



MO

# OFENKARTOFFELSALAT mit Pfirsichdressing



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Mit 5 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 25 bis 35 Minuten knusprig backen.
2. Die Datteltomaten waschen, mit 1 EL Olivenöl mischen und in eine Auflaufform geben. Für 15 bis 20 Minuten mit in den Ofen geben.
3. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln, die Tomaten und die Zwiebeln mischen.
4. Für das Dressing den Pfirsich schälen, entkernen und pürieren. Die pürierte Pfirsichmasse mit dem Ajvar, dem 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), dem Agavendicksaft und 3 EL Olivenöl verquirlen.
5. Das Dressing vorsichtig unter den Salat rühren und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, grob hacken und untermischen.

## ZUTATEN

800 g	Drillinge
400 g	Datteltomaten
9 EL	Olivenöl
3 EL	Ajvar
1 EL	Agavendicksaft
1 Topf	Petersilie
2	Zwiebeln
1	Pfirsich
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 501 G)

Brennwert	534 kcal / 2232 kJ
Fett	32.4 g
davon ges. Fettsäuren	4.2 g
Kohlenhydrate	49.4 g
davon Zucker	14.4 g
Eiweiß	7.1 g
Salz	0.5 g

DI

# BROKKOLI-QUICHE mit Erbsencreme



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

(ohne Ziehzeit)

## ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und die Butter mit ½ TL Salz in eine Schüssel geben und mit dem Knetaken oder den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Das Eigelb und ggf. etwas eiskaltes Wasser zugeben und mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und zusammen mit den Erbsen in wenig Wasser etwa 4 Minuten lang dünsten.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen. Die Quicheform mit Backpapier auslegen und mit dem Teig auskleiden. Überstehende Ränder abschneiden. Den Teig mit einer Gabel rundherum einstechen.
5. Die Eier mit dem Frischkäse verquirlen, die Erbsen dazugeben und mit der Eiermasse pürieren. Mit Pfeffer würzen.
6. Die Hälfte der Erbsen-Eiermasse auf den Teig geben und die Hälfte der Schinkenwürfel darauf verteilen.
7. Die Quiche gleichmäßig mit Brokkoliröschen belegen. Die restlichen Schinkenwürfel und die restliche Eiermasse obenauf geben und die Brokkoli-Quiche ca. 20–25 Minuten bei 175 °C Umluft (195 °C Ober- und Unterhitze) backen.

## ZUTATEN

<b>200 g</b>	Dinkelmehl Type 1050
<b>200 g</b>	Frischkäse Natur
<b>150 g</b>	Erbsen (TK)
<b>100 g</b>	kalte Butter in Stücken
<b>80 g</b>	Schinkenwürfel
<b>2 Köpfe</b>	Brokkoli
<b>3</b>	Eier
<b>1</b>	Eigelb
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 402 G)

Brennwert	673 kcal / 2806 kJ
Fett	40.7 g
davon ges. Fettsäuren	23.1 g
Kohlenhydrate	45.6 g
davon Zucker	10.6 g
Eiweiß	27.4 g
Salz	5.1 g

# ZUCCHINI-KARTOFFELPUFFER

mit veganer Aioli



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und grob raspeln, salzen, das Wasser herausdrücken und abgießen.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser 10 Min. kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.
3. Die gepellten Kartoffeln zu den Zucchini raspeln. Das Mehl und etwas Dill zufügen. Die Petersilie fein hacken, 1 EL Beiseite legen und den Rest in die Zucchini-Kartoffelmischung geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Masse zu Puffern formen, flachdrücken und in einer gut beschichteten Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl scharf anbraten, bis sie leicht bräunlich sind.
5. Für die Aioli den lauwarmen Sojadrink mit einer Knoblauchzehe in ein schmales Gefäß geben und cremig pürieren. Dabei 120 ml Sonnenblumenöl langsam hinzufügen und salzen. Die Zitrone auspressen und 1 Spritzer hinzufügen. Mit etwas Schnittlauch und Petersilie abschmecken.
6. Die Zucchini-Kartoffelpuffer mit der Aioli servieren.

## ZUTATEN

- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 140 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 4 EL Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Dill (tiefgekühlt)
- 1 TL Schnittlauch (tiefgekühlt)
- ¼ TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 427 G)

Brennwert	649 kcal / 2702 kJ
Fett	41.2 g
davon ges. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	55.9 g
davon Zucker	4.9 g
Eiweiß	10.2 g
Salz	0 g

DO

## KROSS GEBRATENER ZANDER mit Gemüse



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren waschen und schälen. Den Sellerie schälen und den Lauch putzen. Das Gemüse in dünne Streifen schneiden.
2. Alles in einem Topf mit etwas Butter andünsten. Den Meerrettich und die Sahne zufügen und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den kleingeschnittenen Schnittlauch hinzufügen.
3. Die Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Die aufgetauten Zanderfilets kurz abspülen und trocken tupfen. Den Fisch salzen, pfeffern und in 2 EL Olivenöl von jeder Seite 3 Minuten braten.
5. Den kross gebratenen Zander mit den Gemüsestreifen und den Eierspätzle servieren.

### ZUTATEN

<b>300 g</b>	Eierspätzle
<b>150 g</b>	Möhren
<b>100 g</b>	Knollensellerie
<b>50 ml</b>	Schlagsahne
<b>2 EL</b>	Butter
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 TL</b>	Sahne Meerrettich
<b>1 Stange</b>	Lauch
<b>1 Topf</b>	frischer Schnittlauch oder Schnittlauch tiefgekühlt
<b>4</b>	Zanderfilets (tiefgekühlt)
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 338 G)

Brennwert	360 kcal / 1509 kJ
Fett	12.7 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	24.9 g
davon Zucker	6.1 g
Eiweiß	32.2 g
Salz	1.5 g

FR

## NEKTARINEN-RINDER-CURRY



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Die Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In 2 EL Öl kurz anschwitzen und zur Seite stellen.
3. Das Fleisch und die Zwiebeln in die Pfanne geben und knusprig anbraten.
4. Das Currypulver, das Garam Masala und den Ingwer einstreuen, kurz mitbraten und mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, halbieren und 7-8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
6. Den Basmati-Reis nach Packungsanweisung garen.
7. Das Rinder-Curry mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Bohnen und die Nektarinen dazugeben und mit dem Reis servieren.

### ZUTATEN

600 g	Rinderfilet-Steaks
250 g	Basmati Reis
200 g	breite Bohnen/Bobbybohnen
200 ml	Rinderbrühe
200 ml	Kokosnussmilch
2 EL	Garam Masala
2 EL	Currypulver
2 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
2	Zwiebeln
2	Nektarinen
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 431 G)

Brennwert	629 kcal / 2634 kJ
Fett	29.1 g
davon ges. Fettsäuren	16.1 g
Kohlenhydrate	39.1 g
davon Zucker	17.7 g
Eiweiß	49.5 g
Salz	5.5 g