



MO



## POLPETTE – ITALIENISCHE HACKBÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten.
2. Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, dem Ei, dem geriebenen Parmesan, der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und Salz und Pfeffer vermischen.
3. Aus der Masse ca. 16 kleine Bällchen formen. Die Polpette in Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.
4. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zu den Hackbällchen geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und alles zusammen ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
5. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und italienischen Kräutern abschmecken.

Tipp: Die Polpette passen zu Pasta oder Ciabatta und Baguette.

### ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Hackfleisch, gemischt
100 g	Parmesan
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Paniermehl
2 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebel
1	Ei
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 425 G)

Brennwert 492 kcal / 2052 kJ

	Fett	31.2 g	
	davon ges. Fettsäuren	7.9 g	
	Kohlenhydrate	18.3 g	
	davon Zucker	10 g	
	Eiweiß	33.9 g	
	Salz	1.8 g	

DI

## MEDITERRANES LACHSFILET AUS DEM OFEN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Tomaten, die Oliven, die Pinienkerne und den geschälten Knoblauch im Mixer häckseln. Das Olivenöl und den Parmesan untermischen. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 TL Schalenabrieb unter die Masse mischen.
2. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Rispetomaten waschen.
3. Die gehackten Tomaten in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Zucchinischnitten, die Zwiebeln und die Rispetomaten darin verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen holen.
4. Die Lachsfilets abspülen, abtupfen und auf das Gemüsebett legen. Das rote Pesto löffelweise auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken.
5. Den Fisch im heißen Ofen 20-25 Minuten garen lassen.

### ZUTATEN

250 g	Mini-Roma-Rispetomaten
150 g	Getrocknete Tomaten (in Öl)
150 g	Oliven
60 g	Kräuter (tiefgekühlt)
60 g	Parmesan
30 g	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
4 TL	Pesto Rosso
1 Dose	Gehackte Tomaten (400 g)
4	Lachsfilets (500 g)
2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
2	rote Zwiebeln
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 482 G)

Brennwert 650 kcal / 2704 kJ

	Fett	42.5 g	
	davon ges. Fettsäuren	10.1 g	
	Kohlenhydrate	19.8 g	
	davon Zucker	12 g	
	Eiweiß	43.2 g	
	Salz	3.7 g	

MI



## PFANNEN-CAPRESE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine waschen und in dicke Scheiben schneiden. Salzen und 10 Minuten saften lassen. Das ausgetretene Wasser mit etwas Küchenkrepp abtupfen.
2. Die Aubergine in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten (noch nicht ganz kross).
3. Den Balsamico, Puderzucker und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade über die Auberginen geben und knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswischen.
4. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella kleinschneiden.
5. Die Auberginenscheiben, die Tomaten und den Mozzarella abwechselnd in die Pfanne schichten. Auf dem Herd kurz erwärmen, bis der Mozzarella etwas zerläuft.
6. Mit Basilikum und frischem Pfeffer bestreuen. Geröstetes Brot passt dazu perfekt.

### ZUTATEN

125 g	Mozzarella
3 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Crème
1 EL	Puderzucker
½ Topf	Basilikum
2	Tomaten
1	Aubergine
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 192 G)

Brennwert	220 kcal / 910 kJ
Fett	16.7 g
davon ges. Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrate	7.7 g
davon Zucker	7.8 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	0.4 g

DO

## SPARGELRISOTTO



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter und Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, verrühren und 1-2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Reis solange verrühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist.
2. Die Hühnerbrühe in einem separaten Topf erwärmen. Die Sahne und die warme Brühe nach und nach zum Reis geben, immer nur soviel, dass der Reis gerade bedeckt ist. Das Risotto unter regelmäßigem Rühren 25-30 Minuten garen lassen.
3. Den Spargel waschen, ggf. holzige Enden abschneiden. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 6-7 Minuten bissfest garen.
4. Den Parmesan reiben und 5 Minuten vor Ende der Kochzeit mit den Spargelstücken in das Risotto geben. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
5. Mit frischer Petersilie und Pinienkernen garniert servieren.

### ZUTATEN

500 g	grüner Spargel
250 g	Risotto Reis
50 g	Parmesan
20 g	Pinienkerne
900 ml	Hühnerbrühe
100 ml	Weißwein
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
2-3 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 345 G)

Brennwert	299 kcal / 1249 kJ
Fett	14.9 g
davon ges. Fettsäuren	4.4 g
Kohlenhydrate	24 g
davon Zucker	4.2 g
Eiweiß	11.4 g
Salz	2.1 g



**FR**

## SPAGHETTI-FRITTATA

mit Fenchelsalat



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Frittata: die Spaghetti in Salzwasser garkochen. Alternativ können auch fertige Spaghetti vom Vortag genommen werden.
2. Die Eier mit Parmesan und flüssiger Butter in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
3. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln.
4. Für den Fenchelsalat: Den Fenchel waschen und putzen. Den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün für die Deko beiseitelegen. Aus dem Essig, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
5. Den Fenchel in Scheiben, die Oliven in Ringe schneiden. Fenchel und Oliven mit dem Dressing vermengen und mit Fenchelgrün garnieren.
6. Die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen, die Paprikawürfel hineingeben und kurz mitdünsten lassen. Die Spaghetti abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Mit der Eiermasse bedecken und ca. 5 Minuten braten.
7. Die Frittata (z.B. mit Hilfe des Pfannendeckels) drehen und auf der anderen Seite weitere 5 Minuten braten, bis das Ei gestockt ist. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

### ZUTATEN

#### Für die Spaghetti-Frittata:

300 g	Spaghetti
120 g	Parmesan
40 g	Butter
1 EL	Olivenöl
½ Topf	Basilikum
4	Eier
2	rote Paprika
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

#### Für den Fenchelsalat:

100 g	Oliven
5 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
2	Fenchelknollen
	Chili-Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 381 G)

Brennwert	728 kcal / 3023 kJ
Fett	51.9 g
davon ges. Fettsäuren	14.2 g
Kohlenhydrate	37.4 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	23.3 g
Salz	3.1 g