

MO

BROKKOLI-KÄSE-NUGGETS



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und diese in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen lassen. Abgießen und abkühlen lassen. Die gekochten Brokkoliröschen sehr fein hacken.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Haferflocken im Mixer zerkleinern. Den Käse reiben.
3. Den Brokkoli, die Schalotte, den Knoblauch, die Haferflocken, den Käse und die Eier miteinander vermengen. Die Petersilie waschen, hacken und gut untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 20 Minuten quellen lassen.
4. Aus der Masse kleine Nuggets formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, zwischendurch wenden.
5. Den Salat waschen und trockenschleudern. Aus dem Essig, dem Honig und dem Olivenöl ein Dressing mixen und unter den Salat mischen.
6. Die Brokkoli-Käse-Nuggets mit einem Klecks Crème fraîche und dem Salat servieren.

ZUTATEN

500 g	Brokkoli
150 g	Rucola
100 g	Haferflocken
100 g	Crème fraîche
70 g	Gouda
4 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
2 TL	Honig
½ Topf	Petersilie
2	Eier
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 286 G)

Brennwert	447 kcal / 1858 kJ
Fett	30.6 g
davon ges. Fettsäuren	10.9 g
Kohlenhydrate	23.7 g
davon Zucker	8.0 g
Eiweiß	16.2 g
Salz	0.6 g

DI

VEGETARISCHER FLAMMKUCHEN-TOAST

mit Tomatensalat



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, entkernen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Mit der Paprika, der Crème fraîche und dem Reibekäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Toastscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die vorbereitete Masse auf den Toastscheiben verteilen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und kleinschneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Das Basilikum waschen und grob hacken.
5. Den Balsamico, den Honig, das Olivenöl und den Senf verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten, die Zwiebeln, das Basilikum und das Dressing mischen.
6. Die Flammkuchen-Toasts mit dem Tomatensalat reichen.

ZUTATEN

800 g	Tomaten
200 g	Crème fraîche
150 g	Reibekäse
5 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico
1 TL	Honig
1 TL	Senf
8 Scheiben	Buttertoast
1 Topf	Basilikum
2	rote Zwiebeln
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprika
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 466 G)

Brennwert 593 kcal / 2465 kJ

	Fett	40.5 g	
	davon ges. Fettsäuren	19.6 g	
	Kohlenhydrate	36.3 g	
	davon Zucker	16.5 g	
	Eiweiß	17.8 g	
	Salz	1.3 g	

MI



SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Tomaten und die Oliven grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und hacken.
2. Die getrockneten Tomaten, den Knoblauch und die Chili in etwas Olivenöl anbraten. Die gehackten Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen.
4. Die Oliven und die Kapern in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
5. Die Spaghetti direkt aus dem Kochtopf mit einer Nudelkelle in die Sauce heben und alles gut vermischen.
6. Die Spaghetti Puttanesca mit gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan servieren.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Spaghetti
150 g	Schwarze Oliven
100 g	Getrocknete Tomaten
50 g	Parmesan
2 EL	Kapern
1 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
	Oregano (geribt)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 464 G)

Brennwert	526 kcal / 2205 kJ
Fett	22.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.4 g
Kohlenhydrate	60.5 g
davon Zucker	10.7 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	5.1 g

DO

GEGRILLTES LACHSFILET

mit Ananas



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Minze und das Basilikum sehr fein hacken und mit dem Öl und dem gepressten Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Lachsfilets mit der Marinade einstreichen.
3. Von beiden Ananas den Strunk und die Blätter abschneiden. Jede Ananas längs in vier dicke Spalten schneiden (ca. 5 cm dick).
4. Vier Ananasspalten mit der Schale nach unten hinlegen und je ein Lachsfilet drauflegen. Mit jeweils einer weiteren Ananasscheibe abdecken. Die vier Ananas-Lachs-Pakete mit Küchengarn zusammenbinden, damit nichts auseinanderfällt.
5. Die Ananas-Lachs-Pakete auf dem vorgeheizten Grill von jeder Seite 10-15 Minuten grillen, bis der Lachs fertig gegart ist.
6. Zum Servieren das Küchengarn entfernen und die Schale von den Ananasstücken abschneiden. Den Lachs mit dem Ananasfruchtfleisch genießen.

ZUTATEN

- 4 TL Pflanzenöl
- 3 Zweige Minze
- 3 Zweige Basilikum
- 4 Lachsportionen (4 x 125 g)
- 2 Ananas
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	431 kcal / 1804 kJ
■ Fett	19.6 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
■ Kohlenhydrate	31.3 g
davon Zucker	29.7 g
■ Eiweiß	30.4 g
■ Salz	0.5 g



WAGYU-STEAK

mit Kirsch-Chutney



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kirschen abgießen. Die Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Den Zucker zusammen mit dem Ingwer in einem Topf schmelzen. Die Kirschen, die Zwiebeln, und den Balsamico dazugeben und ca. eine Stunde dicklich einköcheln lassen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
3. Noch heiß in ausgekochte Gläser abfüllen, gut verschließend und für ein paar Minuten auf den Kopf stellen. Dunkel und kühl lagern und nach dem Öffnen zügig verbrauchen.
4. Die Wagyu-Steaks ca. 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen und auf Zimmertemperatur bringen. Mit Küchenkrepp abtupfen.
5. Die Steaks in einer Pfanne oder Zugabe von Fett ca. 2 Minuten pro Seite braten. Das Fleisch anschließend in den vorgeheizten Ofen legen und bei 65°C Umluft 10-15 Minuten nachgaren lassen. Aufgrund seiner besonderen Fettstruktur schmeckt Wagyu-Steak besonders aromatisch, wenn es fast durchgebraten ist (57-60 °C Kerntemperatur).

ZUTATEN

- 60 g Brauner Rohrzucker
- 40 ml Balsamico
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- 1 Glas Sauerkirschen
- 4 Wagyu-Cross-Steak
- 4 Rote Zwiebeln
- Chilisalz
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 413 G)

Brennwert	437 kcal / 1842 kJ
Fett	10.2 g
davon ges. Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	34.0 g
davon Zucker	30.8 g
Eiweiß	51.5 g
Salz	0.5 g