

Blumenkohlauflauf

Zutaten: (für 2 Personen)

1 kleiner (400 Gramm)	Blumenkohl
50 Gramm	grüne Erbsen
50 Gramm	Lauch
50 Gramm	Möhren
100 Gramm	gekochter Schinken
50 Gramm	Käse, 30 Prozent Fett in der Trockenmasse
1 Esslöffel (15 Gramm)	Weizenmehl
150 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Brühe
150 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fettflecken
1 kleine	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	241 Kilokalorien	1011 Kilojoule
Eiweiß	20,6 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	21,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In etwas Salzwasser bissfest dämpfen. Den Sud aufheben.
2. Schinken in Würfel schneiden, Käse reiben. Blumenkohlröschen in eine Auflaufform legen, die Schinkenwürfel und Erbsen darübergerben.
3. Lauch und Möhren waschen fein schneiden, kurz ohne Öl in einer Pfanne andünsten und auch mit in die Auflaufform geben.
4. Für die weiße Soße die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Das Mehl ohne Fett in einem Topf leicht anrösten, Zwiebeln dazugeben und weich dünsten.
5. Den Topf von der Platte nehmen und mit Milch, Blumenkohlsud und Gemüsebrühe aufgießen. Mit einem Schneebesen glattrühren und die Soße zum Kochen bringen.
6. Bei mäßiger Hitze köcheln lassen, mit den Gewürzen und eventuell etwas Worcestersoße abschmecken. Mit einem Pürierstab aufschlagen. Über das Gemüse geben und mit geriebenen Käse bestreuen.
7. Im Backofen auf 180 Grad Celsius zirka 30 Minuten überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Currygemüse

Zutaten: (2 Personen)

½ Teelöffel	Öl
1 kleine	Zwiebel
1 Teelöffel	Curry
400 Gramm	Mischgemüse tiefgefroren zum Beispiel: Porree, Paprika, Weißkraut, Pilze, Bambussprossen
130 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Teelöffel (10 Gramm)	Weizenmehl
	Salz, Pfeffer, Paprika, eventuell Knoblauch Ingwer, Sojasoße

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	99 Kilokalorien	407 Kilojoule
Eiweiß	4,7 Gramm	
Fett	2,5 Gramm	
Kohlenhydrate	12,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♠	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, würfeln und die Hälfte davon in wenig Öl mit Curry und dem Gemüse andünsten. Curry nicht zu stark rösten, bräunt schnell.
2. Für die weiße Soße das Mehl ohne Fett in einem Topf leicht anrösten, restliche Zwiebeln dazugeben und weich dünsten.
3. Den Topf von der Platte nehmen und mit Milch aufgießen. Mit einem Schneebesen glattrühren und die Soße zum Kochen bringen.
4. Bei mäßiger Hitze köcheln lassen, mit einem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüsemasse mit weißer Soße aufgießen und nach Belieben würzen mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Ingwer.
6. **Passt zu:** Reis, Nudeln, Kartoffeltaschen

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Gemüselasagne mit Pilzen

Zutaten: (für 2 Personen)

125 Gramm	Champignons
125 Gramm	Egerlinge oder Mischpilze
50 Gramm	Lauch
100 Gramm	Karotte
1 Teelöffel	Öl
125 Gramm	Lasagneplatten
80 Gramm	Käse gerieben 30 Prozent Fett in der Trockenmasse
1 Esslöffel (15 Gramm)	Weizenmehl
150 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
150 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
30 Gramm	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	377 Kilokalorien	1583 Kilojoule
Eiweiß	28,9 Gramm	
Fett	10,0 Gramm	
Kohlenhydrate	59,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♠	
Broteinheiten	3,5	
Kohlenhydrateinheiten	4,5	

Zubereitung:

1. Pilze vorsichtig waschen, putzen und in Scheiben schneiden, Karotte waschen, schälen und in Streifen schneiden, Lauch waschen und in Halbringe schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse und einen Teil der Zwiebel darin andünsten.
3. Für die weiße Soße das Mehl ohne Fett in einem Topf leicht anrösten, restliche Zwiebeln dazugeben und weich dünsten.
4. Den Topf von der Platte nehmen und mit Milch aufgießen. Mit einem Schneebesen glattrühren und die Soße zum Kochen bringen.
5. Bei mäßiger Hitze köcheln lassen, mit einem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Abwechselnd Pilzmasse, Nudelplatten, weiße Soße in eine Auflaufform schichten. Zum Schluss geriebenen Käse darüber streuen und bei 180 Grad Celsius zirka 25 bis 30 Minuten überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Grünkernpflazerl

Zutaten: (für 4 Stück/ 2 Personen)

½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
90 Gramm	Zucchini
100 Gramm	Grünkernschrot
200 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1	Ei
40 Gramm	Frischkäse, Halbfettstufe
1 Esslöffel	Öl
1 Esslöffel	Haferflocken/ Paniermehl
	Salz, Pfeffer, Oregano, Chilli, Petersilie

