



MO



## QUARKMUTZEN mit Puderzucker



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit Quark, Zucker und Backpulver verquirlen. Das Mehl vorsichtig und portionsweise dazugeben, sodass ein zäher Teig entsteht.
2. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Wenn das Fett heiß genug ist, den Teig mithilfe von 2 Löffeln portionsweise hineingeben. Je 4-6 Mutzen in einem Durchgang in das Fett gleiten lassen und goldbraun ausbacken. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
3. Die Mutzen aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm im Puderzucker hin und herwenden.
4. Tipp: Das Fett ist heiß genug, wenn man einen Holzlöffel hineinhält und dieser am Stiel Blasen wirft.

### ZUTATEN

250 g	Weizenmehl Type 405
250 g	Speisequark 40 % Fett
1 l	Pflanzenöl
3-4 EL	Puderzucker
2 EL	Zucker
½ TL	Backpulver
3	Eier

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 184 G)

Brennwert	503 kcal / 2112 kJ
Fett	20.8 g
davon ges. Fettsäuren	6.5 g
Kohlenhydrate	62.1 g
davon Zucker	18.1 g
Eiweiß	15.0 g
Salz	0.2 g

DI

## VEGETARISCHE FASCHINGSSUPPE mit Reis



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen – die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Möhren schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und in mund-gerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln, die Möhren und die Paprika im Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark und den Knoblauch dazugeben und kurz anrösten.
3. Die gehackten Tomaten und die Brühe eingießen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
5. Die Erbsen und den Reis in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Currypulver abschmecken.
6. Die Reissuppe mit gehackter Petersilie und je einem Klecks Crème fraîche servieren.

### ZUTATEN

<b>100 g</b>	Reis
<b>100 g</b>	Erbsen (tiefgekühlt)
<b>800 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>4 EL</b>	Crème fraîche
<b>2 EL</b>	Tomatenmark
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>1 Dose</b>	Tomaten fein gehackt
<b>2 Zweige</b>	Petersilie
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>2</b>	Möhren
<b>1</b>	rote Paprika
	Currypulver
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 447 G)

Brennwert	256 kcal / 1075 kJ
Fett	9.5 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	32.1 g
davon Zucker	10.6 g
Eiweiß	8.2 g
Salz	1.1 g

MI

# KÄSEKRAPFEN mit Frischkäse-Dip



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Butter mit 260 ml Wasser aufkochen. 1-2 TL Salz hinzufügen.
2. Das Mehl mit in den Topf geben und den Teig zu einem Kloß rühren, bis dieser sich vom Boden löst.
3. Den Teig in eine Schüssel geben, 1 Ei unterrühren. Die restlichen Eier nach und nach ebenfalls unterrühren. Den Parmesan reiben und mit dem Käse unter den Teig rühren. Mit etwas Paprikapulver würzen.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Teig als Nocken (mit 2 Teelöffeln) hineingeben. Die Krapfen nach und nach goldgelb ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Den Frischkäse mit den Kräutern und Tomatenmark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
6. Die Krapfen mit dem Frischkäse-Dip servieren.

## ZUTATEN

<b>300 g</b>	Frischkäse
<b>220 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>150 g</b>	Reibekäse
<b>100 g</b>	Butter
<b>50 g</b>	Parmesan
<b>1 l</b>	Pflanzenöl
<b>2 TL</b>	Kräuter (tiefgekühlt)
<b>½ TL</b>	Tomatenmark
<b>5</b>	Eier
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 276 G)

Brennwert	754 kcal / 3142 kJ
Fett	49.4 g
davon ges. Fettsäuren	24.7 g
Kohlenhydrate	43.8 g
davon Zucker	3.7 g
Eiweiß	32.5 g
Salz	2.7 g



DO

## PIZZASCHNECKEN mit Räucherlachs



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Paprika waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs und die Paprikawürfel darüber verteilen.
3. Den Blätterteig von der langen Seite her eng aufrollen und das Ende leicht andrücken. Die Rolle in viele, ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die so entstandenen Schnecken waagrecht auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.
4. Das Ei verquirlen und die Schnecken damit einstreichen.
5. Die Pizzaschnecken im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 15 bis 20 Minuten backen.

### ZUTATEN

<b>275 g</b>	Frischer Blätterteig
<b>150 g</b>	Räucherlachs
<b>150 g</b>	Frischkäse
<b>1 TL</b>	Kräuter (tiefgekühlt)
<b>1</b>	rote Paprika
<b>1</b>	Ei
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 195 G)

Brennwert	370 kcal / 1547 kJ
Fett	21.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.1 g
Kohlenhydrate	28.3 g
davon Zucker	4.0 g
Eiweiß	15.6 g
Salz	3.3 g

FR

## Chicken Drumsticks mit buntem Salat



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Schalotten in der Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.
2. Die Passierten Tomaten mit dem Honig, den Schalotten und Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
3. Die Drumsticks auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform geben. Die Tomatensauce darübergeben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten garen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Die Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Die Gurke waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und klein würfeln.
5. Das Salatgemüse in einer Schüssel vermischen. Die Oliven in Ringe schneiden und dazugeben. Aus 2 EL Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und den Kräutern mit 1-2 TL Wasser ein Dressing mischen.
6. Das Dressing mit dem Salat mischen und zu den fertigen Drumsticks reichen.

### ZUTATEN

1 kg	Hähnchen Drumsticks (gewürzt)
500 g	Passierte Tomaten
100 g	Tomaten
50 g	Oliven (entsteint)
2 EL	Honig
1 EL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Balsamico
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
1	rote Zwiebel
½	Gurke
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 575 G)

Brennwert	717 kcal / 2991 kJ
Fett	45.2 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	25.9 g
davon Zucker	19.2 g
Eiweiß	49.7 g
Salz	3.0 g