

MO

BUNTE BLUMENKOHLPFANNE



4 Portionen



28 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Blumenkohlröschen vom Strunk entfernen, in gleich große Stücke schneiden und zerkleinern, sodass ganz kleine Röschen entstehen.
2. Die Möhren schälen und würfeln. Die Petersilie abbrausen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
3. Butter in der Pfanne schmelzen und den Blumenkohl hineingeben. Mit Salz und Muskat würzen, gut verrühren und 5 – 6 Minuten goldbraun braten. Die Möhrenwürfel, die Erbsen und die Frühlingszwiebeln dazugeben, weitere 5 – 10 Minuten braten, bis der Blumenkohl goldbraun ist.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Auch Strunk und Blumenkohlblätter können verwendet werden. Einfach klein schneiden und mit in die Pfanne geben.

ZUTATEN

800 g	Blumenkohl
400 g	Erbsen (tiefgekühlt)
300 g	Möhren
1 EL	Butter
½ Topf	Petersilie
3	Frühlingszwiebeln
½	Zitrone
	Salz
	Muskatnuss, gemahlen
	Paprikapulver, edelsüß

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 414 G)

Brennwert	204 kcal / 857 kJ
Fett	3.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	23.1 g
davon Zucker	17.2 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	0.3 g

DI

GNOCCHIBLECH Mit Kürbis, Tomaten und Feta



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Das Öl mit Honig, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Den Kürbis und die Gnocchi in die Marinade geben und vermengen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob schneiden. Die Tomaten waschen.
3. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) 25 – 30 Minuten rösten. Nach ca. 15 Minuten den Feta dazugeben.
4. Den Zitronensaft darübergeben und alles mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 600 g Gnocchi
- 400 g Kirschtomaten
- 200 g Feta
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 2-3 Zweige Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- Salz
- Chilisalz
- Pfeffer
- Muskatnuss (gemahlen)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 638 G)

Brennwert 780 kcal / 3268 kJ

■ Fett	33.3 g	
davon ges. Fettsäuren	9.1 g	
■ Kohlenhydrate	94.9 g	
davon Zucker	25.3 g	
■ Eiweiß	19.5 g	
■ Salz	2.4 g	

MI

CREMIGE MARONEN-ORANGENSUPPE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Sellerie schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel, den Sellerie und die Maronen anschwitzen.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 – 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Orangen heiß abwaschen. Von einer Orange die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die andere Orange filetieren.
4. Den Orangensaft, den Abrieb und die Sahne in die Suppe geben. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zimt und ggf. etwas Honig abschmecken.
5. Die Suppe mit den Orangenfilets garnieren und servieren.

ZUTATEN

- 300 g Maronen
- 200 g Knollensellerie
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 2 Bio-Orangen
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- ggf. Honig

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 284 G)

Brennwert	397 kcal / 1656 kJ
Fett	21.8 g
davon ges. Fettsäuren	9.0 g
Kohlenhydrate	39.7 g
davon Zucker	19.2 g
Eiweiß	5.4 g
Salz	3.6 g



DO

LACHSBULETTEN Mit Fenchel-Birnen-Salat



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Lachsbuletten das Lachsfilet fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Limette auspressen.
2. Das Lachsfilet mit der Zwiebel, der Hälfte des Limettensafts und dem Ei vermengen. Das Paniermehl und den Dill untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchkneten. Den Lachsteig vierteln und zu Buletten formen.
3. Die Fenchelknollen waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und hacken. Die Birnen schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
4. Den Fenchel, die Lauchzwiebeln und die Birnen mit dem Honig, 5 EL Olivenöl und dem restlichen Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Walnusskerne ohne Fett rösten und unter den Salat mischen.
6. Die Buletten in 2 EL Öl 3 – 4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Zusammen mit dem Salat servieren.

ZUTATEN

600g	Lachsfilet
50 g	Walnusskerne
7 EL	Olivenöl
5 EL	Paniermehl
2 TL	Dill (tiefgekühlt)
1 TL	Honig
2	Fenchelknollen
2	Frühlingszwiebeln
2	Birnen
1	Zwiebel
1	Limette
1	Ei
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 486 G)

Brennwert	807 kcal / 3357 kJ
Fett	54.2 g
davon ges. Fettsäuren	8.8 g
Kohlenhydrate	31.3 g
davon Zucker	19.4 g
Eiweiß	43.4 g
Salz	0.9 g

FR



JUNGE ENTE AUS DEM OFEN



4 Portionen



140 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Ente über Nacht im Kühlschrank auftauen. Mit kaltem Wasser von innen und außen abspülen und trocken tupfen.
2. Die trockenen Brötchen in Würfel schneiden. Die Milch erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen. Die Eier und die Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und gut durchkneten.
3. Die Ente von außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brötchenmasse füllen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) 90 – 120 Minuten (je nach Größe der Ente) braten. Zwischendurch immer wieder die Haut an der Brust und rund um die Keulen einstechen, damit das Fett austritt. Mit dem Bratfett hin und wieder begießen.
4. Die äußeren Blätter und den Strunk des Rosenkohls entfernen. Die Röschen in kochendem Salzwasser 15 – 18 Minuten kochen, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit haben. Kalt abschrecken und zur Seite stellen.
5. Die Sauce nach Packungsanweisung zubereiten. Mit dem Bratensatz der Ente verfeinern.
6. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Den Rosenkohl dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Ente aus dem Ofen nehmen, vierteln, die Füllung mit einem Löffel abstechen und mit dem Rosenkohl und der Sauce anrichten.

ZUTATEN

1 kg	Rosenkohl
1 kg	Junge Ente, ganz
500 ml	Bratensauce
200 ml	Milch
2 EL	Butter
1 EL	Gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
5	Brötchen oder
1	Baguette (altbacken)
2	rote Zwiebeln
2	Eier
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 856 G)

Brennwert	1296 kcal / 5402 kJ
Fett	78.5 g
davon ges. Fettsäuren	23.6 g
Kohlenhydrate	46.5 g
davon Zucker	13.9 g
Eiweiß	93.9 g
Salz	2.3 g