

# Zarter Lammtopf mit Bohnen



fertig in: 55 Minuten | davon aktiv: 25 Minuten  
laktosefrei | einfrieren  
465 kcal | 1947 kJ

Zwiebeln schälen, Tomaten waschen und beides würfeln. Lammfilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen.

Öl in einem Bräter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Schinken-, Zwiebelwürfel und Lammfiletstücke darin ca. 2–3 Minuten rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren, mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Fond ablöschen und aufkochen lassen.

Bohnen abspülen, abtropfen lassen und mit Tomatenwürfeln, Suppengemüse, Zimt, Bohnenkraut, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzugeben. Lammtopf im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten schmoren lassen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen, Lammtopf mit Petersilie bestreuen und mit Bauernbrot servieren.

## Für 4 Personen:

- ..... 2 Zwiebeln
- ..... 6 Tomaten
- ..... 480 g Lammfilet
- ..... 3 TL Olivenöl
- ..... 100 g magere Schinkenwürfel
- ..... Salz, Pfeffer
- ..... 1 EL Tomatenmark
- ..... 1 EL Mehl
- ..... 200 ml Lammfond
- ..... 1 Dose weiße Bohnen  
..... (225 g Abtropfgewicht)
- ..... 500 g Suppengemüse (TK)
- ..... 1 Prise Zimt
- ..... 1 TL gehacktes Bohnenkraut
- ..... 1 Lorbeerblatt
- ..... 2 Wacholderbeeren
- ..... 2 EL gehackte Petersilie
- ..... 4 Scheiben Bauernbrot



# Schollenröllchen mit Stremellachs



fertig in: 60 Minuten | davon aktiv: 45 Minuten  
458 kcal | 1917 kJ

Romanesco waschen, in Röschen teilen, in Salzwasser ca. 6 Minuten vorgaren und abgießen. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Schollenfilets abspülen, trocken tupfen, mit Meerrettich bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Stremellachs in Stücke schneiden, Schollenfilets damit belegen, aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

Romanescoröschen in eine Auflaufform (ca. 25 x 30 cm) geben und Brühe angießen. Schollenröllchen dazugeben und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Haselnussblättchen fettfrei in einer Pfanne rösten.

Schollenröllchen aus der Form nehmen. Romanescoröschen mit Crème légère verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Haselnussblättchen bestreuen. Kartoffeln abgießen und mit Petersilie mischen. Schollenröllchen mit Zitronensaft beträufeln und mit Romanesco und Kartoffeln servieren.

## Für 4 Personen:

- 2 Romanesco (ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer
- 8 Schollenfilets (à 100 g)
- 2 EL Tafelmeerrettich
- 125 g Stremellachs
- 125 ml Gemüsebrühe  
(1 TL Instantpulver)
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Haselnussblättchen  
(ersatzweise  
Mandelblättchen)
- 6 EL Crème légère
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Zitronensaft





# Spaghetti-Spinat-Nester



fertig in: 50 Minuten | davon aktiv: 30 Minuten  
vegetarisch  
95 kcal | 397 kJ

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. TK-Spinat gegebenenfalls auftauen lassen und ausdrücken.

