





MO

# VEGANER GERMKNÖDEL



4 Portionen



150 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Pflanzendrink und die Margarine in einem Topf erwärmen. Die Hefe und den Zucker hineingeben und verrühren. Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine große Schüssel geben, eine Mulde formen und die Hefemischung hineingeben. Kurz ruhen lassen und anschließend alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen, mit einem angefeuchteten Tuch abdecken und ca. 45-60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal durchkneten und in 4 gleichgroße Kugeln formen. Die Teigkugeln mit der Hand flachdrücken. In die Mitte 1-2 TL Pflaumenmus geben und die Ränder hochziehen. Die Ränder mit etwas Wasser anfeuchten, verschließen und wieder in eine runde Knödelform bringen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche weitere 20 Minuten ruhen lassen.
4. Den Dämpfeinsatz mit Margarine einfetten. Die Knödel mit der Naht nach unten draufgeben (genug Abstand zu einander lassen). Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel die Knödel ca. 20-30 Minuten garen (den Deckel nicht anheben). Vom Herd nehmen und ein paar Minuten nachgaren lassen.
5. Für die Mohn-Margarine die Margarine in einem Topf schmelzen lassen, den Mohn einrühren und den Puderzucker einsieben.
6. Alle Zutaten für die Vanillesauce in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## ZUTATEN

### Für die Germknödel:

250 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Margarine
40 g	Zucker
20 g	frische Hefe
130 ml	Pflanzendrink
8 TL	Pflaumenmus
	Salz

### Für die Mohn-Margarine:

50 g	Margarine
2 EL	Mohn
1 EL	Puderzucker

### Für die vegane Vanillesauce:

20 g	Brauner Rohrzucker
10 g	Speisestärke
250 ml	Pflanzenmilch
1 Mark	Vanilleschote

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 330 G)

Brennwert	293 kcal / 1208 kJ
Fett	24.2 g
davon ges. Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrate	7 g
davon Zucker	4.2 g
Eiweiß	6.4 g
Salz	0.4 g

DI

# WINTERLICHER WIRSING-COUSCOUS-SALAT



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen. Die Gemüsebrühe mit ½ TL Salz, 1 TL Olivenöl und den Knoblauchzehen aufkochen, vom Herd nehmen. Den Knoblauch entfernen und den Couscous einrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Den Hummus unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit 1 TL Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.
4. Den Couscous mit dem Gemüse vermengen und anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

## ZUTATEN

- 300 g Wirsing
- 300 g Champignons
- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3-4 EL Hummus
- 2 TL Olivenöl
- 1-2 Zweige Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 294 G)

Brennwert	232 kcal / 969 kJ
Fett	9.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	25.1 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	7.7 g
Salz	0.8 g

MI

# KÜRBIS-INGWER-SUPPE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und würfeln.
2. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen, würfeln und in einem hohen Topf in Öl andünsten, die Kürbis-, Möhren- und Kartoffelwürfel hinzugeben und kurz mitdünsten lassen.
3. Mit dem Weißwein ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kürbis-Ingwer-Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit etwas Gartenkresse garniert servieren.

## ZUTATEN

- 100 g** Kartoffeln
- 1 l** Gemüsebrühe
- 150 ml** Weißwein
- 1 EL** Olivenöl
- 1 EL** Paprikapulver, edelsüß
- 2** Möhren
- 1** Hokkaido Kürbis (ca. 1,5 kg)
- 1** Ingwer (2 cm)
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Gartenkresse zum Garnieren

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 645 G)

Brennwert	378 kcal / 1592 kJ
Fett	6 g
davon ges. Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	62.9 g
davon Zucker	27.5 g
Eiweiß	8.7 g
Salz	2.4 g

DO

# LACHSFILET-PFANNE

## mit Spinat-Käse-Sahnesauce und Butterkartoffeln



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen, anschließend abgießen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Zucker glasig dünsten. Den Schmelzkäse und die Crème fraîche dazugeben und verrühren.
3. Den Spinat hinzufügen und auf kleiner Hitze 5 Minuten köcheln, bis der Spinat aufgetaut ist. Die Datteltomaten halbieren und zugeben.
4. Den Lachs grob würfeln, in der Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten und zur Spinat-Sauce geben. Zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln.
5. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, vorsichtig unter die Spinat-Sauce rühren. Mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst), Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Butter für die Kartoffeln im Topf aufschäumen lassen, das Paniermehl und die Kartoffeln zugeben und gut durchschwenken.
7. Den Spinat-Lachs und die Kartoffeln anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen und dem geriebenen Käse bestreut servieren.

### ZUTATEN

600 g	Lachsfilet
600 g	Kartoffeln, festkochend
400 g	Blattspinat (TK)
100 g	Datteltomaten
100 g	Crème fraîche
70 g	Butter
50 g	Schmelzkäse
30 g	Parmesan
20 g	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
2 EL	Paniermehl
3	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 545 G)

Brennwert	800 kcal / 3333 kJ
Fett	50.1 g
davon ges. Fettsäuren	21.4 g
Kohlenhydrate	37.5 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	46 g
Salz	1.7 g

FR

# COQ AU VIN: HÄHNCHEN IN ROTWEINSAUCE



4 Portionen



100 Minuten



Mittel

## ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen zerlegen in zwei Bruststücke, 2 Flügel, 2 Ober- und 2 Unterkeulen. Die Fleischteile abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Möhren schälen und in grob zerschneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Speck würfeln.
3. Die Fleischstücke in einem Bräter oder in einem großen ofenfesten Topf in Pflanzenöl von allen Seiten kross anbraten – dann herausnehmen. Den Speck auslassen, knusprig braten und ebenfalls beiseitestellen.
4. Das vorbereitete Gemüse im Bratfett andünsten. Ggf. noch etwas Öl dazugeben.
5. Die angebratenen Fleischstücke und den Speck zum Gemüse in den Bräter legen. Die Brühe und den Wein angießen.
6. Das Coq au Vin im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft (210 °C Ober- und Unterhitze) ca. 50 bis 60 Minuten abgedeckt schmoren.
7. Das Fleisch beiseitelegen und im ausgeschalteten Ofen warm halten.
8. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mit etwas Speisestärke und Wasser aufkochen, um sie zu binden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Das Fleisch zum Servieren mit dem Gemüse wieder im Bräter anrichten und mit der Sauce übergießen. Zum Coq au vin passen Kartoffeln oder Baguette.

## ZUTATEN

300 g	Champignons
50 g	Bauchspeck
500 ml	Rotwein
400 ml	Hühnerbrühe
1 TL	Speisestärke
5	Schalotten
3	Knoblauchzehe
3	Möhren
1	Hähnchen (ganz), ca. 2.5 kg
	Zucker
	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 585 G)

Brennwert	676 kcal / 2819 kJ
Fett	37.3 g
davon ges. Fettsäuren	4.7 g
Kohlenhydrate	12.4 g
davon Zucker	8.2 g
Eiweiß	59.5 g
Salz	3.4 g