

MO



LINSENBRATLINGS mit Spinat-Hummus-Dip



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Möhren schälen und fein reiben. Das Brötchen in warmem Wasser einweichen
2. Die Zwiebeln in 1 EL Rapsöl glasig andünsten. Den Knoblauch und die geriebenen Möhren kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Linsen, das Zwiebel-Möhren-Gemüse, das ausgedrückte Brötchen, die Petersilie und das Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver kräftig abschmecken.
4. Aus dem Masse mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen. In der Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten von jeder Seite knusprig braten.
5. Für den Spinat-Hummus-Dip den Blattspinat waschen und zusammen mit dem Hummus kurz pürieren.
6. Die Linsenbratlinge mit dem Spinat-Hummus-Dip servieren.

ZUTATEN

400 g	Braune Linsen (Dose)
200 g	Hummus
100 g	Babypinac
3 EL	Rapsöl
2 EL	Weizenmehl Type 405
½ Topf	Petersilie
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1	Zwiebel
1	Brötchen (altbacken)
	Salz
	Pfeffer
	Currypulver
	Paprikapulver (edelsüß)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 258 G)

Brennwert	418 kcal / 1738 kJ
Fett	23.0 g
davon ges. Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	33.5 g
davon Zucker	5.4 g
Eiweiß	13.7 g
Salz	2.2 g

DI

KARTOFFEL-TOMATEN-GRATIN



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebelringe in 1 EL Olivenöl glasig dünsten.
3. Eine runde Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und die Kartoffeln-, Tomaten- und Mozzarellascheiben darin ziegelartig einschichten. Die Zwiebelringe und den Knoblauch darübergeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Brühe und die Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Über das Gemüse gießen und das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.
5. Die Petersilie waschen und hacken. Das Kartoffel-Tomaten-Gratin mit der Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

700 g	Kartoffeln
200 g	Schlagsahne
125 g	Mozzarella
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
4	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	Rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Currypulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 347 G)

Brennwert	488 kcal / 2032 kJ
Fett	31.7 g
davon ges. Fettsäuren	15.6 g
Kohlenhydrate	37.1 g
davon Zucker	6.4 g
Eiweiß	12.0 g
Salz	0.8 g

MARONENSUPPE mit gratinierten Grissini



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Die Zwiebeln in der Butter glasig andünsten. Ein paar Maronen für die Deko beiseitelegen. Die Kartoffeln und die restlichen Maronen zu den Zwiebeln geben und kurz anrösten.
3. Die Brühe und den Apfelsaft angießen, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen. Die Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Garam Masala abschmecken.
5. Die Grissini auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech nebeneinanderlegen. Den Parmesan reiben und über die Grissini streuen. Im vorgeheizten Ofen auf Grillstufe oder auf ca. 220 °C Umluft (240 °C Ober- und Unterhitze) kurz (3–4 Minuten) gratinieren, bis der Käse leicht geschmolzen ist.
6. Die Maronen-Suppe zusammen mit den gratinierten Grissini und grob gehackten Maronen garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
300 g	Maronen (gegart und geschält)
180 g	Grissini
50 g	Parmesan
100 g	Schlagsahne
750 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Apfelsaft
1 EL	Butter
2	Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
	Garam Masala

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 456 G)

Brennwert	535 kcal / 2244 kJ
Fett	18.6 g
davon ges. Fettsäuren	10.2 g
Kohlenhydrate	73.9 g
davon Zucker	19.4 g
Eiweiß	12.4 g
Salz	2.0 g

DO

GOURMET TIEFSEE-SCALLOPS mit Parmaschinken, Salbei und GOURMET Nudeln



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Scallops über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, kalt abspülen und trockentupfen.
2. Den Schinken in dünne Streifen schneiden und die Scallops damit umwickeln. Ggf. mit einem Zahnstocher feststecken.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Scallops von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten, herausnehmen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei ca. 100 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) warmstellen.
4. Die Pasta nach Packungsanleitung garen und abgießen. Den Salbei oder alternativ das Basilikum waschen. Die Knoblauchzehen schälen und leicht anquetschen.
5. 3 EL Butter in der Pfanne schmelzen und den Knoblauch, die Pasta und den Salbei oder das Basilikum darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Pasta zusammen mit den Scallops und den Kräutern anrichten.

ZUTATEN

500 g	Frische Pasta
150 g	Tiefsee-Scallops (tiefgekühlt)
3 EL	Butter
1 EL	Rapsöl
10	Salbeiblätter, alternativ 1 Topf Basilikum
3	Scheiben Parmaschinken
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 190 G)

Brennwert	554 kcal / 2338 kJ
Fett	10.5 g
davon ges. Fettsäuren	4.3 g
Kohlenhydrate	90.1 g
davon Zucker	0.6 g
Eiweiß	21.6 g
Salz	0.7 g

FR

PAPRIKAREIS mit Hackbällchen



4 Portionen



35 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und hacken.
2. Die Zwiebeln in 1 EL Öl glasig andünsten, die Paprikawürfel dazugeben und 2 Minuten andünsten. Den Knoblauch und das Tomatenmark unterrühren.
3. Den Reis untermischen und die Brühe eingießen. Alles ca. 15–20 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat.
4. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Chilisalز, Pfeffer und Paprikapulver mischen.
5. Das Fleisch zu kleinen Bällchen formen und in der Pfanne in 1 EL Öl von allen Seiten knusprig braten.
6. Den Paprikareis mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
7. Den Reis zusammen mit den Hackbällchen servieren.

ZUTATEN

400 g	Hackfleisch (gemischt)
250 g	Basmati-Reis
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Rapsöl
2 Zweige	Petersilie
4	Rote Paprika
2	Rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Chilisalز
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	432 kcal / 1807 kJ
Fett	21.6 g
davon ges. Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrate	34.6 g
davon Zucker	14.4 g
Eiweiß	21.2 g
Salz	2.8 g