

MO

PILZ BOURGIGNON

mit Stampfkartoffeln



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und die Stärke abwaschen. Die Waldpilze antauen lassen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte und die Möhren schälen und fein würfeln. Den Lauch in feine Scheiben schneiden und die Knoblauchzehen fein würfeln. Alles zur Seite legen.
2. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne oder in einem Topf erhitzen und 1 EL Butter hinzugeben. Die Schalottenwürfel anschwitzen. Die Champignons hinzugeben und bei hoher Hitze scharf anbraten.
3. Die Waldpilze, die Möhren, den Lauch, den Knoblauch und das Tomatenmark hinzugeben und für einige Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Das Mehl hinzugeben und untermengen. Mit dem Rotwein ablöschen und 2 Minuten kochen lassen. Die Gemüsebrühe hinzugeben. Mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Ahornsirup abschmecken. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kartoffeln abgießen und 2 EL Butter, die Milch, das Salz und etwas Muskat hinzugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen.
5. Das Pilz Bourguignon mit den Stampfkartoffeln anrichten. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie dekorieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
400 g	Champignons
200 g	Pilzmischung (tiefgekühlt)
300 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch
150 ml	Rotwein
3 EL	Olivenöl
3 EL	Butter
1 ½ EL	Weizenmehl Type 405
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Ahornsirup
2-3 Zweige	Petersilie
2	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
1	Lauchstange
1 Msp.	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 645 G)

Brennwert	532 kcal / 2222 kJ
Fett	19.8 g
davon ges. Fettsäuren	6.6 g
Kohlenhydrate	60.0 g
davon Zucker	12.1 g
Eiweiß	13.7 g
Salz	2.5 g

DI

GERÖSTETER CURRY-BLUMENKOHLMIT REIS



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Olivenöl mit dem Salz, dem Currypulver, dem Knoblauchpulver und dem Honig verrühren. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden.
2. Die Röschen in die Ölmischung geben und rundherum damit bedecken. Auf ein mit Backpapier belegtes hohes Blech legen, die Gemüsebrühe über die Röschen geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 15-20 Minuten goldbraun rösten.
3. Den Reis garkochen.
4. 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) unter den Hummus rühren.
5. Die fertigen Curry-Röschen mit dem Reis und dem Hummus servieren. Mit Koriander dekorieren.

ZUTATEN

- 250 g Parboiled Reis
- 200 g Hummus
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Currypulver
- 2 EL Honig, flüssig
- 2 EL Gemüsebrühe
- ½ TL Knoblauchpulver
- 2-3 Zweige Koriander
- 2 Blumenkohlköpfe
- 1 Zitrone
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 399 G)

Brennwert	537 kcal / 2236 kJ
Fett	33.4 g
davon ges. Fettsäuren	4.3 g
Kohlenhydrate	41.0 g
davon Zucker	16.0 g
Eiweiß	12.1 g
Salz	4.1 g

MI

TACO-PASTA-SALA

mit würziger Knoblauch-Mayo-Sauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte in Ringe und die andere in Würfel schneiden. Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Anschließend abtropfen lassen.
2. Die Zwiebelwürfel in der Pfanne mit Öl glasig andünsten und das vegane Hack dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleisch-Zwiebelmischung in eine Schüssel geben.
3. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Chili und die Paprika entkernen. Die Chili in Ringe und die Paprika in grobe Würfel schneiden. Den Mais und die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit den Tomaten, Chili, Zwiebelringen, Paprikawürfeln und der Pasta zu der Hackfleischmischung geben. Mit den Gewürzen, Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Für die Knoblauch-Mayo den Knoblauch schälen und pressen. Die Mayonnaise, den Schmand, 1 EL Wasser und 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (edelsüß) würzen. Den gepressten Knoblauch unterrühren.
5. Die Nachos in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel gut verschließen und mit einem Wellholz darüber rollen, so dass die Tacos zerbröseln.
6. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tacos, den Salat und den Cheddar mit dem Nudel-Gemüse-Hack vermengen. Die Knoblauch-Mayo dazu servieren. Mit Korianderblättern garnieren.

ZUTATEN

257 g	Veganes Hack
250 g	Fusilli
150 g	Kirschtomaten
150 g	Cheddar
100 g	Mayonnaise
100 g	Crème fraîche
80 g	Tortilla Chips
10 g	Koriander
1 TL	Oregano
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Pfeffer, weiß
½ TL	Kreuzkümmel (optional)
1 kl.	Eisbergsalat
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
1 kl. Dose	Kidneybohnen
1 kl. Dose	Mais
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	grüne Paprika
½	rote Chilischote
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 448 G)

Brennwert	865 kcal / 3619 kJ
Fett	40.8 g
davon ges. Fettsäuren	13.6 g
Kohlenhydrate	80.4 g
davon Zucker	14.5 g
Eiweiß	37.8 g
Salz	4.0 g



DO

TORTILLA-LACHS-SPIESSE



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und pressen. Mit dem Frischkäse und dem Tomatenmark verrühren. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Weizenwraps mit der Frischkäse-Creme bestreichen. Die Lachsscheiben darauf verteilen und den gehackten Schnittlauch darüberstreuen.
3. Die Wraps eng aufrollen. Die Rollen in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und auf Holspieße fädeln. Das Brot mit etwas Olivenöl einstreichen.
4. Die Spieße auf eine Grillplatte legen und ca. 5 Minuten je Seite grillen.

ZUTATEN

200 g	Räucherlachs
150 g	Frischkäse
10 g	Schnittlauch
1-2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
4	Weizenwraps
1	Knoblauchzehe
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 163 G)

Brennwert	417 kcal / 1743 kJ
Fett	20.9 g
davon ges. Fettsäuren	8.4 g
Kohlenhydrate	37.1 g
davon Zucker	3.9 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	3.5 g

FR

RIB-EYE-STEAK

mit Hasselback-Kartoffeln



4 Portionen



70 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und ggf. mit einer Kartoffelbürste sauber reiben. Die Kartoffeln fächerartig einschneiden. Dafür wird jede Knolle zwischen zwei Holzkochlöffel geklemmt. Nun mit einem Messer ca. alle 2-3 mm einschneiden. Die Holzstiele verhindern das Durchschneiden.
2. Die Kartoffeln in eine Auflaufform legen und die Lamellen ein bisschen auseinander drücken.
3. Die Knoblauchzehen schälen, mit dem Handballen (oder mit der flachen Seite eines Messers) andrücken. Die Butter schmelzen und die Zehen darin kurz ziehen lassen. Die Kartoffeln mit geschmolzener Butter so bestreichen, dass auch die Zwischenräume benetzt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 60 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten Backzeit den geriebenen Parmesan über die Kartoffeln streuen und knusprig backen.
5. Die marinierten Rib-Eye-Steaks in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten, je nach Wunsch Rare, Medium oder Well-done.
6. Die Rib-Eye-Steaks mit den Hasselback-Kartoffeln servieren.

ZUTATEN

- 100 g Butter
- 40 g Parmesan
- 8 Kartoffeln
- 4 Rib Eye Steak (mariniert)
- 2 Knoblauchzehen
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 406 G)

Brennwert	778 kcal / 3238 kJ
Fett	51.6 g
davon ges. Fettsäuren	19.0 g
Kohlenhydrate	29.0 g
davon Zucker	1.9 g
Eiweiß	47.2 g
Salz	4.1 g