

MO

QUICHE LORRAINE



6 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, die Butter, 4 EL Milch und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Lauch und die Schinkenwürfel darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Sahne, die Milch, die Eier und den Käse in eine Schüssel geben und verquirlen. Die Schinken- und die Zwiebelwürfel und die Lauchringe dazugeben und untermischen.
4. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen, die Frischhaltefolie entfernen und mit einem Nudelholz rund ausrollen. Den Teig in eine Quicheform legen und den Rand leicht andrücken. Ein Backpapier auf den Teig legen und mit ungekochten Linsen beschweren. Den Teig im vorgeheizten Ofen auf unterer Schiene bei 180 °C (200 °C Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten vorbacken.
5. Den Quicheteig aus dem Ofen holen, das Backpapier und die Linsen entfernen und die Sahnemasse auf den Teig geben.
6. Die Quiche Lorraine auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

ZUTATEN

- 200 g** Weizenmehl Type 405
- 150 g** Schlagsahne
- 100 g** Butter
- 100 g** Schinkenwürfel
- 100 g** Parmesan
- 240 ml** H-Milch, 3,5%
- 1 EL** Pflanzenfett
- 3** Eier
- 2** Zwiebeln
- 1** Lauchstange
- 1 Prise** Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 216 G)

Brennwert	489 kcal / 2034 kJ
Fett	33.6 g
davon ges. Fettsäuren	19.4 g
Kohlenhydrate	27.5 g
davon Zucker	3.7 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	1.3 g



DI

SPARGELSUPPE

mit Erdbeerschaum



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel schälen.
2. Die Spargelschalen und die Spargelenden in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe bedecken. 2 EL Butter, den Zucker, 1 Zitronenscheibe und etwas Salz hineingeben und den Fond aufkochen. Den Fond ca. 30 Minuten ziehen lassen, absieben und für die Suppe weiterverwenden.
3. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spargelspitzen für später als Einlage beiseitelegen.
4. Den Spargelfond mit den Spargelstücken und dem Weißwein in einen großen Topf geben und die Suppe bei geringer Temperatur garen lassen, bis der Spargel bissfest ist. Die Sahne einrühren und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. 50 g kalte Butter einrühren und schaumig pürieren.
5. Die Erdbeeren putzen und mit 1 Prise Salz pürieren.
6. Die Suppe auf Schüsseln oder tiefen Tellern portionieren, den Erdbeerschaum darauf geben und mit den Spargelspitzen garniert servieren.

ZUTATEN

300 g	Weißer Spargel
200 g	Schlagsahne
100 g	Erdbeeren
70 g	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Weißwein
1 TL	Zucker
1	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 197 G)

Brennwert	345 kcal / 1425 kJ
Fett	32.5 g
davon ges. Fettsäuren	19.8 g
Kohlenhydrate	6.9 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	3.4 g
Salz	1.6 g

MI

SÜSSE SPÄTZLE

mit karamellisierten Apfelspalten



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Spalten schneiden.
2. 50 g Butter in der Pfanne erhitzen, den Agavendicksaft einrühren, leicht karamellisieren lassen und die Apfelspalten hineingeben. Ab und zu wenden und weich braten. Die Apfelspalten herausnehmen.
3. Die Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und abtropfen lassen.
4. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen, die Spätzle hineingeben und in der Butter schwenken. Etwas Zimt und Zucker hineingeben. Die Spätzle mit den Apfelspalten und den Minzweigen servieren.

ZUTATEN

- 500 g Spätzle (aus der Kühlung)
- 60 g Butter
- 3 EL Agavendicksaft
- ½ Topf Pfefferminze
- 4 Äpfel
- Zimt
- Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 543 G)

Brennwert	845 kcal / 3541 kJ
Fett	32.7 g
davon ges. Fettsäuren	16 g
Kohlenhydrate	112.6 g
davon Zucker	28.1 g
Eiweiß	16.3 g
Salz	0 g

DO



KABELJAUPÄCKCHEN

mit Pasta Pesto Rosso



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in vier gleich große Portionen schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Fisch päckchenweise auf mit Olivenöl bepinseltem Kochpergament oder Backpapier auslegen. Auf jedes Fischfilet ½ TL Pesto Rosso geben.
4. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, fächerförmig auf dem Fisch verteilen und mit dem Dill, dem Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufeln. Je eine Prise Zucker dazugeben und das Pergament zu kleinen Päckchen verschließen, sodass kein Saft und Aroma beim Garen austreten kann.
5. Die Fischpäckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15–20 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsangabe zubereiten und noch tropfnass mit dem restlichen Pesto und der abgeriebenen Zitronenschale vermengen.
7. Die Kabeljaupäckchen mit der Pasta Pesto Rosso servieren.

ZUTATEN

600 g	Kabeljaufilet
500 g	Spaghetti
190 g	Pesto Rosso
5 g	Dill (tiefgekühlt)
4 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
4	Datteltomaten
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 402 G)

Brennwert	745 kcal / 3112 kJ
Fett	41.1 g
davon ges. Fettsäuren	7.4 g
Kohlenhydrate	51.2 g
davon Zucker	7 g
Eiweiß	40.6 g
Salz	1.4 g

FR



FLADENBROT

mit Falafel und Salat



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Für die Falafel:** Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Petersilie waschen und hacken.
- Die Kichererbsen, die Zwiebel, den Knoblauch und die Gewürze pürieren. Das Mehl und das Backpulver löffelweise hinzugeben und vermischen, abschmecken und ca. 30 Minuten kaltstellen.
- Aus der Falafelmasse kleine Bällchen formen. Die Bällchen nacheinander vorsichtig in das auf 180°C erhitzte Öl geben und 2-3 Minuten ausbacken. Die Falafelbällchen mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Für das Fladenbrot:** Das Mehl, die Hefe und das Salz mischen. 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Den Teig mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort mindestens 60 Minuten gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
- Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und in 4 Teigportionen aufteilen. Die einzelnen Teiglinge mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Fladen von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen, in eine beschichtete Pfanne geben und nacheinander ausbacken. Zwischendurch wenden.
- Für den Salat:** Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft mit dem veganen Joghurt mischen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Agavendicksaft abschmecken.
- Die noch warmen Fladenbrote aufschneiden und mit dem Rucola, den Tomaten und den Falafelbällchen füllen. Mit etwas Joghurtsauce beträufelt servieren.

ZUTATEN

Für die Falafel:

- 1 l Pflanzenöl
- 9 EL Weizenmehl Type 405
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Chili-Salz
- 1 Topf Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

Für das Fladenbrot:

- 350 g Weizenmehl Type 405
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Trockenbackhefe
- 1 TL Salz

Für den Salat:

- 300 g Tomaten
- 100 g Rucola

Für die Sauce:

- 400 g Veganer Mandeljoghurt
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ Zitrone
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 478 G)

Brennwert	802 kcal / 3368 kJ
Fett	28.2 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	107.3 g
davon Zucker	10.0 g
Eiweiß	23.4 g
Salz	1.0 g