



MO

ZUCCHINIPIZZA AUS DER PFANNE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einer Küchenreibe grob in eine Schüssel raspeln. Etwas Salz hinzugeben und 10 Minuten entwässern lassen. Das Wasser entsorgen und die Zucchini trockentupfen.
2. Die Eier zu den Zucchini raspeln geben und vorsichtig vermengen. Das Mehl mit dem Backpulver hineinsieben. Alles vermengen und mit dem Pfeffer, etwas Knoblauchpulver und Salz würzen.
3. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie kleinhacken und zur Seite stellen.
4. Etwas Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und pro Pizza ein Viertel des Zucchini teigs hineingeben, kreisrund verteilen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Die vier Zucchini pizzas in der Pfanne mit den Tomatenscheiben, der Petersilie und dem Pizzakäse belegen. Kurz den Deckel auflegen, damit der Käse leicht schmilzt.

ZUTATEN

100 g	Reibekäse
4 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Backpulver
1 Zweig	Petersilie
2	Zucchini
2	Eier
2	Tomaten
	Knoblauchpulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 154 G)

Brennwert	182 kcal / 759 kJ
Fett	9.8 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	11.5 g
davon Zucker	3.0 g
Eiweiß	11.1 g
Salz	4.1 g



DI

GEBACKENER TOFU mit Blumenkohlsalat



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu abtropfen lassen, in reichlich Küchenkrepp oder ein sauberes Küchenhandtuch wickeln. Von oben mit einer schweren Pfanne beschwert für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Feuchtigkeitsarmer Tofu nimmt die Marinade besser auf und lässt sich besser backen.
2. Den gepressten Tofu abtropfen und in Würfel schneiden. Das Tomatenmark mit 1 EL Wasser, dem Paprikapulver, dem Knoblauchpulver, dem Currypulver und Salz verrühren. Die Tofuwürfel hineingeben und mindestens 30 Minuten marinieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten backen.
3. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Röschen in der Gemüsebrühe ca. 3-4 Minuten bissfest kochen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. 400 ml des Kochwassers abschöpfen und zur Seite stellen. Den Blumenkohl abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Den Blumenkohlsud mit dem Weißweinessig, dem Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Zwiebeln und den Blumenkohl hineingeben und wenden. Vorsichtig, das Öl unter den Blumenkohl geben. Den fertigen Blumenkohlsalat auf 4 Teller geben und den Tofu darauf anrichten.

ZUTATEN

400 g	Tofu Natur
1 l	Gemüsebrühe
6 EL	Pflanzenöl
4 EL	Weißweinessig
3 EL	Tomatenmark
1	Blumenkohl
1	rote Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
1 Prise	Zucker
	Paprikapulver, edelsüß
	Knoblauchpulver
	Currypulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 273 G)

Brennwert	267 kcal / 1110 kJ
Fett	19.5 g
davon ges. Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	9.3 g
davon Zucker	5.4 g
Eiweiß	11.4 g
Salz	1.6 g



MI

PASTA mit Möhrensauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Die Möhrenstücke und die passierten Tomaten hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Zitrone auspressen und 1 EL Saft zur Sauce geben. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Für ca. 15 weitere Minuten kochen, bis die Möhren weich sind.
3. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. 1 EL des Nudelwassers in die Sauce geben.
4. Die Sauce pürieren und mit dem Agavendicksaft abschmecken. Die Pasta mit der Möhrensauce servieren.

ZUTATEN

500 g	Penne
500 ml	Passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	Agavendicksaft
4	Möhren
1	Zwiebel
½	Zitrone
	Thymian (getrocknet)
	Oregano (getrocknet)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 384 G)

Brennwert	561 kcal / 2371 kJ
Fett	4.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	106.6 g
davon Zucker	14.9 g
Eiweiß	17.8 g
Salz	1.0 g



DO

Gemüse-Couscous mit Mini-Garnelen



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen. Gut verrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit dem Knoblauchpulver würzen und ziehen lassen.
2. Das gefrorene Gemüse mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze für 3-4 Minuten scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiterbraten. Das Pfannengemüse mit dem Couscous mischen.
3. Die vorgekochten Mini-Garnelen unter den Gemüse-Couscous mischen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Gemüse-Couscous mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver, 1 TL Zitronenabrieb und 2 EL Zitronensaft kräftig abschmecken.

ZUTATEN

500 g	Pfannengemüse
400 g	Couscous
100 g	Garnelen (verzehrfertig)
400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Paprikapulver
	Knoblauchpulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 269 G)

Brennwert 484 kcal / 2042 kJ

■ Fett	10.9 g	
davon ges. Fettsäuren	4.3 g	
■ Kohlenhydrate	75.4 g	
davon Zucker	4.5 g	
■ Eiweiß	16.3 g	
■ Salz	2.7 g	

FR

HÄHNCHENGESCHNETZELTES AUS DEM OFEN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln.
2. Das Fleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in einer Auflaufform mischen.
3. Die Sahne, die Crème fraîche und die Brühe verquirlen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Fleisch gießen.
4. Das Geschnetzelte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und kochen.
6. Das Hähnchengeschnetzelte mit den Kartoffeln servieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
400 g	Hähnchenfilet
200 g	Schlagsahne
100 g	Crème fraîche
100 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 303 G)

Brennwert	448 kcal / 1870 kJ
Fett	27.4 g
davon ges. Fettsäuren	16.2 g
Kohlenhydrate	23.1 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	25.8 g
Salz	1.6 g