

Champignons in Gorgonzolacreme

Durch den Gorgonzola erhält dieses Gericht eine pikante Note.

2 Portionen · gelingt leicht

- 1 Zwiebel
- 600 g Champignons
- 1 EL Margarine
- 100 g TK-Erbesen
Salz | Pfeffer
- 50 ml Sahne
- 1 EL Weißweinschorle
- 80 g Gorgonzola
- 2 EL heller Soßenbinder
- 4 dünne Scheiben roher
geräucherter Schinken

- Zwiebeln würfeln, Pilze putzen. Margarine in einer großen Pfanne zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und 10 Minuten schmoren lassen.
- Erbsen ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 180 ml Wasser, Sahne und Weißweinschorle dazugeben und aufkochen lassen. Auf mittlerer Stufe 5 weitere Minuten köcheln lassen.
- Gorgonzola klein würfeln. Unter Rühren in die Soße geben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend mit dem Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken. Den Schinken auf dem Teller verteilen und alles zusammen anrichten.

Nährwerte pro Portion:

440 Kcal, 23 g E, 28 g F, 23 g KH

MEHR WISSEN

Kleine Warenkunde: Champignons

Champignons sind die Renner unter den Pilzen. Sie sind zu jeder Jahreszeit im Angebot und die am weitesten verbreiteten Speisepilze überhaupt. Bei jungen Champignons ist der Hut verschlossen und mit dem Stiel verwachsen. Je älter der Pilz, umso weiter öffnet sich der Hut. An der Farbe der Lamellen erkennen Sie das Alter eines Pilzes. Mit zunehmendem Alter nehmen sie eine braune Farbe an, bis hin zu einem dunklen Braun. Beträufeln Sie weiße Champignons mit etwas Zitronensaft, so erhalten Sie ihre Farbe. Nehmen Sie die Pilze nach dem Einkauf aus der Folienverpackung und lagern Sie sie möglichst kühl.

Champignons können gekocht, gegrillt, geschmort oder gedünstet werden. In Salaten schmecken sie auch roh. Übrigens: Braune Champignons sind etwas aromatischer als weiße. Und nicht vergessen: Pilzgerichte sollten niemals wieder aufgewärmt werden!





Gefüllte Muschelnudeln

Partyplatte bis zu 10 Personen

- 1 Packung (250 g) große bunte Muschelnudeln (Conchiglie)
Salz | Pfeffer
- 500 g Spinat
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 150 g Ricotta
- 50 ml Sahne
- 80 g frisch geriebenen Parmesan
Fett für die Form

- Nudeln in reichlich Salzwasser 10 Minuten bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Spinat putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spinat, Ricotta und Sahne gut vermischen. Nudeln mit der Masse füllen. In eine gefettete Auflaufform legen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 250 Grad (Umluft 225 Grad) etwa 10 Minuten gratinieren.

Nährwerte pro Portion:

955 Kcal, 43 g E, 47 g F, 89 g KH

Käsestangen

25 Stück

- 1/2 Packung TK-Blätterteig (225 g)
- 150 g Höhlenkäse
- 1 TL Paprikagewürz, edelsüß
grob gemahlener Pfeffer

- Blätterteig nach Packungsanleitung auftauen lassen. Jeweils die Hälfte der Blätterteigplatten übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (25 x 15 cm) ausrollen.
- Käse fein reiben. Ein Teigrechteck gleichmäßig mit Paprika und Pfeffer und dem Käse bestreuen. Mit der zweiten Teigplatte bedecken. Das Teigpaket mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke und 15 cm lange Stangen schneiden.
- Jeweils die Enden einer Stange gegeneinander drehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Käsestangen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) gut 15 Minuten backen.

TIPP

Die erkalteten Käsestangen lassen sich gut einfrieren. Dann die Stangen auf dem Backblech 3 Minuten bei 180 Grad auftauen lassen. So sparen Sie Vorbereitungszeit am Tag der Party.