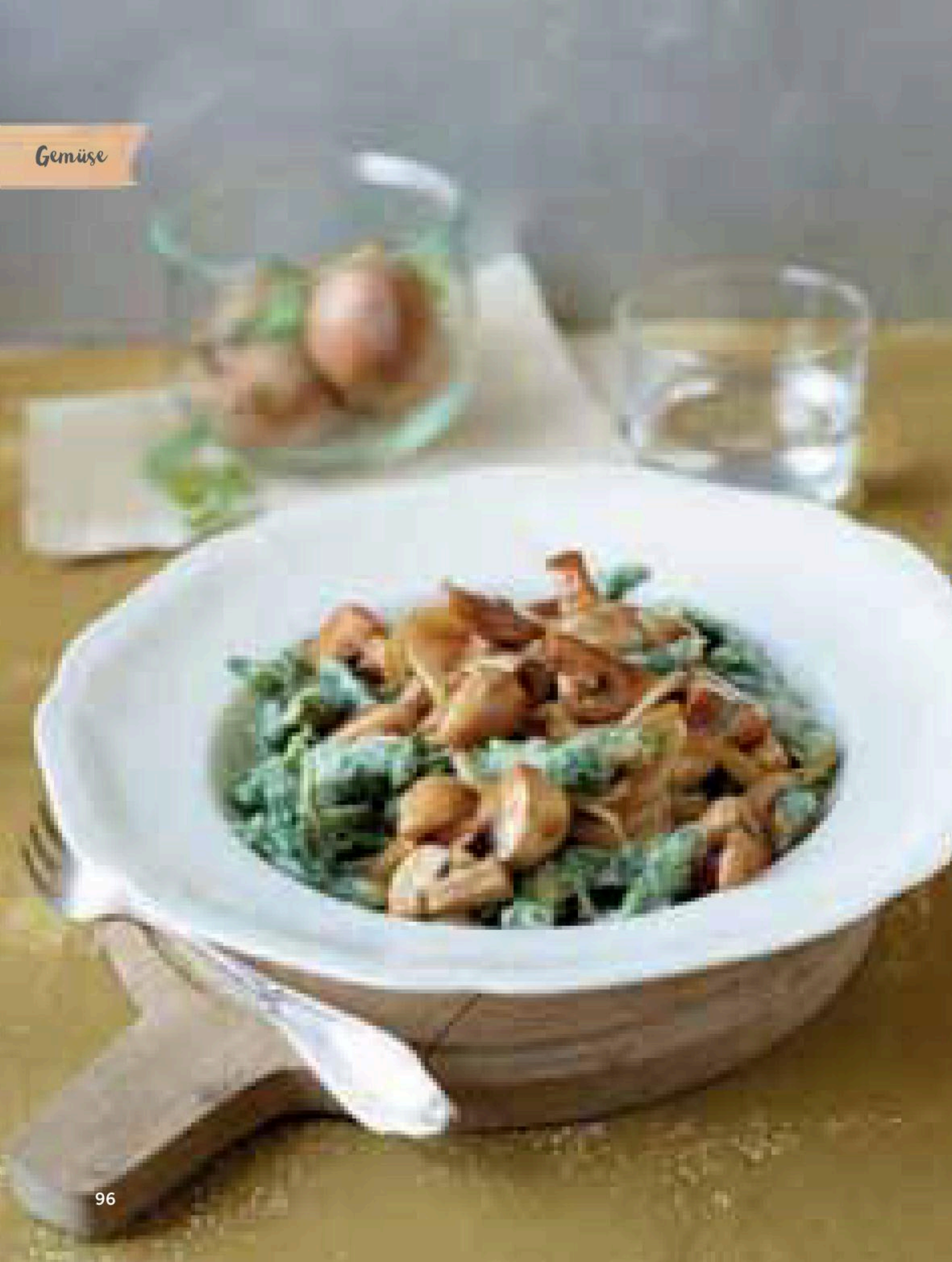
Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat und Zwiebelwürfel darin ca. 2–3 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nudeln abgießen und mit Spinat mischen.

Förmchen eines Muffinblechs mit restlichem Öl fetten, Spaghetti-Spinat-Masse zu Nestern aufdrehen und hineingeben. Eier mit Frischkäse und Basilikum verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Förmchen geben. Tomaten waschen und je 1 Tomate in die Mitte der Nester setzen. Spaghetti-Spinat-Nester im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen und servieren.

