

MO

BLUMENKOHL CHOWDER



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Porree putzen, die Zwiebel, die Möhre und den Knoblauch schälen. Den Porree und die Möhre in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Blumenkohl in seine Röschen teilen. Die Maiskörner von ihrem Kolben trennen. Eine Handvoll zur Seite legen.
2. Die Zwiebel in dem Öl glasig andünsten. Den Porree und die Möhre hinzugeben und mit etwas Salz für 8 Minuten braten. Den Knoblauch, den Mais und den Blumenkohl hinzugeben. Für 2 Minuten weiterbraten.
3. Alles mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren. Je nach Geschmack, darf die Suppe stückig sein. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Suppe mit Frühlingszwiebeln und Kernen garniert servieren.

ZUTATEN

700 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
3 EL	Olivenöl
2 Kolben	Zuckermais (vakuumiert)
1 Stange	Porree
3	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
1	kleiner Blumenkohl (ca. 600 g)
1	rote Zwiebel
1	Möhre
	Muskatnuss, gemahlen
	Kerne-Mix
	Pfeffer, weiß
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 493 G)

Brennwert	371 kcal / 1538 kJ
Fett	25.4g
davon ges. Fettsäuren	12.4 g
Kohlenhydrate	12.5 g
davon Zucker	10.9 g
Eiweiß	9.2 g
Salz	0.9 g



DI

SPAGHETTI mit Veggie-Bällchen



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. ½ Zwiebel und 1 Knoblauchzehe sehr fein hacken und unter den Bohnenbrei mischen.
2. Die Haferflocken in einem Mixer fein häckseln und zusammen mit dem Mehl, dem Senf, dem Tomatenmark, dem Paprikapulver, dem Salz und dem Pfeffer zu den Bohnen geben. Alles gut vermengen und aus der Masse Bällchen formen.
3. Die veganen Bällchen in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl knusprig anbraten. Beiseitestellen.
4. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch grob hacken und in der Pfanne in etwas Öl glasig andünsten. Die gehackten Tomaten dazugeben. Aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 TL Agavendicksaft abschmecken.
5. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen. Das Basilikum waschen und hacken.
6. Die veganen Bällchen in die Sauce geben und darin erwärmen.
7. Die Spaghetti mit Tomatensauce und Veggie-Bällchen anrichten. Mit dem Basilikum garnieren.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Spaghetti
3 EL	Haferflocken (zart)
1 EL	Weizenmehl Type 405
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Ahornsirup
1 TL	Senf
1 Dose	Kidneybohnen
2 Zweige	Basilikum
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
	Paprikapulver
	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 456 G)

Brennwert	613 kcal / 2593 kJ
Fett	3.7 g
davon ges. Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	115.9 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	23.2 g
Salz	1.8 g

MI

ROSENKOHL-SALAT mit Feta



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Rosenkohl putzen, halbieren und blanchieren. Dazu den Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser kochen und in eiskaltem Wasser abschrecken. So behält er seine schöne grüne Farbe. Den Rosenkohl in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Tomaten und die Paprika waschen, die Paprika zusätzlich entkernen. Beides ebenso wie den Feta würfeln. Mit den Oliven, dem Rosenkohl und den Kräutern mischen.
3. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und direkt mit dem Salat mischen.
4. Den Rosenkohl-Salat auf Tellern anrichten. Die Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und als Topping auf den Salat geben.

ZUTATEN

500 g	Rosenkohl
200 g	Feta
150 g	Oliven (ohne Stein)
50 g	Sonnenblumenkerne
4 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
2	Tomaten
1	gelbe Paprika
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 312 G)

Brennwert	542 kcal / 2242 kJ
Fett	44.7 g
davon ges. Fettsäuren	9.4 g
Kohlenhydrate	11.7 g
davon Zucker	7.0 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	5.3 g

DO



KABELJAU auf Bohnengemüse



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kabeljau trockentupfen, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Die Butter schmelzen und mit dem Paniermehl, den Kräutern und dem Zitronenabrieb vermischen. Als Kruste auf die Fischfilets geben und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten backen.
2. Die grünen Bohnen in Salzwasser 15 Minuten kochen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und schneiden. In etwas Öl andünsten. Tomatenmark dazugeben.
4. Die grünen Bohnen nicht komplett abgießen und zusammen mit etwas Bohnensud mit der Zwiebel-Tomaten-Mischung vermengen. Das Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Kabeljau servieren.

ZUTATEN

500 g	Kabeljaurückenfilet
500 g	Bohnen (tiefgekühlt)
100 g	Paniermehl
50 g	Butter
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	Petersilie (tiefgekühlt)
1 TL	Dill (tiefgekühlt)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Abrieb von Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 183 G)

Brennwert	378 kcal / 1585 kJ
Fett	15.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.7 g
Kohlenhydrate	25.8 g
davon Zucker	6.6 g
Eiweiß	31.4 g
Salz	0.7 g

FR

POCHIERTES SCHWEINEFILET mit Bouillon-Gemüse und Meerrettich-Rahm



4 Portionen



70 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

- Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und mit Küchengarn in Form binden. Die Brühe aufkochen, das Fleisch hineingleiten lassen und bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Das Fleisch muss dabei ganz mit Brühe bedeckt sein und die Brühe sollte in dieser Zeit nur sieden, nicht sprudelnd kochen.
- Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Möhren und den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Porree putzen, waschen und in 6 cm lange Stücke schneiden.
- Das Fleisch aus der Brühe nehmen, fest in Frischhaltefolie wickeln und zur Seite stellen. 200 ml von der Brühe abnehmen. Das Gemüse in der restlichen Brühe 15-20 Minuten garen.
- Die 200 ml Brühe auf die Hälfte einkochen. Die Sahne und die Butter dazugeben und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Meerrettich einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Fleisch in Scheiben schneiden und kurz in der Sauce erwärmen. Das Gemüse mit dem Fleisch und der Sauce anrichten.

ZUTATEN

800 g	Schweinefilet
600 g	Kartoffeln (festkochend)
30 g	Butter
2 l	Rinderbrühe
200 ml	Schlagsahne
3 TL	Meerrettich
1 Stange	Porree
5	Möhren
1	Kohlrabi
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 626 G)

Brennwert	610 kcal / 2554 kJ
Fett	28.6 g
davon ges. Fettsäuren	18.6 g
Kohlenhydrate	33.6 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	51.0 g
Salz	2.4 g