

MO

SCHWEIZER HÜTTENSUPPE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Möhren und die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl andünsten.
2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Möhren, den Zwiebeln, der Brühe und der Milch in einem Topf 10 Minuten kochen lassen.
3. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und kurz anrösten. Zur Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
4. Den Käse kleinschneiden und mit dem abgetropften Spinat und der Sahne zur Suppe geben. Unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

- 250 g** Kartoffeln
- 200 g** Möhren
- 150 g** Schweizer Käse (Sorte: Le Gruyère)
- 100 g** Blattspinat (TK)
- 500 ml** Gemüsebrühe
- 500 ml** Vollmilch
- 100 ml** Sahne
- 2 Stangen** Lauch
- 1** Zwiebel
- Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 501 G)

Brennwert	401 kcal / 1673 kJ
Fett	24.0g
davon ges. Fettsäuren	13.7 g
Kohlenhydrate	24.7 g
davon Zucker	13.2 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	3.2 g



DI

KNÖPFLEPFANNE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhre und die Zwiebel schälen und fein hobeln. Das Gemüse in 2 EL Mehl (ca. 30 g) wenden und kurz in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Aus 400 g Mehl, den Eiern und einer Prise Salz einen zähen Teig kneten. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Teig mit einer Spätzlepresse oder einem Spätzlebrett direkt in das kochende Wasser schaben. Hast du beides nicht zur Hand, kannst du den Teig dünn auf ein nasses Holzbrett streichen und mit einem scharfen Messer kleine Stücke abschaben.
4. Treiben die Knöpfe nach oben, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser holen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Knöpfe mit der Brühe und dem Käse in einer warmen Pfanne vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn der Käse geschmolzen ist, die Knöpfe auf Tellern anrichten und mit den Röstzwiebeln und -möhren servieren.

ZUTATEN

430 g	Weizenmehl
200 g	Emmentaler
100 ml	Gemüsebrühe
8	Eier
1	Zwiebel
1	Möhre
	Raps- oder Sonnenblumenöl
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 307 G)

Brennwert	722 kcal / 3031 kJ
Fett	28.5 g
davon ges. Fettsäuren	13.02 g
Kohlenhydrate	79.3 g
davon Zucker	3.2 g
Eiweiß	34.4 g
Salz	1.1 g

MI

KÄSE-RÖSTI mit mediterranem Gemüse



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, grob reiben und in einem Küchentuch gut ausdrücken. Die Kartoffelraspeln mit dem geriebenen Hartkäse vermengen. Portionsweise in dem Olivenöl ausbraten und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Die Zwiebel schälen und das restliche Gemüse waschen. Die Aubergine, die Zucchini und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Die Auberginenscheiben 10 Minuten in dem Olivenöl anrösten. Nun nach und nach das restliche Gemüse hinzugeben: Erst die Zwiebeln glasig braten, dann die Zucchini, die Paprika und zum Schluss den Knoblauch mitandünsten.
4. Alles mit den Tomaten aus der Dose ablöschen. Mit den italienischen Kräutern, dem Salz, dem Pfeffer und dem Paprikapulver würzen und einmal aufkochen lassen. Die Käse-Kartoffelrösti mit dem mediterranen Gemüse anrichten.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
50 g	Hartkäse (z.B. Parmesan)
3 EL	Olivenöl
1 EL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
1 Dose	Tomaten, fein gehackt
1	Zwiebeln
1	Aubergine
1	Zucchini
1	Paprikaschote
1 Zehe	Knoblauch
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 355 G)

Brennwert	313 kcal / 1306 kJ
Fett	16.1 g
davon ges. Fettsäuren	4.0 g
Kohlenhydrate	30.0 g
davon Zucker	8.3 g
Eiweiß	8.8 g
Salz	0.7 g

DO

RÄUCHERLACHS-NOCKERL mit Salat und Toastscheiben



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen und schneiden. Die Möhre und die Schalotten schälen. Die Möhre raspeln, die Schalotten fein würfeln.
2. Aus dem Essig, dem Öl, dem Senf und dem Dill ein Dressing zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Salat mischen und alles auf Tellern anrichten.
3. Das Toastbrot tosten. Den Schmand mit dem Zitronensaft, dem Meerrettich und Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs fein hacken und mit dem Schmand vermengen.
4. Mit zwei Esslöffeln kleine „Nockerl“ abstechen und auf dem Salat drapieren. Mit den gerösteten Toastscheiben servieren.

ZUTATEN

200 g	Räucherlachs
100 g	Schmand
6 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
2 EL	Branntwein-Essig
1 EL	Dill, tiefgekühlt
½ EL	Senf mittelscharf
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Sahne-Meerrettich
4 Scheiben	Buttertoast
2	Schalotten
1	Möhre
½	Eisbergsalat
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 183 G)

Brennwert 336 kcal / 1396 kJ

	Fett	25.3 g	
	davon ges. Fettsäuren	5.2 g	
	Kohlenhydrate	12.8 g	
	davon Zucker	3.2 g	
	Eiweiß	13.3 g	
	Salz	26 g	

FR

TIROLER SPECKKNÖDEL mit Pilz-Rahm-Sauce



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Brötchen grob würfeln und mit der Milch übergießen. Den Speck würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten, dabei erst den Speck in die Pfanne geben.
2. Die Brotwürfel ausdrücken und mit dem Speck, den Zwiebeln und den Eiern mischen. Die Masse mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Muskat und der Petersilie abschmecken und zu Knödeln formen. In einem großen Topf mit knapp köchelndem Wasser für 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Gemüse bei mittlerer Temperatur in der Butter dünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben. Gut durchrühren und mit 200 ml Wasser und der Schlagsahne ablöschen. 10 Minuten kochen lassen.
4. Die saure Sahne in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tiroler Speckknödel mit der Pilz-Rahm-Sauce anrichten und mit etwas Petersilie bestreut servieren

ZUTATEN

- 400 g** altbackene Brötchen (6-8 Stück)
- 150 g** Schinkenspeck
- 300 ml** Vollmilch
- 1 EL** Petersilie, tiefgekühlt
- 3** Eier
- 1** Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Für die Pilze:

- 400 g** Pilze (Champignons)
- 200 g** Schlagsahne
- 100 g** saure Sahne
- 40 g** Butter
- 1 EL** Weizenmehl
- 1 EL** Petersilie, tiefgekühlt
- 1** Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 468 G)

Brennwert	732 kcal / 3054 kJ
Fett	41.4 g
davon ges. Fettsäuren	22.5 g
Kohlenhydrate	58.9 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	27.9 g
Salz	1.8 g