



MO

SPINAT-WRAPS mit frischer Füllung



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat putzen, waschen und in ein Sieb geben. 1 l Wasser aufkochen. Den Spinat mit dem Wasser kurz überbrühen und abtropfen lassen. Das Restwasser auspressen und den Spinat in einen Mixer geben. 8 Eier, 2 Prisen Salz und ein wenig Pfeffer dazugeben und alles zu einer sämigen Masse pürieren.
2. Die Spinatmasse auf 2 Backblechen mit Backpapier verteilen und glattstreichen. Es sollte eine dünne, aber nicht löchrige Schicht sein. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten backen. Es ist fertig, wenn sich der Wrap leicht vom Backpapier lösen lässt.
3. Die Petersilie hacken und die halbe Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit der Petersilie und ein wenig Pfeffer und Salz zu der Crème fraîche geben und verrühren.
4. Wenn die Spinat-Wraps ein wenig abgekühlt sind in 4 gleichgroße Teile schneiden und jeweils mit der Creme bestreichen. Den Salat, die Tomaten und den Fetakäse nach Belieben darauf geben, die Spinat-Wraps einrollen und servieren. Optional vor dem Einrollen noch ein paar Chiliflocken für den Kick drüberstreuen.

ZUTATEN

800 g	Frischer Blattspinat
200 g	Crème fraîche
200 g	Fetakäse
10 g	Petersilie
½ Kopf	Blattsalat
8	Eier
2	Rispen Tomaten
½	Zitrone
	Chiliflocken (optional)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 456 G)

Brennwert	441 kcal / 1826 kJ
Fett	35.5 g
davon ges. Fettsäuren	18.4 g
Kohlenhydrate	7.0 g
davon Zucker	5.5 g
Eiweiß	20.2 g
Salz	6.2 g



DI

SPAGHETTI mit Pesto vom grünen Spargel



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden und 6 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
3. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten. Den Parmesan reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
4. Alle Zutaten bis auf ein paar Spargelspitzen in ein Mixgefäß geben, 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) und das Olivenöl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Stabmixer pürieren.
5. Die abgossenen Spaghetti mit dem Pesto vermengen und mit den Spargelspitzen und ein wenig Parmesan servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
250 g	Grüner Spargel
50 g	Pinienkerne
50 g	Parmesan
60 ml	Olivenöl
1 TL	Zucker
½ Topf	Petersilie
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 244 G)

Brennwert	492 kcal / 2057 kJ
Fett	23.5 g
davon ges. Fettsäuren	4.6 g
Kohlenhydrate	49.2 g
davon Zucker	4.0 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	2.7 g

MI



BROKKOLI-STEAKS mit Knoblauch-Kartoffelpüree



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die ganze Knoblauchknolle ungeschält an der Oberseite aufschneiden und ein wenig Olivenöl darüber geben. Die Knolle in Alufolie wickeln und im Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen, bis sie gar sind. Das Kochwasser abgießen. Die nun braunen, weichen Knoblauchzehen per Hand aus der Knolle pressen und zu den Kartoffeln geben. 200 ml Milch und 40 g Butter dazu geben und alles mit einem Kartoffelstampfer sämig stampfen. Den Kartoffelbrei mit Salz abschmecken.
3. Den Brokkoli waschen und den Stiel bis unter die Rösschen abtrennen. Die Köpfe nun in ca. 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Brokkoli-Steaks bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl für 2 Minuten von jeder Seite anbraten. 600 ml Gemüsebrühe zu den Brokkoli-Steaks geben und 5-6 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli rausnehmen, wenn er weich ist, aber noch leichten Biss hat.
4. 60 g Butter zu der Brühe geben. Die Schalotten schälen, fein hacken, ebenfalls in die Pfanne geben und 1 Minute köcheln lassen. Die Petersilie fein hacken, ½ Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit 1 EL Senf in die Brühe geben und verrühren. 100 ml Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Brokkoli-Steaks neben dem Knoblauch-Kartoffelpüree servieren, die Sauce darüber geben und genießen!

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
100 g	Saure Sahne
100 g	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch
4 EL	Olivenöl
1 EL	Senf
1 Knolle	Knoblauch
1 Zweig	Petersilie
3	Schalotten
2	Brokkoli
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 622 G)

Brennwert	651 kcal / 2710 kJ
Fett	40.9 g
davon ges. Fettsäuren	17.5 g
Kohlenhydrate	50.8 g
davon Zucker	10.5 g
Eiweiß	14.5 g
Salz	1.5 g

DO

MEDITERRANER THUNFISCHSALAT in gerösteter Paprika



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften auf ein Rost legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der Grillstufe 20 bis 25 Minuten backen, bis die Schale anfängt, braune Stellen zu bekommen.
2. In der Zwischenzeit die rote Zwiebel, die schwarzen Oliven, die halbe Gurke, die Tomaten, den Fetakäse und den Thunfisch aus der Dose in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
3. Für das Dressing die halbe Zitrone auspressen und mit 60 ml Olivenöl und einer Prise Salz und Pfeffer in einer extra Schüssel vermischen. Die Petersilie fein hacken und in das Dressing geben. Das Dressing mit dem Salat vermengen.
4. Den Thunfischsalat in die Paprikahälften füllen und servieren.

ZUTATEN

300 g	Thunfischfilets
200 g	Fetakäse
150 g	Datteltomaten
100 g	Schwarze Oliven
60 ml	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
2	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
½	Gurke
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	495 kcal / 2054 kJ
Fett	38.4 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	9.0 g
davon Zucker	6.8 g
Eiweiß	26.3 g
Salz	4.1 g

FR



RINDERGESCHNETZELTES mit Roter Bete und Champignons auf Reis



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in Salzwasser bissfest garen und danach gut abtropfen lassen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Das Rindfleisch in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Die Champignons, Rote Bete und Zwiebelstreifen dazugeben und mitbraten.
4. Die Sahne zugießen und aufkochen. Alles ca. 5 Minuten erhitzen. Gegebenenfalls etwas Wasser dazu gießen. Das Rindergeschnetzelte mit Roter Bete und Champignons nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann mit dem Reis servieren.

ZUTATEN

500 g	Rinder-Minutensteaks
400 g	Basmati-Reis
200 g	Champignons
300 ml	Schlagsahne
3 EL	Olivenöl
1 Glas	Rote Bete (220 g/Abtropfgewicht)
2	Rote Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 532 G)

Brennwert	991 kcal / 4154 kJ
Fett	45.0 g
davon ges. Fettsäuren	21.1 g
Kohlenhydrate	93.7 g
davon Zucker	14.6 g
Eiweiß	48.6 g
Salz	0.7 g