

MO

TÜRKISCHE LINSENSUPPE mit Kokosmilch



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel, die Möhre und den Knoblauch schälen und kleinschneiden. In etwas Pflanzenöl andünsten und anschließend die Linsen einstreuen.
2. Mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Möhren weich sind. Anschließend fein pürieren.
3. Die halbe Zitrone auspressen. Die Suppe mit Chilisalz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Mit frischer Minze garnieren und Brot dazu reichen.

ZUTATEN

- 300 g Rote Linsen
- 200 g Kokosnussmilch
- 1.2 l Gemüsebrühe
- 4 Zweige Minze
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- ½ Fladenbrot
- ½ Zitrone
- Chilisalz
- Paprika, scharf
- Pfeffer
- Pflanzenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 175 G)

Brennwert	439 kcal / 1841 kJ
Fett	14.1 g
davon ges. Fettsäuren	10.7 g
Kohlenhydrate	50.5 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	22.3 g
Salz	1.4 g

DI

AYRAN-PFANNKUCHEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der weichen Butter und dem Ayran schaumig schlagen. Das Eiweiß steifschlagen. Die halbe Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.
2. Das Mehl, das Backpulver, das Salz und den Zucker mischen. Den Ayran-Eier-Mix und den Zitronenabrieb untermischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und mit einer Suppenkelle den Pfannkuchenteig einfüllen. Die Pfannkuchen auf jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun backen.
4. Die Pistazien hacken. Die Pfannkuchen mit den Pistazien bestreuen und mit dem Honig beträufeln.
5. Mit frischem Obst garniert servieren.

ZUTATEN

300 g	Dinkelmehl
100 g	Himbeeren
100 g	Mango
100 g	Trauben
60 g	Butter, weich
50 g	Pistazien
500 ml	Ayran
2 EL	Zucker
4 TL	Honig
2 TL	Backpulver
3	Eier
½	Zitrone
1 Prise	Salz
	Pflanzenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 364 G)

Brennwert 649 kcal / 2720 kJ

	Fett	26.5 g
	davon ges. Fettsäuren	10.9 g
	Kohlenhydrate	82.0 g
	davon Zucker	28.7 g
	Eiweiß	17.2 g
	Salz	1.4 g

MI

AUBERGINENSALAT



4 Portionen



85 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, den Stiel abschneiden und rundherum mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Paprikas waschen und ebenfalls auf das Blech legen.
2. Im vorgeheizten Ofen bei 240 °C Ober- und Unterhitze oder auf Grillstufe mindestens 40-60 Minuten backen, bis die Haut der Auberginen und Paprikas sehr dunkel geröstet ist und das Fruchtfleisch weich.
3. Das gebackene Gemüse abkühlen lassen. Die Auberginen anschließend längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauschaben und würfeln. Die verbrannte Schale der Paprika abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln hacken und den Knoblauch pressen. Die Tomaten waschen, entkernen und hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zitrone auspressen.
5. Die Auberginen- und Paprikawürfel mit den Zwiebeln, dem gepressten Knoblauch, den Tomaten und der Petersilie vermischen. Das Olivenöl, den Essig und etwas Zitronensaft unterheben. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
6. Dazu passt frisches Brot.

ZUTATEN

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Wein-Branntwein-Essig
- ½ Topf Petersilie
- 3 Auberginen
- 2 Paprikas, rot
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- Chilisalz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 337 G)

Brennwert	222 kcal / 920 kJ	
Fett	14.6 g	
davon ges. Fettsäuren	1.9 g	
Kohlenhydrate	13.8 g	
davon Zucker	11.9 g	
Eiweiß	4.5 g	
Salz	0.2 g	

DO

BULGUR-AUFLAUF MIT FETA



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika waschen, entkernen und hacken. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Datteln kleinschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zucchini waschen und würfeln.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in 1 EL Olivenöl andünsten. Den Bulgur einstreuen, kurz anbraten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Zucchiniwürfel in 2 EL Olivenöl andünsten. Die halbe Zitrone auspressen. Das Tomatenmark, den Ajvar und den Zitronensaft verquirlen.
4. Die gedünsteten Zucchiniwürfel zusammen mit den Tomaten-, Paprika- und Dattelstückchen zum Bulgur geben. Die Petersilie untermischen und den Ajvar-Mix unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In eine Auflaufform füllen und mit dem zerkrümelten Feta bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten überbacken.

ZUTATEN

200 g	Bulgur
200 g	Feta
50 g	Datteln (entsteint)
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
2 EL	Ajvar (scharf oder mild)
2 EL	Tomatenmark
1 Topf	Petersilie
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Paprika
2	Tomaten
1	Zucchini
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 341 G)

Brennwert	533 kcal / 2232 kJ
Fett	21.8 g
davon ges. Fettsäuren	7.7 g
Kohlenhydrate	60.0 g
davon Zucker	18.1 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	4.3 g

FR

DIY-DÖNER MIT RINDER-STEAKSTREIFEN



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden und den Knoblauch hacken. Das Fleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, 2 TL Paprikapulver, 2 TL Curry, 1/2 TL Pfeffer und dem Olivenöl vermischen. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden marinieren.
2. In der Zwischenzeit den Joghurt und die Mayonnaise verrühren. Eine gepresste Knoblauchzehe und die Kräuter untermischen. Die halbe Zitrone auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kühl stellen.
3. Den Eisbergsalat waschen und hacken. Die Tomaten waschen und würfeln. 1 Zwiebel in dünne Halbringe schneiden. Den Rotkohlsalat etwas abtropfen lassen.
4. Das Fleisch mit der Marinade in einer Pfanne kurz und scharf anbraten. Mit Salz kräftig würzen.
5. Das Fladenbrot in einem Kontaktgrill oder im Ofen aufbacken und vierteln.
6. In jede der vier Dönertaschen 1-2 EL Sauce geben und mit dem Löffel etwas verteilen. Das Fleisch, den gehackten Eisbergsalat, die Tomaten, die Zwiebel und den Rotkohl einschichten und sofort genießen.

ZUTATEN

200 g	Rotkrautsalat
150 g	Joghurt 3,5 %
100 g	Mayonnaise
5 EL	Olivenöl
1 EL	8 Kräuter, tiefgekühlt
3	Knoblauchzehen
3	Zwiebeln
2	Simmentaler-Steaks, dry aged
2	Rispetomaten
1	Fladenbrot
½	Eisbergsalat
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	Curry
	Paprikapulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 518 G)

Brennwert	792 kcal / 3304 kJ
Fett	45.3 g
davon ges. Fettsäuren	9.1 g
Kohlenhydrate	48.7 g
davon Zucker	11.5 g
Eiweiß	43.5 g
Salz	0.7 g