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	338 Kilokalorien	1412 Kilojoule
Eiweiß	12,4 Gramm	
Fett	15,0 Gramm	
Kohlenhydrate	34,2 Gramm	
Fettflecken	3 ♀	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

Zubereitung:

1. Wasser und gekörnte Brühe aufkochen lassen und den Grünkernschrot einrühren und zirka 20 Minuten köcheln lassen, abkühlen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln, ohne Öl glasig dünsten.
3. Zucchini waschen und fein reiben.
4. Grünkernmasse, Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini miteinander vermischen.
5. Ei, Kräuter, Gewürze und Frischkäse dazugeben und vermengen.
6. Die Pflazerl im Öl bei mittlerer Hitze zirka 8 Minuten braten, dabei einmal wenden.
7. Wenn die Masse zu dünn ist, eventuell mit etwas Haferflocken oder Paniermehl andicken.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Pilzragout

Zutaten: (für 2 Personen)

300 Gramm	Pilze, zum Beispiel: Champignons, Pfifferlinge
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Teelöffel	Öl
125 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
125 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 Esslöffel (15 Gramm)	Weizenmehl
	Salz, Pfeffer, Nelken, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	98 Kilokalorien	409 Kilojoule
Eiweiß	9,1 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	7,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♡	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Pilze kurz waschen, abtropfen lassen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Pilze und Gewürze in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze mit Mehl bestäuben.
4. Milch, Wasser und Brühe in die Pfanne geben, glatrühren und wieder zum Kochen bringen. Das Pilzragout zirka 2 Minuten köcheln lassen, abschmecken.
5. Passt gut zu Semmelknödeln; Fingernudeln oder Gnocchi.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Pikanter Hirseauflauf

Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Hirse
200 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Brühe
100 Gramm	Möhren
100 Gramm	Kohlrabi
1 gelbe	Paprikaschote
1 Teelöffel	Öl
2	Eier
500 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
30 Gramm	geriebener Emmentaler
30 Gramm	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	514 Kilokalorien	2151 Kilojoule
Eiweiß	27,9 Gramm	
Fett	18 Gramm	
Kohlenhydrate	53 Gramm	
Fettflecken	3 ½ ♠	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

Zubereitung:

1. Hirse heiß überspülen, Wasser und gekörnte Brühe aufkochen und die Hirse darin 20 ausquellen lassen.
2. Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das gesamte Gemüse darin kurz andünsten. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.
4. Eine Auflaufform fetten, das Gemüse hineingeben und die gegarte Hirse gleichmäßig darüber verteilen.
5. Eier, Joghurt, Tomatenmark und geriebenen Käse vermengen. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen. Die Masse gleichmäßig über dem Auflauf verteilen.
6. In der mittleren Schiene zirka 20 Minuten bei 200 Grad Celsius goldgelb überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Spaghetti mit Ingwer- Möhren- Sauce

Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Möhren
100 Gramm	Zucchini
1 kleine	Zwiebel
1 Teelöffel	Ingwer
1 Teelöffel	Öl
100 Milliliter	Wasser
¼ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
50 Gramm	Frischkäse, Magerstufe
200 Gramm	Spaghetti
	Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	446 Kilokalorien	1864 Kilojoule
Eiweiß	18,0 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	76,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

Zubereitung:

1. Möhren und Zucchini waschen, schälen und würfeln beziehungsweise fein reiben.
2. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zutaten darin anbraten.
3. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Curry würzen, mit Wasser und gekörnter Brühe aufgießen.
4. Den Frischkäse hinzugeben und verrühren. Eventuell mit dem Pürierstab pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, in einem Sieb abgießen und noch heiß mit der Soße verrühren.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Kartoffelauflauf

Zutaten: (für 2 Personen)

50 Gramm	Lauch
50 Gramm	Möhren
50 Gramm	Staudensellerie
125 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
400 Gramm	Kartoffeln
250 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 Teelöffel	Speisestärke
1 Esslöffel	Schmelzkäse
	Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	239 Kilokalorien	998 Kilojoule
Eiweiß	8,5 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	40,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♠	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Alles miteinander vermischen und in eine Auflaufform geben.
2. Die Stärke mit der Milch anrühren. Wasser und gekörnte Brühe erhitzen, die Stärke in die kochende Flüssigkeit rühren.
3. Den Schmelzkäse darin auflösen, und mit Basilikum, klein geschnittenem Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Die Sauce über das Gemüse geben und im Ofen bei 180 Grad 50 bis 60 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Griechische Reispfanne

Zutaten: (für 2 Personen)

300 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
80 Gramm	Naturreis
1	kleine Zwiebel
¼	Knoblauchzehe
2	Paprikaschoten
200 Gramm	Tomaten
50 Gramm	Schafskäse
	Pfeffer, Thymian, Basilikum, Chilli, Salz

