

MO

KOHLRABI-PFANNE MIT SPIEGELEI



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kohlrabis und die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Den Knoblauch schälen, fein hacken und hinzugeben.
2. Den Kohlrabi und die Kartoffeln in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten rundum anbraten. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen.
3. Abgedeckt bei niedriger Temperatur für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi- und Kartoffelwürfel weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Tomaten waschen, halbieren und in die Pfanne geben. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen. Den Feta zerbröseln und mit in die Pfanne geben.
4. Etwas Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Eier in die Pfanne geben und zu Spiegeleiern braten.
5. Die Kohlrabi-Pfanne mit den Spiegeleiern servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln (festkochend)
150 g	Kirschtomaten
125 g	Feta
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Pflanzenöl
3 Zweige	Petersilie
1 Zehe	Knoblauchzehe
4	Kohlrabis
4	Eier
1	Zwiebel
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 471 G)

Brennwert 480 kcal / 2007 kJ

	Fett	24.9 g	
	davon ges. Fettsäuren	11.2 g	
	Kohlenhydrate	43.1 g	
	davon Zucker	8.4 g	
	Eiweiß	17.4 g	
	Salz	2.1 g	

DI



BROTKÜCHLEIN MIT KONFETTI-SALAT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Für den Salat:** Die beiden Paprikas, die Tomaten und die Gurken waschen, putzen und würfeln. Die Schalotte schälen und hacken. Die Oliven in feine Ringe schneiden und mit dem Mais zum Gemüse geben.
- Den Schnittlauch hacken und mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Für die Brotküchlein:** Das Brot würfeln und in der Milch für 10-15 Minuten einweichen. Darauf achten, dass das Brot nicht zu matschig wird.
- Den Knoblauch schälen und pressen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch und die Petersilie zusammen mit den Eiern zu dem Brot geben und mit einer Gabel zu einer gut formbaren Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.
- Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise die Küchlein in die Pfanne geben, flach drücken und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Die gebratenen Brotküchlein mit dem Konfetti-Salat servieren.



Tipp: Wenn du es gerne etwas käsiger magst, kannst du deine Brotküchlein auch mit geriebenem Käse zubereiten. Einfach 100 g unter die Masse mischen, zu Küchlein formen und braten.

ZUTATEN

Für den Salat:

200 g	Sonnenmais
100 g	Oliven, schwarz
100 g	Tomate
3 EL	Natives Olivenöl extra
1 EL	Citrovin
2-3 Zweige	Schnittlauch
1	Paprika, gelb
1	Paprika, grün
1	Schalotte
½	Gurke
1 Prise	Salz
	Pfeffer

Für die Brotküchlein:

500 g	Weizenmischbrot, altbacken
90 ml	Milch
2 EL	Pflanzenöl
½ Topf	Petersilie
2	Eier
1	Knoblauchzehe
	Paprika, scharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 430 G)

Brennwert 654 kcal / 2736 kJ

	Fett	28.8 g
	davon ges. Fettsäuren	3.8 g
	Kohlenhydrate	75.7 g
	davon Zucker	11.4 g
	Eiweiß	16.3 g
	Salz	4.5 g

MI

VEGETARISCHE CORN CHOWDER – CREMIGE MAISSUPPE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln, die Möhre und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch, die Kartoffel- und Möhrenwürfel und den Knoblauch unter Rühren 5 Minuten lang andünsten. Den Mais, die gehackte Chilischote, das Paprika- und das Currypulver hinzugeben.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Anschließend 1/3 der Suppe mit einer Schöpfkelle herausnehmen und aufbewahren. Den Rest glatt pürieren. Die unpürierte Suppe zurück in den Topf geben und alles mit der sauren Sahne vermengen.
4. Die Cashews ohne Fett anrösten. 1 EL Ahornsirup eingießen und kurz karamellisieren lassen. Die Cashews auf einem Teller ausgebreitet abkühlen lassen.
5. Die Maissuppe mit den Cashews und gehackter Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

800 g	Mais
250 g	Kartoffeln
40 g	Cashews
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Currypulver
1 EL	Saure Sahne
1 EL	Ahornsirup, Alternativ: Agavendicksaft
1 TL	Paprikapulver
2 Stangen	Porree
2-3 Zweige	Petersilie
3	Knoblauchzehen
1	Möhre
1	Chilischote, rot

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 419 G)

Brennwert	414 kcal / 1733 kJ
Fett	12.6 g
davon ges. Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	50.2 g
davon Zucker	23.7 g
Eiweiß	13.2 g
Salz	6.0 g

DO

VEGANE FISCHSTÄBCHEN MIT OFEN-KARTOFFEL-PILZSALAT



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln gründlich heiß abwaschen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Das Olivenöl mit Chilisalz, Pfeffer und 1 TL Zitronenabrieb vermengen. Die Kartoffeln mit dem Öl mischen.
2. Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten knusprig backen.
3. In der Zwischenzeit die Pilze putzen, den Knoblauch und die Zwiebel schälen und grob hacken und in den letzten 15 Minuten mit zu den Kartoffeln geben.
4. Das Ofengemüse mit etwas Zitronensaft abschmecken und mit dem Rucola vermischen.
5. Die veganen Fischstäbchen in etwas Pflanzenöl knusprig braten und mit dem lauwarmen Kartoffel-Pilz-Salat servieren.

ZUTATEN

500 g	kleine Kartoffeln, Drillinge
500 g	vegane Fischstäbchen
200 g	Champignons
150 g	Rucola
5 EL	Olivenöl
2 EL	Pflanzenöl
1	Speisezwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
	Pfeffer
	Chilisalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	607 kcal / 2526 kJ
Fett	39.8 g
davon ges. Fettsäuren	4.3 g
Kohlenhydrate	40 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	19.1 g
Salz	2.1 g

FR

GEBACKENES HÄHNCHEN MIT RÖSTGEMÜSE UND KROKETTEN



4 Portionen



95 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Hähnchen abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken. Das Hähnchen von innen und außen mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln, gut salzen und pfeffern.
- Die Knoblauchzehen in den Bauch legen. Die Keulen nach Bedarf mit Küchengarn zusammenbinden und das Hähnchen in einen großen Bräter legen. Mit ca. 2 TL Olivenöl beträufeln. Ohne Deckel ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) goldbraun braten.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und grob würfeln. Das Gemüse mit 4 EL Olivenöl, dem Rosmarin und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Nach ca. 30 Minuten Backzeit das Gemüse zu dem Hähnchen in den Bräter geben.
- Die Krokette auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und ca. 20 Minuten mit im Ofen backen.
- Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Hähnchen mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und mit den Krokette und dem Röstgemüse servieren.



Tipp: Sollte das Hähnchen beim Backen zu dunkel werden, kannst du es mit etwas Alufolie abdecken.

ZUTATEN

Für das Hähnchen:

2 TL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
1	Hähnchen Gran Gala
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Für das Röstgemüse:

500 g	Paprika
4 EL	Olivenöl
2 EL	Rosmarin
2	Möhren
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

750 g Krokette

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 586 G)

Brennwert	1117 kcal / 4657 kJ
Fett	69.4 g
davon ges. Fettsäuren	9.2 g
Kohlenhydrate	59.3 g
davon Zucker	14.9 g
Eiweiß	59.1 g
Salz	1.3 g