



MO



## KICHERERBSENSALAT mit TOMA'DOR und Feta



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen über ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die TOMA'DOR-Tomaten halbieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Die Kichererbsen mit den halbierten TOMA'DOR-Tomaten, den Zwiebelringen und der gehackten Petersilie in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Salat mit Olivenöl und Essig vermengen und gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Fetabröseln garniert servieren.

### ZUTATEN

<b>200 g</b>	TOMA'DOR Tomaten
<b>200 g</b>	Feta
<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Weißweinessig
<b>2 Dosen</b>	Kichererbsen
<b>1 Topf</b>	Petersilie
<b>2</b>	rote Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 368 G)

Brennwert 537 kcal / 2235 kJ

	Fett	33.9 g
	davon ges. Fettsäuren	9.4 g
	Kohlenhydrate	32.6 g
	davon Zucker	5.2 g
	Eiweiß	19.6 g
	Salz	3.1 g

DI



## SAUERKRAUTSUPPE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika ein paar Minuten in Pflanzenöl andünsten.
3. Das Sauerkraut abtropfen lassen, mit in den Topf geben und anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren.
4. Die Brühe und die gehackten Tomaten eingießen und 30 Minuten köcheln lassen.
5. Den Räuchertofu würfeln und in etwas Öl in der Pfanne knusprig anbraten.
6. Die Suppe mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und den Tofu untermischen.
7. Nach Wunsch etwas veganen Joghurt einrühren und mit gehackter Petersilie garnieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Sauerkraut
<b>170 g</b>	Räuchertofu
<b>1 l</b>	Gemüsebrühe
<b>150 ml</b>	Veganer Joghurt auf Mandelbasis
<b>2 EL</b>	Tomatenmark
<b>1 Dose</b>	gehackte Tomaten
<b>½ Topf</b>	Petersilie
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	rote Paprika
	Pflanzenöl
	Paprikapulver, edelsüß
	Kümmel
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 469 G)

Brennwert	221 kcal / 992 kJ
Fett	11.8 g
davon ges. Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	13.5 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	11.3 g
Salz	3.8 g



MI

## ALASKA SEELACHS in Pergament



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Vier große Stücke Pergamentpapier zuschneiden. Die Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne goldbraun rösten. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Pinienkerne und die Kräuter mit 4 EL Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden, die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und die Paprikastreifen mit dem restlichen Olivenöl in der Pfanne ca. 3 Minuten anschwitzen, salzen und pfeffern.
3. Den Fisch unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenrolle abtupfen. Die Kräutermischung auf den Fisch streichen. Das Gemüse auf dem Pergamentpapier verteilen und den Fisch daraufsetzen.
4. Die offene Seite des Pergaments einschlagen und die jeweiligen Enden mit einer Kordel fest verschließen. Die Fischpackchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten garen.
5. Den Seelachs im Pergament mit Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp: Dazu gekochte Salzkartoffeln servieren.

### ZUTATEN

<b>660 g</b>	Alaska Seelachsfilet
<b>50 g</b>	Pinienkerne
<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>1 Topf</b>	Petersilie
<b>1 Topf</b>	Basilikum
<b>3</b>	gelbe Paprika
<b>2</b>	rote Zwiebeln
<b>1</b>	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 384 G)

Brennwert	506 kcal / 2100 kJ
Fett	36 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	11.3 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	30.7 g
Salz	0.5 g

DO



## LOW CARB BLUMENKOHLPIZZA



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl waschen und gut abtrocknen. Mit einer Reibe sehr fein raspeln, alternativ mit einem Küchenmesser oder einer Küchenmaschine sehr fein hacken.
2. Die Blumenkohlraspeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech flach verteilen.
3. Den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft 10 Minuten backen, anschließend abkühlen lassen.
4. Den Blumenkohl mit dem geriebenen Käse, den Eiern, Salz und Pfeffer vermischen. Aus der Masse vier Mini-Pizzen formen und im Ofen ca. 10 bis 12 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch hacken. Den Rucola waschen und die Tomaten halbieren.
6. Die vorgebackenen Blumenkohlböden jeweils mit etwas passierten Tomaten einstreichen und mit Mozzarella, Tomate, Zwiebelringen und Knoblauch belegen.
7. Die Blumenkohlpizza im Ofen weitere 10 bis 12 Minuten fertig backen. Vor dem Servieren mit dem Rucola belegen.

### ZUTATEN

500 g	Blumenkohl
200 g	Datteltomaten
150 g	Reibekäse
125 g	Mini-Mozzarella
80 g	Rucola
200 ml	Tomatensauce
2	Eier
1	rote Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 357 G)

Brennwert	289 kcal / 1207 kJ
Fett	15.5 g
davon ges. Fettsäuren	11.6 g
Kohlenhydrate	12.3 g
davon Zucker	7.3 g
Eiweiß	22.8 g
Salz	1.2 g

FR

# PAPRIKA-PUTENGESCHNETZELTES mit Spätzle



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Das Putenfleisch in einer großen Pfanne in Butterschmalz knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Paprikapulver würzen. Aus der Pfanne nehmen.
2. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Paprika putzen und in Streifen schneiden. Paprika und Zwiebeln mit in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten mitbraten.
3. Die Brühe angießen, den Ajvar und die Crème fraîche hineingeben und etwas einköcheln lassen (ggf. die Sauce mit etwas in Wasser verrührter Speisestärke andicken, wenn sie zu flüssig ist).
4. Das Fleisch und die Spätzle in die Pfanne geben und kurz mitköcheln, bis die Spätzle weich sind.
5. Das Paprika-Putengeschnetzelte mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	Puten-Geschnetzeltes
<b>500 g</b>	Eierspätzle
<b>200 g</b>	Crème fraîche oder Saure Sahne
<b>500 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>3 EL</b>	Ajvar
<b>2 EL</b>	Butterschmalz
<b>1 TL</b>	Paprikapulver, scharf
<b>2</b>	rote Paprika
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1-2</b>	Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer
	Speisestärke zum Andicken

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 488 G)

Brennwert	579 kcal / 2422 kJ
Fett	21.6 g
davon ges. Fettsäuren	13.9 g
Kohlenhydrate	42.5 g
davon Zucker	10 g
Eiweiß	38.5 g
Salz	1.8 g