

Pasta mit cremigem Spitzkohl, Cranberries und Mandeln mit angebratenen Pilzen und Schinkenstreifen

Die Pasta ist einfach köstlich.

► Für 4 Personen

gelingt leicht 😊 20 Min.

500 g Spaghetti · Meersalz · 1 kleine Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 kleiner Spitzkohl (400 g) · 3 EL Olivenöl · 2 EL Mandelstifte · 100 ml Weißwein oder Traubensaft · 50 g getrocknete Cranberries · 1 Becher Sahne · 1 Packung Ziegenfrischkäse (150 g) · 100 ml Gemüsebrühe · Pfeffer (frisch gemahlen) · 200 g braune Champignons · 100 g Schinken, gekocht · 1 Bund Petersilie

- Spaghetti in reichlich Salzwasser etwa 8 Min. bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spitzkohl waschen, putzen, dabei äußere Blätter entfernen, halbieren und Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spitzkohl und Mandeln zugeben und etwa 5 Min. mit andünsten. Mit Wein ablöschen und Cranberries zugeben. Sahne, Frischkäse und Brühe zugeben und alles vermischen. Etwa 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nebenher für die vegetarische Variante Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Für die Fleischvariante den Schinken in Streifen schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst die Champignons anbraten, herausnehmen und warm stellen und dann den Schinken anbraten.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Spitzkohl geben. Spaghetti in vier tiefe Teller geben, darauf die Spitzkohlsoße verteilen. Auf zwei Portionen die Champignons und auf die anderen zwei Portionen den Schinken geben.

► Nährwerte pro Portion:

Vegetarisch 880 kcal, 30 g E, 35 g F, 105 g KH

Fleisch 880 kcal, 15 g E, 35 g F, 105 g KH



Pasta & Kartoffeln





Tellerlasagne mit Karotten mit Austernpilzen und Kabeljaufilets

Die Lasagne der besonderen Art!

- Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Karotten waschen, schälen, einmal quer halbieren und längs in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Fisch abspülen, trocken tupfen und in Scheiben oder flache Stücke schneiden.
- Lasagneplatten in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen, abgießen und jede Platte quer halbieren.
- Nebenher 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren mit dem Wein ablöschen. Die Sahne zugeben und untermischen. Aufkochen lassen und etwa 5. Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst die Karotten anbraten, herausnehmen und im Ofen warm stellen, dann die Pilze 5 Min. anbraten, warm stellen und in der gleichen Pfanne die Fischstücke anbraten.
- Rucola waschen und trocken schütteln. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- Vor dem Servieren die Soße mit einem Stabmixer aufschäumen. 4 EL Soße beiseite stellen.
- Auf zwei Teller die vegetarische Variante schichten. Mit einer Lasagneplatte beginnen, dann die Pilze, die Hälfte der Karotten, des Rucolas und des Mozzarellas schichten und jeweils mit der Soße beträufeln. Für die Fischvariante das Gleiche mit dem Filet statt den Pilzen und den restlichen Zutaten schichten.
- Alle vier Teller abschließend mit je 1 EL Soße und einem ½ TL Balsamicocreme beträufeln.

► Nährwerte pro Portion:

Vegetarisch	595 kcal, 20 g E, 35 g F, 50 g KH
Fleisch	670 kcal, 40 g E, 35 g F, 50 g KH

► Für 4 Personen

gelingt leicht ☺ **30 Min.**

- 200 g mittelgroße Austernpilze
(oder auch Champignons)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 250 g Kabeljaufilet
- 8 Lasagneplatten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Mehl
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- Meersalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Bund Rucola
- 2 Kugeln Mozzarella
- 2 TL Balsamicocreme

Rotkohlpasta mit Pistazien mit knusprigem Seitan und Entenbrust

Eine festliche Kombination für kalte Winterabende

► Für 4 Personen

braucht etwas mehr Zeit ⌚ 40 Min.

- 500 g Dinkel-Vollkornspaghetti
- Meersalz
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleiner Kopf Rotkohl (400 g)
- 1 Entenbrust (200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto balsamico
- 100 ml Weißwein oder Traubensaft
- 1 TL Rohrzucker
- 200 ml Milch
- 1 Packung Ziegenfrischkäse (150 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Stück Seitan (200 g)
- 100 g rote Weintrauben
- 30 g Pistazienkerne

- Spaghetti in reichlich Salzwasser etwa 8 Min. bissfest garen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Rotkohl waschen, putzen, dabei äußere Blätter entfernen, halbieren und Strunk entfernen. Kohl waschen und in Streifen schneiden.
- Backofen für die Entenbrust auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Entenbrust waschen und trocken tupfen. Dann die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals kreuzweise einritzen. Vorsicht: Achten Sie darauf, nicht in das Fleisch zu schneiden.
- Pfanne ohne Fett erhitzen, dann das Fleisch hineingeben und auf der Hautseite etwa 5 Min. kräftig anbraten, bis die Haut leicht gebräunt ist. Dann die Entenbrust wenden und weitere ca. 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und für ca. 12–15 Min. im vorgeheizten Ofen garziehen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Rotkohl zugeben und etwa 5 Min. mit andünsten. Mit Balsamicoessig und Wein ablöschen und Zucker zugeben. Milch, Frischkäse und Brühe untermischen. Etwa 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nebenher für die vegetarische Variante Seitan in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seitan anbraten.
- Entenbrust aus der Folie nehmen, würzen und in Tranchen schneiden. Weintrauben waschen, halbieren und ggf. entkernen. Pistazien klein hacken.
- Spaghetti mit der Soße vermengen und in vier tiefe Teller verteilen. Auf zwei Portionen die Ententranchen und auf die anderen zwei Portionen den Seitan geben. Trauben und Pistazien darübergeben und servieren.

