

MO

MONSTER-PIE mit Kürbis und Süßkartoffeln



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Cashewcreme die Cashews bestenfalls über Nacht in kaltem Wasser ziehen lassen. Alternativ 4-5 Stunden in kaltes Wasser geben. Anschließend abgießen, abspülen und in einen Mixer geben. Die Zitrone auspressen und einen Spritzer Saft mit dem Haferdrink zu den Cashews geben. Alles zu einem glatten Mus pürieren.
2. Für den Teig das Mehl, den Zucker, 1 TL Salz, die kalte Margarine und 6 EL kaltes Wasser mit dem Knethaken des Handrührgeräts vermengen. Die Hälfte des Teigs zur Seite legen. Die andere Hälfte des Teigs ausrollen und in eine gefettete Quicheform geben. Überstehende Ränder abschneiden. Die Form abdecken und kühl stellen. Den restlichen Teig ausrollen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und ebenfalls ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Füllung den Kürbis schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Kürbis und die Süßkartoffeln mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen. Die Walnüsse hacken. Die Oliven entkernen und halbieren.
4. Die Quicheform aus dem Kühlschrank holen und den Teig mit einem Großteil der Cashewcreme bestreichen. Darauf abwechselnd die Kürbis- und Süßkartoffelscheiben, die Walnüsse und die Oliven geben. Zwei Olivenhälften zur Seite legen.
5. Die vorbereiteten Teigstreifen auf der Quiche verteilen und dabei eine ca. 3 cm breite Lücke für die Augen frei lassen. Die Teigstreifen mit etwas Haferdrink bestreichen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen, im unteren Ofendrittel bei 180 °C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) für 50–60 Minuten backen.
6. Nachdem die Quiche etwas abgekühlt ist, mit der restlichen Cashewcreme die Augen auf die freie Stelle klecksen. Die Oliven auf die Kleckse geben.

ZUTATEN

500 g	Weizenmehl Type 405
300 g	Margarine
250 g	Cashewkerne
50 g	Walnusskerne
20 g	Oliven, schwarz
100 ml	Haferdrink
4 EL	Tomatenmark
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
1	kleine Süßkartoffel
½	Zitrone
½	Hokkaido-Kürbis
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 502 G)

Brennwert	1622 kcal / 6759 kJ
Fett	102.8 g
davon ges. Fettsäuren	23.0 g
Kohlenhydrate	141.5 g
davon Zucker	19.0 g
Eiweiß	27.4 g
Salz	2.0 g

DI

KÄSESUPPE mit Brot-Haselnuss-Crumble



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Bergkäse reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken und in 3 EL Butter kurz andünsten.
2. Das Mehl einstreuen, gut verrühren und die Brühe langsam einrühren. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Käse und die Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat und ggf. einem Schuss Weißwein abschmecken.
4. Für das Topping die Brotscheiben zerkrümeln und die Haselnusskerne hacken.
5. 2 EL Butter schmelzen und das Brot und die Kerne darin knusprig anrösten. Den Parmesan reiben und untermischen. Kurz anschmelzen lassen und aus der Pfanne nehmen.
6. Die Käsesuppe mit dem Crumble garnieren und servieren.

ZUTATEN

200 g	Bergkäse
200 g	Schlagsahne
60 g	Haselnusskerne
30 g	Weizenmehl Type 405
20 g	Parmesan
1 l	Gemüsebrühe
50 ml	Weißwein (optional)
5 EL	Butter
2 Scheiben	Dinkelbrot
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss (gemahlen)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 420 G)

Brennwert 640 kcal / 2653 kJ

	Fett	53.5 g	
	davon ges. Fettsäuren	27.9 g	
	Kohlenhydrate	15.5 g	
	davon Zucker	3.6 g	
	Eiweiß	21.3 g	
	Salz	3.0 g	

