Brokkoli-Knuspertörtchen

Zutaten für vier Personen:

350 g **bio** Brokkoli (TK)
350 g **Gartenkrone** Blumenkohl (TK)
3 **bio** Eier
300 g **milfina** Frische Schlagsahne
2 EL ausgepresste Zitrone
1 EL **Gartenkrone** 8 Kräuter (TK)
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer, schwarz
milfina Butter
1 Pckg. Blätterteig
2 EL **Sweet Valley** Sonnenblumenkerne
8 Cocktailtomaten

Zubereitung:
Brokkoli und Blumenkohl in Salzwasser 8 bis 10 Minuten vorkochen (so bleibt die kräftige Farbe erhalten), gut abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier mit Sahne und Zitronensaft verrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. 4 Förmchen (Ø 10 cm) mit Butter einfetten, mit Teig auskleiden, überstehenden Rand abschneiden. Gemüse auf dem Teig verteilen, mit der Eiersahne übergießen. Den übrigen Teig dekorativ zurechtschneiden und auf die Törtchen legen, im Ofen etwa 20 Minuten backen. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Törtchen aus dem Ofen nehmen, mit den Kernen bestreuen. Mit halben Cocktailtomaten garnieren.

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Preis pro Person: 1,22 €

Warenkorb

Für diese Rezepte benötigen Sie u.a.: bio Brokkoli – **bio** Eier – **Gartenkrone** Blumenkohl – **milfina** Frische Schlagsahne – **Gartenkrone** 8 Kräuter – Hackfleisch, halb & halb – **Cucina** Penne – **Gartenkrone** Zwiebeln – **Gartenkrone** Mexikanisches Pfannengemüse – **Happy Harvest** Tomatenmark – **Be Light** Reibekäse – **milfina** Butter – **Sweet Valley** Sonnenblumenkerne

Azteken-Auflauf

Zutaten für vier Personen:

500 g Hackfleisch, halb & halb (TK)
250 g **Cucina** Penne
Jodsalz
150 g **Gartenkrone** Zwiebeln (TK)
2 EL **Gartenkrone** Knoblauch (TK)
2 EL **Sweet Valley** Sonnenblumenkerne
2 EL **Bellasan** Sonnenblumenöl
Le Gusto Pfeffer, schwarz
5 EL **Happy Harvest** Tomatenmark
300 g **Gartenkrone** Mexikanisches Pfannengemüse (TK)
200 g **Be Light** Reibekäse

Zubereitung:
Hackfleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Abgießen und kurz abschrecken. Zwiebeln, Knoblauch und Sonnenblumenkerne in heißem Öl unter Rühren andünsten, Hack zugeben und 5 Minuten krümelig braten. Salzen, pfeffern. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomatenmark zum Hack geben, unterrühren. Gemüsemischung hinzufügen, kurz anschwitzen. Wenn Flüssigkeit fehlt, etwas Wasser zugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.Nudeln, die Hälfte des Käses und Gemüse-Hack-Mischung abwechselnd in eine ofenfeste Form geben. Mit dem übrigen Käse bestreuen. Im Ofen 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Preis pro Person: 1,28 €

Trick 17
Ihre Kinder machen einen großen Bogen ums Gemüse? Dann verstecken Sie es in Nudelsauce! Einfach das gekochte Gemüse pürieren und unter die Sauce rühren.