



MO

VEGETARISCHE MOUSSAKA



4 Portionen



120 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine waschen, in dicke Scheiben schneiden und salzen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und 20 Minuten garkochen. Du kannst auch gekochte Kartoffeln vom Vortag nehmen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken und in etwas Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark einrühren und mit den Tomaten ablöschen. Kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Baharat abschmecken.
4. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Aubergine in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für die Béchamelsauce eine Mehlschwitze aus 2 EL Butter und 2 EL Mehl herstellen. Die Mehlschwitze mit der Brühe und der Milch aufgießen. 1-2 EL Grana Padano unterrühren und die Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. Etwas von der Béchamelsauce in eine Auflaufform geben. Nun die Kartoffeln, die Auberginen- und Zucchinischnitten und die Tomatensoße abwechselnd schichten. Auf die letzte Schicht Tomatensoße die restliche Béchamelsauce geben. Mit dem Grana Padano bestreuen und die vegetarische Moussaka im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30 Minuten backen.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten (Dose)
600 g	Kartoffeln
150 g	Hartkäse (gerieben)
20 g	Weizenmehl Type 405
20 g	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Vollmilch
2 EL	Tomatenmark
1-2 EL	Olivenöl
1	Aubergine
1	Zucchini
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Muskatnuss
	Baharat
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 505 G)

Brennwert	465 kcal / 1946 kJ
Fett	23.8 g
davon ges. Fettsäuren	10.3 g
Kohlenhydrate	39.5 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	20.9 g
Salz	1.7 g

DI

AUBERGINEN-FÄCHER mit Zaziki



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen und wie einen Fächer aufschneiden, dabei die Enden nicht durchschneiden. Auffächern, salzen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Tomaten waschen und ebenso wie den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen aufgefächert auf ein Backblech legen. Die Tomaten- und Mozzarellascheiben zwischen die Auberginenstreifen legen.
3. Die Auberginen mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Pfeffer und dem Chilisalz würzen. Den Feta zerbröseln und über die Auberginen-Fächer streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen.
4. Die halbe Gurke waschen und raspeln. Salzen und das Wasser auspressen. Den Knoblauch schälen und pressen. Den griechischen Joghurt mit der Gurke, dem Knoblauch und 1 EL Olivenöl vermischen. Das Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Aubergine reichen.

ZUTATEN

400 g	Tomaten
250 g	Mozzarella
250 g	Joghurt griechischer Art
100 g	Feta
4	Auberginen
1	Knoblauchzehen
½	Gurke
	Olivenöl
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 509 G)

Brennwert	427 kcal / 1776 kJ
Fett	29.9 g
davon ges. Fettsäuren	12.3 g
Kohlenhydrate	13.5 g
davon Zucker	13.0 g
Eiweiß	22.6 g
Salz	2.4 g



MI

ÜBERBACKENER SCHAFSKÄSE mit Tomaten



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Oliven abtropfen lassen. Die Tomaten, den Knoblauch und die Oliven in eine Auflaufform geben. Mit dem Salz, dem Pfeffer und den Kräutern würzen.
2. Den Feta auf dem Tomatenbett drapieren. Etwas Olivenöl über den Schafskäse und die Tomaten träufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten backen.
3. Zu dem überbackenen Schafskäse mit Tomaten Fladenbrot oder Baguette servieren.

ZUTATEN

500 g	Kirschtomaten
400 g	Feta
160 g	Oliven (entsteint)
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Fladenbrot oder Baguette
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 301 G)

Brennwert	546 kcal / 2270 kJ
Fett	41.2 g
davon ges. Fettsäuren	13.8 g
Kohlenhydrate	20.7 g
davon Zucker	5.0 g
Eiweiß	21.0 g
Salz	7.6 g

DO

KABELJAU-PÄCKCHEN Greek Style



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und in vier Portionen teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Bögen Butterbrotpapier mit Olivenöl beträufeln und den Fisch darauflegen.
2. Die Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Zucchini waschen und würfeln. Die Bio-Zitrone unter heißem Wasser gut abspülen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse samt den Oliven- und den Zitronenscheiben auf dem Fisch verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und salzen.
3. Die Fischpäckchen gut verschließen. Dazu das Papier in der Mitte umklappen und die Seiten fest einrollen, wie bei einem Bonbon. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten garen.
4. Die heißen Fischpäckchen nun geschlossen servieren. Vorsicht, beim Öffnen.

ZUTATEN

500 g	Kabeljaufilet
300 g	Tomaten
100 g	Oliven (entsteint)
4 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
½	Zucchini
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 266 G)

Brennwert	291 kcal / 1215 kJ
Fett	18.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	4.4 g
davon Zucker	3.1 g
Eiweiß	26.8 g
Salz	3.2 g

FR



Schnelle Hackfleischpfanne Griechischer Art



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch in Olivenöl knusprig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Zum Fleisch geben und ebenfalls kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Paprika waschen, putzen und würfeln. Das Gemüse und den ungekochten Reis kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. Ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit angießen.
3. Den Feta zerbröseln und in die Hackpfanne rühren, bis er leicht geschmolzen ist. Das Gericht mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern abschmecken.

ZUTATEN

800 g	Hackfleisch (gemischt)
250 g	Champignons
250 g	Reis
200 g	Feta
400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 ½	Zucchini
1	Paprika
1	Zwiebel
	Paprikapulver, rosenscharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 574 G)

Brennwert	755 kcal / 3168 kJ
Fett	32.4 g
davon ges. Fettsäuren	21.2 g
Kohlenhydrate	53.5 g
davon Zucker	4.3 g
Eiweiß	59.1 g
Salz	2.7 g