

MO

KARTOFFEL-SUPPE MIT KIDNEYBOHNEN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Die Kartoffeln zu den Zwiebeln in den Topf geben und kurz mitrösten. Den Gemüsefond und 200 ml Wasser angießen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. ½ TL Salz hineingeben. Aufkochen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Die Möhren dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln und die Möhren weich sind.
4. Die Kidneybohnen in ein Küchensieb geben und die Flüssigkeit gut abtropfen lassen.
5. Die Kidneybohnen zu den Kartoffeln und den Möhren in den Topf geben. Mit Muskat, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.
6. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
7. Die Kartoffelsuppe auf Tellern anrichten und mit einem Klecks saurer Sahne und der frisch gehackten Petersilie servieren.

ZUTATEN

- 1 kg** Kartoffeln (festkochend)
- 800 ml** Gemüsefond
- 100 ml** Saure Sahne
- 1 EL** Olivenöl
- 1 Dose** Kidneybohnen
- 1 Topf** Petersilie
- 3** Zwiebeln
- 2** Möhren
- 1 Prise** Muskatnuss, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 551 G)

Brennwert	458 kcal / 1922 kJ
Fett	14.9 g
davon ges. Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	62.7 g
davon Zucker	9.0 g
Eiweiß	12.1 g
Salz	4.1 g



DI

VEGANES WIRSINGGEMÜSE MIT RÄUCHERTOFU



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Wirsing und den Porree putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Tofu würfeln. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Das Olivenöl erhitzen und den Tofu darin knusprig braten. Den Wirsing und den Porree dazugeben. Bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten dünsten lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Den Reis nach Packungsanweisung garen. Die Haselnusskerne hacken und ohne Fett anrösten.
4. Das Mandelmus mit dem Haferdrink verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den gehackten Knoblauch einrühren.
5. Die Mandelmus-Sauce zum Wirsing geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das vegane Wirsinggemüse auf dem Reis anrichten und mit den Haselnusskernen garnieren.

ZUTATEN

250 g	Reis
175 g	Räuchertofu
50 g	Haselnusskerne
400 ml	Haferdrink
4 EL	Mandelmus
2 EL	Olivenöl
1 Stange	Porree
½ Topf	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Wirsingkohl
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 484 G)

Brennwert	443 kcal / 1850 kJ
Fett	21.8 g
davon ges. Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrate	39.9 g
davon Zucker	12.3 g
Eiweiß	17.4 g
Salz	1.1 g

MI

KÜRBIS-QUICHE MIT SPINAT



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die weiche Butter mit den gemahlenden Mandeln, dem Mandelmehl, 1 TL Salz und 2 Eiern zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühlstellen.
2. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Die Kürbisstücke mit Salz und Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-Unterhitze) für ca. 20 Minuten backen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch andünsten. Den Spinat hineingeben, auftauen lassen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verschwunden ist.
4. Die Hälfte des Frischkäses mit dem Schmand und etwas Wasser cremig rühren. Mit dem Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Die Eier hineinrühren.
5. Den Quicheteig ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte und gefettete Form (Ø 26-28 cm) legen – die Ränder hochziehen.
6. Den restlichen Frischkäse auf dem Teig verteilen. Den Spinat und die Kürbiswürfel in der Form verteilen und mit der Eier-Mischung übergießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-Unterhitze) für 30–35 Minuten backen.

ZUTATEN

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 500 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 200 g Schmand
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 80 g Mandelmehl
- 50 g Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Olivenöl
- 4 Eier
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 477 G)

Brennwert	784 kcal / 3255 kJ
Fett	59.2 g
davon ges. Fettsäuren	20.1 g
Kohlenhydrate	25.7 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	30.6 g
Salz	0.5 g

DO

TOMATENREIS MIT GARNELEN



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben. Den Knoblauch schälen, fein hacken und andünsten.
2. Den gewaschenen Reis in den Topf geben und 3-4 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe und der Tomatensauce ablöschen und 20-25 Minuten garen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.
3. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten und die Paprika fein würfeln. Den Ingwer schälen und mit der Chilischote feinhacken.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte und die Garnelen 3 Minuten andünsten. Mit dem Wein ablöschen. Die Tomaten- und Paprikawürfel, Ingwer und Chili dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken und 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. Den Tomatenreis mit den Garnelen anrichten und alles mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

250 g	Reis
225 g	Riesengarnelenschwänze
200 g	Tomaten
150 g	Gemüsebrühe
15 g	Ingwer
350 ml	Tomatensauce
50 ml	Weißwein
3 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Petersilie
4	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
½	Paprika, grün
½	Chilischote, rot
	Salz
	Pfeffer
	Paprika, edelsüß

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 342 G)

Brennwert	303 kcal / 1269 kJ
Fett	11.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	31.0 g
davon Zucker	7.5 g
Eiweiß	15.6 g
Salz	1.8 g



FR

CEVAPCICI-CANNELLONI-AUFLAUF



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen und hacken. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Olivenöl und der Hälfte der Kräuter glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Cevapcici halbieren und jedes Stück einzeln in je ein Cannelloni-röllchen stecken. Die Enden mit etwas Feta-Creme verschließen.
3. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und alles fein hacken. Die gehackten Tomaten, den Wein, die Schalottenwürfel und den Knoblauch mischen, aufkochen und 15 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
4. Die Hälfte der Sauce in eine ofenfeste Form gießen, die restlichen Kräuter darüber streuen und die gefüllten Cannelloni hineinstapeln. Die restliche Sauce darüber gießen.
5. Die Tomaten waschen, halbieren und über den Cannelloni verteilen. Den Auflauf mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 40-45 Minuten backen.

ZUTATEN

800 g	Cevapcici, Rind (12 Stück)
800 g	Tomaten, gehackt
200 g	Reibekäse
150 g	Datteltomaten
150 g	Feta
100 ml	Rotwein
1 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Petersilie
1 Topf	Basilikum
24	Cannelloni
2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 692 G)

Brennwert	1142 kcal / 4793 kJ
Fett	55.0 g
davon ges. Fettsäuren	15.2 g
Kohlenhydrate	83.0 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	71.7 g
Salz	3.1 g