

MO

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Käse überbacken



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen und fein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit den gehackten Champignonstielen in 2 EL Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen.
2. Den Frischkäse glattrühren, die Kräuter und die Champignonmischung unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die ausgehöhlten Champignons füllen und in eine gebutterte Auflaufform setzen.
3. Die Champignons mit dem Käse bestreuen, mit der Brühe übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten überbacken.
4. Die gefüllten Champignons mit etwas Sud auf Tellern anrichten.
5. Tipp: Dazu passt Salat oder frisches Brot.

ZUTATEN

200 g	Frischkäse
100 g	Emmentaler, gerieben
50 g	Italienische Kräuter (TK)
100 ml	Gemüsebrühe
20 ml	Weißwein
1 EL	Olivenöl
1 TL	Butter
20	Champignons (groß)
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 217 G)

Brennwert	322 kcal / 1333 kJ
Fett	25.6 g
davon ges. Fettsäuren	14.2 g
Kohlenhydrate	6.5 g
davon Zucker	3.4 g
Eiweiß	14.2 g
Salz	1.1 g

DI

FLAMBIERTE CRÊPES mit Himbeeren



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben, 1 Prise Salz, die Eier und die Milch dazugeben, zu einem flüssigen Teig verquirlen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen. Eine Schöpfkelle Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig und dünn verteilt.
3. Wenn die Oberfläche matt ist, wenden und kurze Zeit später aus der Pfanne nehmen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Tipp: Wenn sich der Teig zu langsam verteilt, mit etwas Milch verdünnen.
4. Die Himbeeren waschen und mit 40 g Zucker in einem Topf zu einer Sauce einkochen. In der Zwischenzeit die Crêpes mit dem restlichen Zucker bestreuen, je zweimal falten, sodass ein Dreieck entsteht.
5. Je 4 Crêpes-Dreiecke in eine Pfanne legen und mit der Butter anbraten. Den Weinbrand darüber gießen und vorsichtig mit einem Streichholz anzünden.
6. Die flambierten Crêpes mit der Himbeersauce servieren und mit Puderzucker bestreuen.

ZUTATEN

400 g	Himbeeren
200 g	Weizenmehl Type 405
60 g	Zucker
400 ml	Milch
30 ml	Weinbrand
2 EL	Butter
1 EL	Puderzucker
1 EL	Rapsöl
4	Eier
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 325 G)

Brennwert	482 kcal / 2023 kJ
Fett	14.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrate	65.3 g
davon Zucker	29.9 g
Eiweiß	13.9 g
Salz	0.5 g

MI



LANGOS mit Knoblauchcreme



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Knoblauchcreme den Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen. Mit saurer Sahne und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken – 1 Stunde ziehen lassen.
2. Für den Teig 1 EL lauwarme Milch mit der Hefe verrühren, etwas Mehl darüber stäuben und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
3. Das restliche Mehl, die Milch, 150 ml Wasser, das Olivenöl, Salz und den Zucker dazugeben und kneten. Den Teig nochmal 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig mit der Hand in ovale, 1,5 cm hohe Teigfladen formen. Den Teig mit Olivenöl bestreichen und weitere 20 Minuten gehen lassen.
5. Die Fladen in einer tiefen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Die noch warmen Fladen mit der Knoblauchcreme dick bestreichen, den geriebenen Käse darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

ZUTATEN

Für die Knoblauchcreme:

200 g	Schmand
150 g	Saure Sahne
4	Knoblauchzehen
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Hartkäse, gerieben
200 ml	Rapsöl
125 ml	Milch
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
½ Topf	Schnittlauch
1	Hefewürfel

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 338 G)

Brennwert	978 kcal / 4094 kJ
Fett	48.5 g
davon ges. Fettsäuren	19.2 g
Kohlenhydrate	97.1 g
davon Zucker	7.3 g
Eiweiß	35.4 g
Salz	2.2 g

DO

REIBEKUCHEN mit Äpfeln und Räucherlachs



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Kartoffeln und die Äpfel grob reiben, in ein Küchentuch wickeln und das Wasser auspressen.
2. Die Zwiebel schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken-schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
3. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit den Eiern, dem Mehl und etwas Salz und Pfeffer vermischen.
4. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse portionsweise zu ca. 12 flachen Reibekuchen bei mittlerer Hitze je 6-8 Minuten beidseitig knusprig-goldbraun ausbacken.
5. Die Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit je einem EL Sahne Meerrettich und den Räucherlachsscheiben servieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
200 g	Räucherlachs
100 g	Meerrettich
120 ml	Pflanzenöl
4 EL	Weizenmehl Type 405
½ Topf	Petersilie
2	Äpfel
2	Eier
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 375 G)

Brennwert	613 kcal / 2555 kJ
Fett	38.3 g
davon ges. Fettsäuren	11.3 g
Kohlenhydrate	45.3 g
davon Zucker	11.3 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	2.6 g

FR

ONE POT PASTA mit Putengeschnetzeltem und Champignons



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einen Topf geben, das Putengeschnetzelte hineintun, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und von allen Seiten anbraten.
2. Die Champignons putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit in den Topf geben.
3. Die Cocktail-Rispentomaten waschen, halbieren und hinzugeben. Die Zutaten mit der Gemüsebrühe angießen, die Schlagsahne hinzugeben und alles zum Kochen bringen.
4. Die Penne hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten garen, bis die Nudeln bissfest sind. Anschließend den Kräuterfrischkäse unterrühren und die One Pot Pasta vor dem Servieren mit den frisch gehackten Kräutern, z.B. Basilikum und Petersilie garnieren.

ZUTATEN

200 g	Putengeschnetzeltes
150 g	Penne
100 g	Champignons
100 g	Cocktail-Rispentomaten
90 g	Kräuter-Frischkäse
175 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Schlagsahne
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Basilikum
½ Topf	Petersilie
1	Frühlingszwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, scharf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 224 G)

Brennwert	444 kcal / 1856 kJ
Fett	24.8 g
davon ges. Fettsäuren	11.9 g
Kohlenhydrate	32.3 g
davon Zucker	5.4 g
Eiweiß	21.1 g
Salz	0.9 g