

MO

KÄSESPÄTZLE mit Brokkoli



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli putzen, den Strunk entfernen und in mittelgroße Röschen teilen, anschließend waschen. Den Brokkoli in Salzwasser ca. 5-6 Minuten bissfest garen, abgießen und beiseitestellen.
2. Die Spätzle nach Packungsanleitung in kochendem Wasser zubereiten, abgießen und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in der Pfanne mit der Butter anschwitzen. Die Milch und die Sahne hinzufügen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse reiben, in die Pfanne rühren und schmelzen lassen.
4. Die Spätzle und den Brokkoli in die Pfanne rühren. Die Käsespätzle mit Brokkoli warm servieren.

ZUTATEN

500 g	Spätzle
350 g	Brokkoli
100 g	Bergkäse
100 ml	H-Milch
50 ml	Schlagsahne
1 EL	Butter
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 324 G)

Brennwert	667 kcal / 2775 kJ
Fett	42.9 g
davon ges. Fettsäuren	24.1 g
Kohlenhydrate	34.5 g
davon Zucker	3.6 g
Eiweiß	31 g
Salz	1 g

DI

KÖNIGSBERGER KLOPSE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Brötchen in etwas Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Die Zwiebelwürfel in 1 EL Butter glasig dünsten und kurz abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit den aufgeweichten Brötchen, den Zwiebeln, 1 EL Petersilie, dem Senf, den Eiern, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Aus der Hackfleischmischung mit der Hand Klopse formen. Die Brühe aufkochen, die Klopse mit einer Schaumkelle hineingeben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
4. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Mit der restlichen Petersilie mischen.
5. Für die Sauce 3 EL Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Nach und nach ca. 300 ml von der Brühe hineinschöpfen und unter Rühren aufkochen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Die Sahne, den Zitronensaft, die Kapern und etwas Kapernwasser zugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Klopse in die Kapernsauce geben und kurz ziehen lassen. Mit den Salzkartoffeln servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
500 g	Hackfleisch, gemischt
80 g	Kapern
1 l	Rinderbrühe
200 ml	Schlagsahne
4 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
½	Topf Petersilie
2	Brötchen (altbacken)
2	Eier
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 503 G)

Brennwert 803 kcal / 3351 kJ

	Fett	48.2 g	
	davon ges. Fettsäuren	19.9 g	
	Kohlenhydrate	56.6 g	
	davon Zucker	5.4 g	
	Eiweiß	32.9 g	
	Salz	7.4 g	

MI

KOHLROULADEN mit Wurzelgemüse und Biersauce



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Weißbrot würfeln und mit den verquirlten Eiern und der Milch einweichen. Die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhre schälen, raspeln und in Butter weich braten.
- Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse, dem Senf, dem Mehl und dem Brot-Eier-Mix vermengen.
- Den Kohlkopf 4 Minuten in kochendes Wasser legen, herausnehmen, die Blätter einzeln abziehen und die dicken Blattrippen heraus-schneiden. Je zwei Blätter überlappend übereinanderlegen, etwas Fleischfüllung draufgeben, zusammenrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
- Die Rouladen in Pflanzenöl kurz anbraten und in einen Bräter geben. Die Brühe und das Bier angießen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) abgedeckt 40 – 45 Minuten schmoren lassen.
- Das Wurzelgemüse putzen, klein schneiden, mit Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 20 – 25 Minuten im Ofen mitrösten.
- Die Kartoffeln schälen, garkochen und etwas gehackte Petersilie untermischen.
- Wenn die Kohlrouladen fertig sind, die Flüssigkeit mit etwas Stärke andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce, den Kartoffeln und dem Wurzelgemüse reichen.

ZUTATEN

400 g	Schweinehackfleisch
400 g	Kartoffeln
300 g	Wurzelgemüse (z.B. Pastinaken, Möhren und Radieschen)
200 g	Weißbrot
150 g	Knollensellerie
500 ml	Schwarzbirer
300 ml	Rinderbrühe
250 ml	Milch
2 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl
1 EL	Senf
1 EL	Speisestärke
2 Zweige	Petersilie
2	Eier
2	Zwiebeln
1	Möhre
1	Spitzkohl
	Pflanzenöl
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 905 G)

Brennwert	774 kcal / 3240 kJ
Fett	30.5 g
davon ges. Fettsäuren	9.4 g
Kohlenhydrate	72.7 g
davon Zucker	17.7 g
Eiweiß	35.7 g
Salz	2.6 g



DO

OFENGARNELEN mit Brokkolipüree



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln. Beides in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen und anschließend pürieren. Etwas Kochwasser für später zurückbehalten.
2. Die Garnelen in eine gefettete Auflaufform geben, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10 – 15 Minuten backen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und kurz vor Ende der Backzeit in die Form geben und mitbacken.
4. Das Brokkolipüree mit Frischkäse und weicher Butter verrühren. Bei Bedarf noch etwas Kochwasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Ofengarnelen mit Brokkolipüree anrichten und servieren.

ZUTATEN

1 kg	Brokkoli
500 g	Garnelen
200 g	Frischkäse
100 g	Tomaten
100 g	Kartoffeln
70 g	Butter
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 496 G)

Brennwert	548 kcal / 2282 kJ
Fett	35.8 g
davon ges. Fettsäuren	20.8 g
Kohlenhydrate	14.2 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	38 g
Salz	1.2 g

FR

CORDON BLEU VOM HÄHNCHEN mit Mischgemüse



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen waschen und trockentupfen. Längs jeweils eine Tasche einschneiden (Schmetterlingsschnitt). Das Fleisch mit einem Fleischklopfer platt klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch mit je einer Scheibe Käse und Schinken belegen und zusammenklappen.
2. Die Eier mit der Milch vermengen. Eine Panierstraße mit dem Mehl, der Eier-Milch-Mischung und dem Paniermehl vorbereiten. Das Cordon-Bleu nacheinander in dem Mehl, der Eiermischung und dem Paniermehl wälzen.
3. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Die Petersilie waschen und hacken.
4. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Die tiefgekühlten Erbsen dazugeben, aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse abgießen und in 2 EL Butter schwenken. Die Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die panierten Cordon Bleu in einer Pfanne in reichlich Öl von jeder Seite ca. 3-5 Minuten goldbraun braten.
6. Die Cordon Bleu mit den Kartoffeln und dem Mischgemüse anrichten. Die Zitrone vierteln und auf das Cordon Bleu geben.

ZUTATEN

1 kg	Hähncheninnenfilet
800 g	Kartoffeln (festkochend)
400 g	Erbsen (tiefgekühlt)
100 g	Paniermehl
100 ml	Milch
5 EL	Pflanzenöl
4 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Butter
4	Scheiben Gouda
4	Scheiben Kochschinken
2	Zweige Petersilie
5	Möhren
2	Eier
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver (scharf)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 681 G)

Brennwert	796 kcal / 3338 kJ
Fett	28.6 g
davon ges. Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	78.2 g
davon Zucker	16.6 g
Eiweiß	48.6 g
Salz	1.9 g