MI

MÖHRENRÖSTI mit Schwarzwurzelragout



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für das Schwarzwurzelragout 1 Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig andünsten.
2. 1 EL Mehl einstreuen und unter Rühren die Brühe und die Schlag-
sahne angießen. Kurz aufkochen und dicklich einkochen lassen.
3. Die Schwarzwurzelstücke abtropfen lassen und in die Sauce geben. Das Ragout mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft (nach Belieben) abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und unter mischen.
4. Für die Rösti die Möhren und 1 Zwiebel schälen und fein reiben. Die Raspeln mit der Hand oder in einem Küchenhandtuch kräftig ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit herauszupressen.
5. Die Eier verquirlen und mit dem Mehl mischen. Die Möhren- und Zwiebelraspel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
6. Das Pflanzenöl erhitzen und die Röstmasse löffelweise in kleinen Häufchen in die Pfanne setzen. Leicht plattdrücken und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun von beiden Seiten braten.
7. Die Möhrenrösti mit dem Schwarzwurzelragout servieren.

ZUTATEN

Schwarzwurzelragout:

600 g	Schwarzwurzeln (Abtropfgewicht)
100 g	Schlagsahne
15 g	Weizenmehl Type 405
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter
1-2 TL	Zitronensaft
2 Zweige	Petersilie
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Möhrenrösti:

500 g	Möhren
100 g	Weizenmehl Type 405
3 EL	Pflanzenöl
2	Eier
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Currypulver
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 409 G)

Brennwert	389 kcal / 1621 kJ
Fett	21.4 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	33.1 g
davon Zucker	12.5 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	1.2 g

DO

BACKOFENFORELLE mit Spinatgemüse und Butterkartoffeln



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Forellen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bio-Zitronen heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Den Bauchraum der Forellen mit den Zitronenscheiben, dem Knoblauch und dem Dill füllen. Die Forellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Olivenöl bestreichen. Die mitgelieferte Gewürzmischung drüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 25–30 Minuten backen.
3. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.
4. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomate waschen, entkernen und würfeln.
5. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in der Butter leicht andünsten. Den Knoblauch und das Mehl hinzufügen und alles unter Rühren weiter dünsten. Mit der Sahne aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Den Spinat zu der Sahnesauce in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen lassen. Die Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Die Petersilie waschen und hacken. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Salzkartoffeln dazugeben und alles gut durchschwenken. Mit der Petersilie bestreuen.
8. Die Backenforellen mit den Butterkartoffeln und dem Spinat-Tomaten-Gemüse anrichten.

ZUTATEN

Für die Butterkartoffeln:

600 g	Kartoffeln
50 g	Butter
½ Topf	Petersilie

Für die Backenforelle:

4 TL	Olivenöl
2 TL	Dill (tiefgekühlt)
4	Regenbogenforellen (tiefgekühlt, mit Gewürzmischung)
4	Knoblauchzehen
2	Zitronen
	Salz
	Pfeffer

Für das Spinatgemüse:

500 g	Blattspinat (tiefgekühlt) oder frischer Blattspinat
150 ml	Schlagsahne
2 TL	Butter
½ TL	Weizenmehl Type 405
1	Tomate
1	Speisezwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 667 G)

Brennwert	766 kcal / 3194 kJ
Fett	44.1 g
davon ges. Fettsäuren	20.7 g
Kohlenhydrate	34.2 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	54.0 g
Salz	1.0 g

FR

JÄGERTOPF mit Spätzle



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Pilze putzen und vierteln. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Den Speck würfeln und zerlassen. 1 EL Butter hinzufügen und das Hackfleisch braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebeln und die Paprika hineingeben und 5 Minuten mitbraten. Anschließend die Pilze und den Knoblauch hinzufügen, kurz mitrösten und alles mit Sahne und Crème fraîche ablöschen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken und die Petersilie und die Tomaten unterheben.
5. Die Spätzle nach Packungsanweisung bereiten und zum Jägertopf servieren.

ZUTATEN

500 g	Hackfleisch vom Schwein
500 g	Spätzle
400 g	Champignons
200 g	Schlagsahne
200 g	Crème fraîche
150 g	Bauchspeck
100 g	Datteltomaten
1 EL	Butter
½ Topf	Petersilie
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	grüne Paprika
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 606 G)

Brennwert	911 kcal / 3790 kJ
Fett	61.5 g
davon ges. Fettsäuren	30.3 g
Kohlenhydrate	41.7 g
davon Zucker	7.9 g
Eiweiß	42.5 g
Salz	1.6 g