

MO



VEGANE FLÄDLESUPPE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen. Mit dem Mineralwasser zu einem flüssigen Teig rühren. Die tiefgekühlte Petersilie unter den Teig heben.
2. Den Teig in einer heißen Pfanne zu dünnen Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen auskühlen lassen.
3. Den Sellerie und die Karotten schälen und fein würfeln. Das Gemüse in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garkochen. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden und zur Brühe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die ausgekühlten Pfannkuchen aufrollen und in Streifen schneiden. Diese Flädle von den Pfannkuchen in einen tiefen Teller geben und mit der Brühe übergießen.

ZUTATEN

200 g	Möhren
100 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Sellerie
20 g	Petersilie (tiefgekühlt)
1 l	Gemüsebrühe
250 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1 EL	Rapsöl
½ TL	Backpulver
2-3	Frühlingszwiebeln
1	Prise Salz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 446 G)

Brennwert	153 kcal / 645 kJ
Fett	3.1 g
davon ges. Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	25.4 g
davon Zucker	5.8 g
Eiweiß	3.9 g
Salz	1.7 g

DI



SCHARFES SÜSSKARTOFFELGRATIN



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Blattspinat nach Packungsanleitung auftauen und gut abtropfen lassen.
2. Die Süßkartoffeln gut waschen und ungeschält würfeln. Die Süßkartoffelwürfel in einem Topf mit kochendem Wasser vorgaren.
3. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Zwiebel schälen, schneiden und in 1 EL Olivenöl anbraten. Den aufgetauten Blattspinat dazu-geben und mit Salz, dem Pfeffer und dem Knoblauch würzen.
4. Aus 4 EL Olivenöl, dem Limettensaft, dem Tandoori-Gewürz und dem Chilisalz ein Dressing rühren und mit den Süßkartoffelwürfeln vermischen. Jetzt abwechselnd den Süßkartoffel-Salat und den gewürzten Spinat in eine Auflaufform schichten.
5. Das Süßkartoffelgratin mit dem zerkrümelten Feta bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen.

ZUTATEN

800 g	Süßkartoffeln (ca. 2 Stück)
400 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
200 g	Feta
5 EL	Olivenöl
1 EL	Limettensaft
½ TL	Tandoori-Gewürz
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Chilisalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 395 G)

Brennwert	542 kcal / 2263 kJ
Fett	29.9 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	51.4 g
davon Zucker	10.4 g
Eiweiß	12.3 g
Salz	2.5 g

MI



MINI-PILZ-PIE mit Blätterteig und Frischkäse



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen und kleinschneiden. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Die Pilze und den Knoblauch dazugeben und ca. 4 Minuten braten. Die Sahne, den Frischkäse und die Petersilie hineingeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
3. 8 kleine ofenfeste Förmchen bereitstellen. Den Blätterteig ausrollen und 16 Teigkreise ausstechen oder ausschneiden. Die Mini-Formen dafür als Schablone verwenden.
4. Die Förmchen mit Olivenöl einstreichen und mit je einem Teigkreis belegen. Die Ränder dabei hochziehen, sodass die Formen ausgekleidet sind.
5. Die Pilze in die Förmchen geben. Nun die restlichen 8 Teigkreise oben als Deckel aufsetzen und die Ränder gut zusammendrücken.
6. Die Pies mit etwas Haferdrink einstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

400 g	Champignons
275 g	frischer Blätterteig
100 g	Schlagsahne
100 g	Frischkäse
1-2 EL	Olivenöl
1-2 EL	Haferdrink
2 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 250 G)

Brennwert	420 kcal / 1748 kJ
Fett	28.7 g
davon ges. Fettsäuren	14.1 g
Kohlenhydrate	29.2 g
davon Zucker	3.2 g
Eiweiß	9.3 g
Salz	1.2 g

DO

WINTERLICHER BROT-SALAT mit Sardinen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Aus 3 EL Olivenöl, dem Salz, dem Pfeffer und dem Thymian eine Marinade rühren. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und marinieren. Das Brot würfeln.
2. Die Möhrenscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 20-25 Minuten backen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Nach ca. 15 Minuten Backzeit die Brotwürfel und die Zwiebeln unter die Möhren mischen und ca. 10 Minuten mitbacken.
3. Aus 4 EL Olivenöl, dem Balsamico, dem Senf und etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Den Feldsalat waschen, zupfen und mit dem Dressing mischen.
4. Die Ölsardinen abtropfen lassen und zerteilen. Den Salat mit der Brot-Gemüse-Mischung und den Sardinen servieren.

ZUTATEN

250 g	Sardinen in Sonnenblumenöl
200 g	Feldsalat
200 g	Möhren
7 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
½ TL	Senf
4 Scheiben	Roggenmischbrot
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Thymian (geribt)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 265 G)

Brennwert	524 kcal / 2185 kJ
Fett	35.5 g
davon ges. Fettsäuren	3.7 g
Kohlenhydrate	28.9 g
davon Zucker	5.1 g
Eiweiß	20.3 g
Salz	0.9 g

FR

RÄUBERTOPF mit Hackfleisch



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Rinder-Hackfleisch in Rapsöl krümelig anbraten. Nebenbei die Möhren und die Zwiebel schälen, schneiden und zum Hackfleisch geben.
2. Das Bratgut mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Knoblauch schälen, hacken und dazugeben. Erst das Tomatenmark, dann das Mehl dazugeben und mit einem Schuss von der Rinderbrühe ablöschen.
3. Die Kartoffeln schälen und kleinwürfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Erbsen, die Kartoffeln und die Paprika zum Hackfleisch geben und mit der restlichen Brühe aufgießen. Den Räubertopf ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
500 g	Rinder-Hackfleisch
200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
200 g	Möhren
600 ml	Rinderbrühe
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
2	Paprika (rot und grün)
1	Zwiebel
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 649 G)

Brennwert 578 kcal / 2415 kJ

■ Fett	27.6 g	
davon ges. Fettsäuren	4.5 g	
■ Kohlenhydrate	44.1 g	
davon Zucker	12.8 g	
■ Eiweiß	32.8 g	
■ Salz	2.4 g	