

MO

KLASSISCHES GULASCH



4 Portionen



150 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Direkt im Topf das Gulaschfleisch mit etwas Öl in mehreren Portionen scharf anbraten. Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln und das Tomatenmark in den Topf geben und mit dem gesamten Fleisch kurz rösten.
2. Das Fleisch mit viel Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen, pressen und zum Gulasch geben. Mit der Brühe ablöschen und 1–2 Stunden köcheln lassen.
3. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zu dem Gulasch geben und je nach gewünschter Bissfestigkeit weitere 15–30 Minuten schmoren.
4. Das Gulasch abschmecken und mit den Salzkartoffeln servieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
500 g	Rindergulasch
300 g	Zwiebeln
40 g	Tomatenmark
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
2 TL	Paprikapulver
3	Paprika
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 524 G)

Brennwert	460 kcal / 1927 kJ
Fett	20.9 g
davon ges. Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrate	35.4 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	27.9 g
Salz	1.4 g



DI

OFEN-CAMEMBERT mit Datteln, Orangen und Walnüssen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Orange halbieren, eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte filetieren.
2. Den Zucker und 30 ml frisch gepressten Orangensaft in der Pfanne leicht einkochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Walnusskerne hineingeben und darin wälzen.
3. 20 ml Wasser angießen, die Nüsse weiter karamellisieren lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die Nüsse auf dem Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
4. Die Camemberts in je eine kleine Auflaufform legen, oben kreuzförmig einschneiden und mit Honig bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 10 Minuten backen.
5. Die Datteln hacken und mit den karamellisierten Nüssen mischen. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.
6. Die Ofen-Camemberts mit Orangenfilets, Granatapfelkernen und der Nuss-Dattelmischung belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN

125 g	Datteln (entsteint)
50 g	Walnusskerne
2 EL	Zucker
2 TL	Honig (flüssig)
4	Camemberts
1	Orange
½	Granatapfel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 129 G)

Brennwert	349 kcal / 1457 kJ
Fett	18.3 g
davon ges. Fettsäuren	7.5 g
Kohlenhydrate	34.7 g
davon Zucker	34.4 g
Eiweiß	9.2 g
Salz	0.9 g

MI

WIRSING-ROULADEN mit Kürbis-Nuss-Füllung



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Vom Wirsingkohl vorsichtig acht große Blätter lösen und den Strunk entfernen. Die Blätter anschließend 2–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Die Wirsingblätter abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Kürbis waschen, entkernen und fein schneiden. Die Zwiebel in 1 EL Öl anbraten. Den Kürbis und etwas Wasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 10 Minuten schmoren lassen.
3. Den Kürbis stampfen und die Nüsse unterheben.
4. Jeweils 1–2 EL der Kürbis-Nuss-Füllung auf ein Wirsingblatt geben und das Blatt einschlagen. Mit Küchengarnt oder Rouladenpiekern fixieren.
5. Die Wirsingrouladen in einem Bräter in 2 EL Öl rundherum scharf anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 30 Minuten abgedeckt schmoren lassen.
6. Die Kartoffeln schälen und kochen.
7. Die Kohlrouladen aus der Brühe nehmen. Die Brühe mit Salz, Pfeffer und (je nach Gusto) Senf abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Brühe rühren und kurz aufkochen lassen. Die Wirsing-Rouladen mit den Kartoffeln und der Sauce servieren.

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln
- 300–400 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Haselnusskerne (gehackt)
- 40 g Speisestärke
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 EL Rapsöl
- 8 Große Wirsingkohl Blätter
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Senf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 379 G)

Brennwert	586 kcal / 2436 kJ
Fett	38.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	41.5 g
davon Zucker	12.2 g
Eiweiß	14.3 g
Salz	1.6 g

DO



LACHS IN ORANGENSAUCE mit Reis



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Basmati-Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Orangen auspressen. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Karotte schälen, die Zucchini waschen und beides klein schneiden.
3. Das Gemüse kurz in 1 EL Olivenöl anbraten. Den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bemehlen und mit dem Orangensaft ablöschen. Kurz aufkochen.
4. Die Lachsfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Lachs auf der Hautseite ca. 4 Minuten knusprig braten, wenden und 2 Minuten bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen. Nach Geschmack mit etwas Chilusalz würzen.
5. Den Lachs mit dem Gemüse in Orangensauce und dem Reis servieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
400 g	Zucchini
200 g	Basmati-Reis
3 EL	Olivenöl
1 TL	Weizenmehl Type 405
2	Orangen
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Chilusalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 395 G)

Brennwert	622 kcal / 2604 kJ
Fett	28.6 g
davon ges. Fettsäuren	5.1 g
Kohlenhydrate	49.3 g
davon Zucker	9.2 g
Eiweiß	39.3 g
Salz	0.6 g

FR

SÜSSKARTOFFEL-FENCHEL-SUPPE mit Kokos-Walnuss-Creme



4 Portionen



35 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und hacken. Die Fenchelknolle putzen, waschen und grob zerkleinern. Das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen.
2. Die Schalotten, die Süßkartoffeln und den Fenchel 5 Minuten im Öl andünsten. Den Knoblauch dazugeben und die Brühe eingießen.
3. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Kokos-Walnuss-Creme eine Handvoll Walnusskerne (ein paar Kerne für die Deko beiseitelegen) mit der Kokosnussmilch und dem Ahornsirup pürieren. Mit Salz abschmecken.
5. Die Süßkartoffel-Fenchel-Suppe mit der Kokos-Walnuss-Creme, dem Fenchelgrün und den Walnusskernen garnieren und servieren.

ZUTATEN

500 g	Süßkartoffeln
40 g	Walnusskerne
750 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosnussmilch
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Rapsöl
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Fenchelknolle
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 324 G)

Brennwert 332 kcal / 1389 kJ

	Fett	15.7 g
	davon ges. Fettsäuren	6.2 g
	Kohlenhydrate	38.6 g
	davon Zucker	10.5 g
	Eiweiß	5.7 g
	Salz	1.4 g