► Nährwerte pro Portion:

Vegetarisch 775 kcal, 45 g E, 20 g F, 95 g KH

Fleisch 885 kcal, 45 g E, 35 g F, 90 g KH



Kürbis-Zucchini-Pasta mit Schafskäse-Kräuter-Nuss-Mischung und gebratenen Lachsfilets

Genau das Richtige für den Spätsommer

► Für 4 Personen

gelingt leicht ☺ 25 Min.

- 500 g Dinkel-Vollkornspaghetti
- Meersalz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner (300–400 g) Hokkaidokürbis
- 1 Zucchini
- 1 Zweig Rosmarin und 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 250 g Lachsfilet
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 15 g Walnusskerne
- 15 g Paranüsse
- 60 g Schafskäse

- Spaghetti in Salzwasser etwa 8 Min. bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kürbis waschen, Strunk und Blütenansatz entfernen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Kürbis- und Zucchinischeiben dazugeben und mit anbraten. Mit Milch und Sahne angießen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Nudeln unter die Soße heben.
- Lachsfilet abspülen, trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin von beiden Seiten jeweils 5–7 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Walnüsse und Paranüsse hacken und in einer Pfanne trocken anrösten. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit den Nüssen vermengen.
- Nudeln mit der Soße auf vier Teller verteilen. Auf zwei Teller den Lachs und auf die anderen zwei die Käse-Nuss-Mischung geben.

► Nährwerte pro Portion:

Vegetarisch 770 kcal, 35 g E, 30 g F, 90 g KH

Fleisch 745 kcal, 30 g E, 25 g F, 95 g KH

Tipp

Verwenden Sie Dinkelvollkornspaghetti, denn diese sind durch den Vollkornanteil sehr ballaststoff- und vitalstoffreich.

Kartoffel-Kürbis-Gratin mit Linsen und Rinderhackfleisch

Ein Kürbisgericht für kalte Tage

- Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Linsen in der doppelten Menge Wasser ca. 20–30 Min. weich garen. Kürbis und Lauch waschen und putzen. Den Kürbis halbieren, Strunk und Blütenansatz entfernen, mit einem Löffel das Kerngehäuse herausschaben, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Den weißen Teil beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Alles in der Brühe etwa 8–10 Min. dünsten.
- Für die Soße Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den restlichen Lauch und den Kreuzkümmel andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren Milch und Sahne dazugeben. Aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Linsen weich sind, ebenfalls kräftig würzen.
- Gemüse abgießen und in zwei Auflaufformen geben. Käse fein reiben. Die Linsen und das Rinderhack jeweils über das Gemüse geben. Beide Formen mit der Soße übergießen und mit dem Käse und den Kürbiskernen bestreuen. Etwa 15–20 Min. im Ofen backen.

► Nährwerte pro Portion:

Vegetarisch	640 kcal, 30 g E, 35 g F, 550g KH
Fleisch	720 kcal, 40 g E, 50 g F, 30 g KH

► Für 4 Personen

braucht etwas mehr Zeit

🕒 **30 Min.; 15 Min. Backzeit**

- 80 g Berglinsen
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Stange Lauch
- 400 g Kartoffeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 200 ml Sahne
- Meersalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g Bergkäse
- 2 EL Kürbiskerne

Orientalische Kartoffel-Rosenkohl-Pfanne mit Dattel-Pinienkern-Soße mit Tofuscheiben und Lamfilets

Für beste Freunde

► Für 4 Personen

braucht etwas mehr Zeit ⌚ 40 Min.

- 100 g Datteln, getrocknet
- 200 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 500 g Rosenkohlröschen
- Meersalz
- 7–8 mittelgroße Kartoffeln (700–800 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- je ¼ TL Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Kardamomsaat
- 1 kleiner Granatapfel
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Schalotte
- 50 g Pinienkerne
- 200 ml Sahne
- 200 g Tofu mit Curry gewürzt (z. B. Indiagold von Bioki)
- 2 Lamfilets (250 g)

- Datteln klein schneiden und 10 Min. in Apfelsaft einweichen. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Rosenkohl etwa 5–7 Min. in Salzwasser bissfest garen.
- Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen und fein hacken. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Kartoffelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Min. dünsten. Dann den Rosenkohl dazugeben und weiter 5 Min. dünsten, bis die Kartoffeln weich sind.
- Koriander, Kreuzkümmel und Kardamom trocken in einer Pfanne anrösten und mit einem Mörser fein mahlen. Granatapfel halbieren und über einer Schüssel die Kerne aus der Frucht lösen. Kartoffeln anschließend mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen. Granatapfelkerne unterheben.
- Für die Soße Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL ÖL erhitzen, Schalotten und Pinienkerne anschwitzen und Datteln mit dem Saft zugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Datteln mit der Sahne pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tofu in Streifen schneiden. Lamfilets waschen und trocken tupfen. Je 1 EL Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen und Tofu sowie Fleisch 5–7 Min. von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Pfanne auf vier Teller verteilen. Tofu auf zwei und Fleisch auf zwei Teller geben und jeweils mit der Soße beträufeln.

► Nährwerte pro Portion:

Vegetarisch	615 kcal, 25 g E, 30 g F, 60 g KH
Fleisch	715 kcal, 45 g E, 35 g F, 55 g KH