## Für 12 Stück:

- 200 g getrocknete Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 200 g Baby-Blattspinat  
(ersatzweise TK-Blattspinat)
- 2 TL Rapsöl
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 2 Eier
- 100 g Frischkäse,  
bis 1 % Fett absolut
- 2 EL gehacktes Basilikum
- 12 Cocktailtomaten





# Selbst gemachte Spinatspätzle mit Champignonsauce



fertig in: 40 Minuten | davon aktiv: 35 Minuten  
vegetarisch  
459 kcal | 1921 kJ

Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Estragon waschen, trocken schütteln und mit Spinat fein hacken. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Champignons trocken abreiben und vierteln.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebelstreifen mit Champignonvierteln darin ca. 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit Brühe ablöschen. Sauce ca. 3–4 Minuten köcheln lassen, Saucenbinder einrühren und mit Estragon verfeinern.

Spinat mit Mehl, Ei, Milch und 1/2 TL Salz verschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig durch eine Spätzlepresse in siedendes Salzwasser drücken, ca. 2–3 Minuten gar ziehen lassen, bis die Spätzle oben schwimmen, und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Spinatspätzle mit Champignonsauce servieren.

## Für 2 Personen:

- 150 g Blattspinat (TK)
- 2 Stängel Estragon
- 2 Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1/4 TL Paprikapulver
- 125 ml Gemüsebrühe  
(1/2 TL Instantpulver)
- 1 EL Saucenbinder
- 160 g Mehl
- 1 Ei
- 120 ml entrahmte Milch



Gemüse



# Spitzkohlgemüse aus dem Wok



fertig in: 35 Minuten | davon aktiv: 20 Minuten  
vegetarisch  
300 kcal | 1258 kJ

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Kohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in Streifen schneiden. Karotten und Zwiebel schälen, Karotten in Stifte schneiden und Zwiebel würfeln. Chilischote waschen, entkernen und in Ringe schneiden.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel, Chiliringe, Kohlstreifen und Karottenstifte darin ca. 15 Minuten braten. Mit Sojasauce und Brühe ablöschen. Spitzkohlgemüse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zucker würzen und mit Reis servieren.

## Für 2 Personen:

- ..... 100 g trockener Naturreis
- ..... Salz, Pfeffer
- ..... 1/2 Spitzkohl (ca. 300 g)
- ..... 2 Karotten
- ..... 1 Zwiebel
- ..... 1 kleine rote Chilischote
- ..... 2 TL Sesamöl
- ..... 2 EL Sojasauce
- ..... 75 ml Gemüsebrühe  
..... (1/2 TL Instantpulver)
- ..... 1/2 TL Kreuzkümmel
- ..... 1 Prise Zucker





## Indisches Linsengemüse



fertig in: 50 Minuten | davon aktiv: 15 Minuten  
vegetarisch  
476 kcal | 1992 kJ

Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit Tomaten würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Frühlingszwiebelringe darin kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen, Puy-Linsen und Kartoffelwürfel dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Rote Linsen dazugeben, mit Currypulver würzen und ca. 10 Minuten garen.

Tomaten- und Mangowürfel unterheben und erwärmen. Linsengemüse mit Limettensaft verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Joghurt als Topping servieren.

### Für 2 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 1 Mango
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 TL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe  
(2 TL Instantpulver)
- 50 g trockene Puy-Linsen
- 50 g trockene rote Linsen
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Magermilchjoghurt

# Melonen-Mango-Sorbet



fertig in: 4 Stunden 20 Minuten | davon aktiv: 20 Minuten  
vegan | glutenfrei | laktosefrei | einfrieren  
161 kcal | 675 kJ

Minze waschen, trocken schleudern und Blätter abzupfen. Melone schälen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit Melonenfruchtfleisch würfeln. Melonen- und Mangowürfel separat auf flachen Tellern ca. 4 Stunden einfrieren.

Einige Mangowürfel beiseitestellen. Restliche Obstwürfel jeweils mit Minzblättern pürieren und mit Limettensaft abschmecken. Melonen- und Mangosorbet abwechselnd in 4 Gläser einschichten und mit restlichen Mangowürfeln garniert servieren.

## Für 4 Gläser:

- : 4 Stängel Minze
- : 1 Honigmelone
- : 2 Mangos
- : 6 EL Limettensaft