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	277 Kilokalorien	1159 Kilojoule
Eiweiß	9,7 Gramm	
Fett	7,0 Gramm	
Kohlenhydrate	40 Gramm	
Fettflecken	1½ ♠	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Den Reis unter Rühren hineingeben, bei schwacher Hitze bei geschlossenem Deckel zirka 30 Minuten garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden.
3. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett glasig dünsten. Paprika hinzugeben und mitdünsten.
5. Den gegarten Reis unter das Gemüse geben. Mit den Gewürzen abschmecken und die gewürfelten Tomaten untermischen.
6. Den Schafskäse darüber zerbröckeln. Die Reispfanne bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Cannelloni überbacken

Zutaten: (für 4 Personen)

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Teelöffel	Rapsöl
2 kleine	Zucchini
1 Dose	passierte Tomaten
120 Gramm	Cannelloni
100 Gramm	geriebener Käse, 30 Prozent Fett in der Trockenmasse
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	400 Kilokalorien	1676 Kilojoule
Eiweiß	18,2 Gramm	
Fett	11,2 Gramm	
Kohlenhydrate	55,7 Gramm	
Fettflecken	2 ♠	
Kohlenhydrateinheiten	3	
Broteinheiten	2	

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Zucchini in Streifen schneiden und zur Zwiebelmasse geben.
3. Mit den passierten Tomaten aufgießen, alles abschmecken und in eine Auflaufform geben.
4. Cannelloni auf die Tomatenmasse setzen und mit geriebenen Käse bestreuen.
5. Die Cannelloni zirka 30 Minuten bei 180 Grad Celsius überbacken.

Allergene/ Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Gnocchi mit Lauchpilzen

Zutaten: (für 2 Portionen)

	Gnocchi (siehe Grundrezept)
150 Gramm	Lauch
200 Gramm	Pilze
1	Zwiebel
2 Teelöffel	Rapsöl

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	88 Kilokalorien	364 Kilojoule
Eiweiß	4,7 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	4,0 Gramm	
Fettflecken	1 🍷	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	
Broteinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Lauch und Pilze waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einer großen beschichteten Pfanne in Öl zuerst die Zwiebelwürfel und den Lauch 2 Minuten anbraten. Dann die Pilze zugeben und weitere 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zum Schluss die gegarten Gnocchi zugeben und noch 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Allergene/ Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Zucchini-puffer

Zutaten für 2 Personen:

125 Gramm	Zucchini
1 Stange	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Petersilie
1 Stängel	Minze oder Dill
15 Gramm	magerer Käse
1	Ei
15 Gramm	Mehl
	Salz, Pfeffer, Paprika

Nährwerte pro Portion:

Energie	126 Kilokalorien	525 Kilojoule
Eiweiß	9,4 Gramm	
Fett	5,1 Gramm	
Kohlenhydrate	9,1 Gramm	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, putzen und fein reiben.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
3. Die Kräuter ebenfalls waschen und feinschneiden.
4. Den Käse kleinschneiden oder reiben und Zucchini, Kräuter und Frühlingszwiebeln miteinander vermischen.
5. Mehl und Eier mit dazu mengen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
6. Immer erst ganz zum Schluss würzen, damit die Masse nicht so viel Wasser zieht.
7. In einer beschichteten Pfanne einen Teelöffel Öl erhitzen. Portionsweise einen Esslöffel pro Puffer in die Pfanne setzen und von jeder Seite bei mittlerer Hitze circa vier Minuten goldbraun braten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milchzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Spaghetti Pomodoro

Zutaten für 2 Personen:

200 Gramm	Spaghetti
400 Gramm	Tomaten aus der Dose
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Teelöffel	Salz
1 Esslöffel	Oregano
1/2 Teelöffel	Pfeffer
500 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 Teelöffel	Senf
6	Kirschtomaten
50 Gramm	Parmesan
	Basilikum

Nährwerte pro Portion:

Energie	502 Kilokalorien	2098,8 Kilojoule
Eiweiß	22,3 Gramm	
Fett	9,4 Gramm	
Kohlenhydrate	76,6 Gramm	
Fettflecken	2	
Broteinheiten	7	
Kohlenhydrateinheiten	8,5	

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Spaghetti, Tomaten aus der Dose, Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Oregano, Gemüsebrühe und Wasser in einen Topf geben.
3. Die Spaghetti gleich zu Beginn in die Flüssigkeit drücken und kochen bis sie bissfest sind.
4. Gelegentlich umrühren.
5. Sind die Nudeln gar, Kirschtomaten dazugeben und mit Senf und Pfeffer verfeinern.
6. Basilikum grob hacken und zum Anrichten mit geriebenem Parmesan auf die Pasta verteilen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und Senferzeugnisse