. Zum Cowboy Caviar Tortillachips servieren.

### ZUTATEN

150 g	Kirschtomaten
100 g	Tortillachips
3 EL	Olivenöl
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Kreuzkümmel
1 Dose	Mais
1 Dose	Kidneybohnen
1 Bund	Koriander
2	Bio-Limetten
1	Avocado
1	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
1	Rote Chilischote
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 327 G)

Brennwert	382 kcal / 1601 kJ
Fett	21.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.0 g
Kohlenhydrate	33.4 g
davon Zucker	7.9 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	0.8 g

DO



## LACHS mit Zitronenmöhren



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft der Zitrone auspressen.
2. Die Petersilie unter fließend kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. Das Lachsfilet in vier gleich große Portionen teilen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.
4. Das restliche Öl in der Lachspfanne erhitzen und die Möhren darin 5–6 Minuten anschwitzen. Den Ingwer und die Zitronenschale dazu geben und kurz mitschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft ablöschen. Die gehackte Petersilie dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.
5. Den Lachs mit Zitronenmöhren auf die Teller geben und mit einem Klecks Kräuterquark anrichten und servieren.

### ZUTATEN

600 g	Lachsfilet
500 g	Möhren
200 g	Gewürzquark
40 g	Ingwer
5 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 374 G)

Brennwert	585 kcal / 2433 kJ
Fett	39.4 g
davon ges. Fettsäuren	8.1 g
Kohlenhydrate	13.7 g
davon Zucker	11.0 g
Eiweiß	41.6 g
Salz	0.5 g

FR

# HÄHNCHEN-INVOLTINI mit Spinat auf Polentaschnitten



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem Fleischklopfertisch zwischen zwei Frischhaltefolien gleichmäßig flachklopfen.
2. Den Rahmspinat in einem Topf bei mittlerer Hitze auftauen. Die Schalotten fein würfeln und die Hälfte davon in etwas Öl glasig anschwitzen. Den aufgetauten Rahmspinat hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Frischkäse unterrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Spinat-Frischkäse-Mischung auf die Hähnchenbrustfilets verteilen. Die Filets vorsichtig aufrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.
4. In einer großen Pfanne die Hähnchen-Involtini rundum in etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Danach in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 15–20 Minuten fertig garen.
5. Währenddessen die Polenta nach Packungsanweisung zubereiten, auf ein flaches Backblech streichen und abkühlen lassen. Sobald die Polenta fest ist, in rechteckige Stücke oder Dreiecke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten knusprig anbraten.
6. Die Polentaschnitten auf die Teller legen, die Hähnchen-Involtini darauf platzieren und mit der frischen Tomatensauce beträufeln. Mit Petersilie oder Schnittlauch garniert servieren.

## ZUTATEN

1 kg	Hähnchenbrustfilet
300 g	Rahmspinat
200 g	Maisgrieß (Polenta)
100 g	Frischkäse
3 EL	Olivenöl
2–3 Zweige	Petersilie oder Schnittlauch
4	Tomaten
2	Schalotten
	Muskatnuss (gemahlen)
	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 508 G)

Brennwert 541 kcal / 2273 kJ

	Fett	23.9 g
	davon ges. Fettsäuren	8.7 g
	Kohlenhydrate	17.2 g
	davon Zucker	6.3 g
	Eiweiß	61.9 g
	Salz	4.1 g