



MO

ONE-POT-REIS

mit Paprika, Tomaten und Oliven



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprika putzen und würfeln, die Kirschtomaten halbieren.
2. In einer tiefen Pfanne die Zwiebeln in etwas Pflanzenöl andünsten. Den Reis in die Pfanne geben. Die Brühe und die gehackten Tomaten angießen und aufkochen lassen. Die Paprikawürfel, den Knoblauch und das Tomatenmark hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Kirschtomaten und die Oliven in den Topf geben und weitere 5-10 Minuten kochen, bis der Reis die richtige Konsistenz hat. Ggf. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
4. Den One-Pot-Reis mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit frischem Basilikum servieren.

ZUTATEN

- 400 g Gehackte Tomaten
- 250 g Reis
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Oliven
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Pflanzenöl
- ½ Topf Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 274 kcal / 1149 kJ |
| Fett | 11.3 g |
| davon ges. Fettsäuren | 0.8 g |
| Kohlenhydrate | 34.3 g |
| davon Zucker | 12.7 g |
| Eiweiß | 6.1 g |
| Salz | 4.7 g |



DI

ÜBERBACKENE BIRNEN

mit karamellisierten Walnüssen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne den Zucker mit 100 ml Wasser mischen, die Walnüsse hinzugeben, aufkochen und einkochen lassen, bis der Zucker krümelig und stumpf wird. Das Chilisalz zugeben. Den Zucker weiter schmelzen lassen, bis dieser sich wie ein Film über die Walnüsse legt. Erst dann die Walnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auskühlen lassen.
2. Die Birnen waschen, halbieren und das Kerngehäuse vorsichtig heraus schneiden. Die Birnenhälften in eine geölte Auflaufform legen. Die Birnen mit 1 TL Honig bestreichen und mit dem zerkrümelten Feta füllen.
3. Die Birnen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten backen.
4. Den Pflücksalat waschen und grob zerkleinern. Aus dem restlichen Olivenöl, dem Essig, dem Orangensaft und dem Honig ein Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen.
5. Die überbackenen Birnen auf dem Salat anrichten und mit den karamellisierten Walnüssen garnieren.

Tipp: Ein Baguette anrösten und mit dem Salat genießen.

ZUTATEN

| | |
|-------|---------------|
| 200 g | Feta |
| 200 g | Pflücksalat |
| 150 g | Walnusskerne |
| 100 g | Zucker |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 2 EL | Orangensaft |
| 3 TL | Honig |
| 4 | Birnen |
| | Chili-Salz |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 334 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 718 kcal / 2987 kJ |
| Fett | 47.3 g |
| davon ges. Fettsäuren | 10.3 g |
| Kohlenhydrate | 53.2 g |
| davon Zucker | 49.5 g |
| Eiweiß | 16.3 g |
| Salz | 2.2 g |

MI



DINKEL-GNOCCHI-PFANNE

mit Hackbällchen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder im Mixer zerkleinern. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch und 1 EL gehackter Petersilie mischen. Mit Paprikapulver, Chilisalz und Pfeffer würzen. Kleine Fleischbällchen (ca. 4 cm Durchmesser) formen.
2. Die Fleischbällchen im Olivenöl knusprig von allen Seiten anbraten. Und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Gnocchi in der Butter goldbraun anbraten und beiseitestellen. Die Gemüsepfanne französischer Art nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn das Gemüse gar ist, die Gnocchi und die Fleischbällchen dazugeben. Die restliche Petersilie untermischen.
4. Die schnelle Gnocchi-Pfanne mit Crème fraîche servieren.

ZUTATEN

| | |
|---------------|-------------------|
| 800 g | Gemüsepfanne (TK) |
| 800 g | Dinkel-Gnocchi |
| 400 g | Rinderhackfleisch |
| 200 g | Crème fraîche |
| 1-2 EL | Butter |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 Topf | Petersilie |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ | rote Zwiebel |
| | Chili-Salz |
| | Paprikapulver |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 579 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 900 kcal / 3756 kJ |
| Fett | 47.1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 15.9 g |
| Kohlenhydrate | 80.9 g |
| davon Zucker | 9.8 g |
| Eiweiß | 30.4 g |
| Salz | 2.5 g |

DO

FISCH-PIE



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zu Brei verarbeiten. 50 g Butter 100 g Crème fraîche, Salz und Pfeffer untermischen.
2. Die Garnelen auftauen lassen.
3. Die Milch in einem Topf erwärmen und den Kabeljau hineingeben. Aufkochen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen. Die Milch aufheben.
4. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Porree waschen und kleinschneiden. 50 g Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel und den Porree darin 5 Minuten andünsten.
5. Das Mehl über den Porree und die Zwiebeln streuen und kurz anrösten. Nach und nach die Milch angießen und gut verrühren, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Porree-Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.
6. Den Fisch in Stücke schneiden oder zerpfeifen und zusammen mit den aufgetauten Garnelen und den gefrorenen Erbsen in die Porree-Sauce geben.
7. Die Fischfüllung in eine Auflaufform geben. Den Kartoffelbrei darüber verteilen und verstreichen. Den Fisch-Pie im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten backen, bis die Kartoffelkruste goldbraun ist.

ZUTATEN

Für die Kartoffelhaube:

| | |
|-------|---------------|
| 1 kg | Kartoffeln |
| 100 g | Crème fraîche |
| 50 g | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für die Füllung:

| | |
|-----------|----------------------|
| 500 g | Kabeljau |
| 150 g | Erbsen |
| 100 g | Garnelen |
| 50 g | Butter |
| 500 ml | Milch |
| 3 EL | Weizenmehl Type 405 |
| 2 Stangen | Porree |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Zitrone |
| | Muskatnuss, gemahlen |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 749 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 780 kcal / 3265 kJ |
| Fett | 35.9 g |
| davon ges. Fettsäuren | 20.4 g |
| Kohlenhydrate | 63.7 g |
| davon Zucker | 15.9 g |
| Eiweiß | 45.6 g |
| Salz | 0.9 g |

FR

SPÄTZLE-SUPPE

mit Käse überbacken



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons und die Paprika putzen und würfeln. Die Möhren schälen und kleinschneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Käse reiben.
2. Die Zwiebel in etwas Pflanzenöl andünsten, die Champignons, die Paprika und die Möhren dazugeben und 5 Minuten braten. Zum Schluss den Knoblauch kurz mitbraten.
3. Mit der Brühe und der Sahne ablöschen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Die frischen Spätzle hinzufügen und ca. 3 Minuten mitkochen, bis sie weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und frischer Petersilie abschmecken.
4. Die Spätzle-Suppe in ofenfeste Suppenschalen füllen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf Grillstufe ca. 3 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN

| | |
|------------|----------------------|
| 350 g | Spätzle |
| 150 g | Champignons |
| 150 g | Schlagsahne |
| 100 g | Emmentaler |
| 800 ml | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Pflanzenöl |
| 2-3 Zweige | Petersilie |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | Möhren |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Paprika |
| | Muskatnuss, gemahlen |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 495 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 408 kcal / 1704 kJ |
| Fett | 21.1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 13.7 g |
| Kohlenhydrate | 34.1 g |
| davon Zucker | 9.7 g |
| Eiweiß | 15.7 g |
| Salz | 1.6 g |