

MO

SCHWEINEFILET IM TEIGMANTEL mit Kartoffelpüree und Chicorée



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 3 Minuten von allen Seiten anbraten.
2. Den Blätterteig ausrollen. Auf dem Teig die Baconscheiben nebeneinander verteilen. Das Filet mittig daraufsetzen und den Blätterteig einrollen. Die Enden gut verschließen.
3. Das Filet im Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit 1 EL der Milch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30–40 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Die restliche lauwarme Milch und die Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den Chicorée putzen, waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Öl scharf anbraten. Den Puderzucker darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Petersilie waschen und hacken. Den gebratenen Chicorée auf dem Kartoffelpüree anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
275 g	Frischer Blätterteig
100 g	Bacon
300 ml	H-Milch 3,5 %
3 EL	Rapsöl
1 TL	Puderzucker
½ Topf	Petersilie
2	Chicorée
1	Schweinefilet (ca. 500 g)
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 371 G)

Brennwert	521 kcal / 2180 kJ
Fett	25.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.8 g
Kohlenhydrate	42.9 g
davon Zucker	4.3 g
Eiweiß	28.0 g
Salz	1.6 g

DI

GEMÜSE-RAGOUT mit Herzoginnenkartoffeln



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika, die Zucchini, die Aubergine und den Sellerie putzen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und vierteln, den Knoblauch schälen und hacken.
2. Die Herzoginnenkartoffeln nach Packungsanweisung im Ofen knusprig backen.
3. Die Zwiebel in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl kurz andünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5–7 Minuten anbraten. Den Knoblauch hineingeben und kurz anbraten.
4. Die passierten Tomaten zum Gemüse geben und alles 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Baharat abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
5. Die Herzoginnenkartoffeln mit dem Gemüse-Ragout servieren.

ZUTATEN

600 g	Herzoginnenkartoffeln
400 g	Passierte Tomaten
2 EL	Olivenöl
2 Stangen	Staudensellerie
2 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
2	Rote Paprika
2	Rote Zwiebeln
2	Zucchini
1	Aubergine
	Baharat
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 521 G)

Brennwert 309 kcal / 1296 kJ

	Fett	8.6 g
	davon ges. Fettsäuren	1.1 g
	Kohlenhydrate	44.3 g
	davon Zucker	14.3 g
	Eiweiß	8.4 g
	Salz	0.9 g



MI

PANETTONE-FRENCH-TOAST mit Roter Grütze



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Mini-Panettone vierteln.
2. Die Eier, die Milch, den Zucker, den Zimt und das Salz verquirlen. In einer großen Pfanne etwa 1–2 EL Butter schmelzen.
3. Die Panettonestücke für ca. 3 Sekunden pro Seite in die Milchmischung tauchen. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
4. Für die Rote Grütze die Beeren in einem Topf mit dem Zucker vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.
5. Anschließend das Beeren-Zucker-Gemisch mit dem Fruchtsaft aufkochen und 5–10 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser glattrühren.
7. Die Speisestärke-Mischung langsam in die köchelnde Beerenmischung einrühren und alles für etwa 1 Minute dicklich einköcheln lassen. 1 Prise Salz einstreuen.
8. Die Panettone-French-Toasts mit der Roten Grütze und Vanilleeis servieren.

ZUTATEN

Für die French-Toasts:

150 ml	H-Milch 3,5 %
2 EL	Butter
1 TL	Zucker
½ TL	Zimt
1 Prise	Salz
2	Eier
2	Mini-Panettone (à 100 g)

Für die Rote Grütze:

500 g	Beerenmischung (tiefgekühlt)
100 g	Zucker
50 g	Speisestärke
500 ml	Roter Fruchtsaft
1 Prise	Salz

Außerdem:

4 Kugeln	Vanilleeis
----------	------------

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 485 G)

Brennwert	674 kcal / 2828 kJ
Fett	19.8 g
davon ges. Fettsäuren	9.2 g
Kohlenhydrate	112.7 g
davon Zucker	74.3 g
Eiweiß	11.1 g
Salz	0.8 g

DO

OFEN-LACHS mit Kräuter-Nuss-Kruste und gebackenem Spitzkohl



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die gesalzenen Erdnüsse fein hacken. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die Erdnüsse, die Kräuter, das Paniermehl und 2 EL Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchgranulat abschmecken.
2. Die Lachsfilets abspülen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Kräuter-Nuss-Mischung auf den Lachsstücken verteilen und weich andrücken.
3. Den Spitzkohl waschen, putzen und längs vierteln. Den Strunk heraus-schneiden. 3 EL Öl mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Garam Masala vermischen.
4. Die Kohlviertel mit dem Würzöl bestreichen und um den Lachs herum auf dem Blech verteilen.
5. Den Lachs und den Kohl im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.
6. Den Lachs zusammen mit dem gebackenen Spitzkohl servieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
60 g	Erdnüsse (gesalzen und geröstet)
40 g	Paniermehl
5 EL	Rapsöl
½ Topf	Minze
½ Topf	Petersilie
1	Spitzkohl
	Garam Masala
	Knoblauchgranulat
	Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 271 G)

Brennwert	536 kcal / 2228 kJ
Fett	36.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.9 g
Kohlenhydrate	13.1 g
davon Zucker	3.8 g
Eiweiß	36.0 g
Salz	0.7 g

FR

KÜRBIS-PASTA mit Zimt-Karamell-Walnüssen



4 Portionen



25 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
2. Die Hälfte der Kürbiswürfel und die Zwiebelstücke in einem Topf in 1 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch, die Sahne und so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse gerade so bedeckt ist. Abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Chilisalz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
3. Die restlichen Kürbiswürfel in der Zwischenzeit in 1 EL Olivenöl ca. 7 Minuten braten, bis sie weich und leicht geröstet sind. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 TL Honig abschmecken.
4. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.
5. In der Zwischenzeit die Walnüsse in 1 EL Öl anrösten. Mit dem restlichen Honig beträufeln und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Salz und Zimt würzen.
6. Die Nüsse auf einen Bogen Backpapier geben, verteilen (Vorsicht: heiß!) und auskühlen lassen.
7. Die Nudeln abgießen und in den Topf mit der pürierten Kürbissauce geben. Alles gut vermengen. Das Basilikum waschen.
8. Die Pasta mit den gebratenen Kürbiswürfeln, den Zimt-Karamell-Nüssen und dem Basilikum garnieren und servieren.

ZUTATEN

400 g	Penne
250 g	Schlagsahne
40 g	Walnusskerne
2 EL	Honig
2 EL	Olivenöl
½ TL	Zimt
2 Zweige	Basilikum
2	Knoblauchzehen
1	Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
1	Zwiebel
	Chilisalz
	Currypulver
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

Brennwert	890 kcal / 3729 kJ
Fett	38.4 g
davon ges. Fettsäuren	16.2 g
Kohlenhydrate	112.7 g
davon Zucker	26.5 g
Eiweiß	19.3 g
Salz	0.3 g