Nährwerte pro Portion:

60 Kcal, 2 g E, 5 g F, 3 g KH

Frittierte Käsewürfel

Ergibt 35–40 Stück

175 g Fetakäse
 125 g Mozzarella
 40 g Mehl
 1 Ei
 50 g Paniermehl
 Öl zum Fritieren

- Feta und Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden. Mehl und schwarzen Pfeffer auf einem Blatt Butterbrotpapier mischen. Die Käsewürfel in dem Mehl wenden.
- Ei etwas verschlagen. Käsewürfel in Ei tauchen und im Paniermehl wenden. Auf einem mit Alufolie ausgelegten Backblech abgedeckt 25 Minuten kalt stellen.
- Reichlich Öl in einer großen, hohen Pfanne (3 cm hoch gefüllt) erhitzen. Portionsweise die Käsewürfel etwa 2 bis 3 Minuten goldbraun frittieren.

Tipp

Sie können die Käsewürfel auch in einer Friteuse zubereiten. Aber achten Sie darauf, nicht zu viele auf einmal in das Körbchen zu legen.

Nährwerte pro Portion:

50 Kcal, 2 g E, 4 g F, 2 g KH

Partyfrikadellen

☺ 2 Portionen · gut vorzubereiten

$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen
 1 kleine Zwiebel
 250 g Gehacktes halb Rind, halb Schwein
 $\frac{1}{2}$ TL Senf
 Salz | Pfeffer
 1 TL frisch gehackte Petersilie
 1 Ei
 2 EL Öl

- Das halbe Brötchen in kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Herausnehmen und gut ausdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Gehacktes mit Brötchen, Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer, Petersilie und Ei gut verkneten.
- Mit nassen Händen aus der Fleischmasse kleine Klöße rollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen rundherum darin anbraten.

Tipp

Je nach dem wie viele Frikadellen sie haben möchten, formen Sie sie größer oder kleiner. Dementsprechend verändert sich die Garzeit.

Nährwerte pro Portion:

480 Kcal, 28 g E, 38 g F, 8 g KH

Überbackene Spargel-Schinken-Röllchen

Spargel auf italienische Art mit Parmesan und italienischem Räucherschinken.

2 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

- 6 Scheiben italienischer Räucherschinken
- 12 grüne Spargelstangen
- 50 g Butter
- 30 g frisch geriebenen Parmesan
- Muskatnuss
- Pfeffer
- 1/2 Limette

- Schinkenscheiben halbieren. Spargelstangen am unteren Ende abschneiden. Spargel in etwas Salzwasser eine Minute bissfest garen. Butter in einem Topf zerlassen. Die Spargelstangen in der flüssigen Butter vorsichtig wenden und anschließend in Parmesan tauchen. Den Schinken um den Spargel wickeln.
- Den Spargel in eine Auflaufform legen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Muskat reiben und darüber streuen. Mit Pfeffer würzen. Im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 7 Minuten backen. Mit etwas Limettensaft beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion:

316 Kcal, 13 g E, 28 g F, 3 g KH

Eier mit Käse überbacken

Spiegeleier einmal anders ...

2 Portionen · preiswert

- 60 g Frühstücksspeck (dünne Scheiben)
- 60 g Jogurt
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 Prise Muskat
- 70 g Edamer in Scheiben
- 2 Eier
- 1 EL geriebenen Gouda

- Den Speck in einer Auflaufform auslegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Minuten knusprig braten. Anschließend aus dem Ofen nehmen. Jogurt und Senf in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.
- Käsescheiben auf den Speck legen. Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Käse gleiten lassen. Die Jogurtmasse zwischen die Eidotter gießen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und für weitere 15 Minuten bei gleicher Temperatur in den Ofen stellen.

Nährwerte pro Portion:

304 Kcal, 24 g E, 22 g F, 2 g KH





Kartoffel-Mais-Puffer

Als Beilage zu einem Salat, zu etwas Süßem wie Apfelmus oder als kleines Hauptgericht – diese Puffer sind vielseitig zu verwenden.

- Kartoffel schälen, waschen und grob raspeln. In eine Schüssel geben. Den Mais abtropfen lassen und unter die Kartoffel heben. Eier und Maisgrieß unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Alles gut miteinander verrühren.
- Öl in eine Pfanne erhitzen. Gut 1 EL der Mischung in die Pfanne geben und nach und nach 6 goldbraune Puffer ausbacken.

Nährwerte pro Portion:

376 Kcal, 13 g E, 20 g F, 35 g KH

€ 2 Portionen · preisgünstig

- 1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 150 g)
- 1/2 Dose Mais (150 g Abtropfgewicht)
- 2 Eier
- 3 EL Maisgrieß (Polenta) Salz | Pfeffer
- 1 TL Schnittlauch, geschnitten (frisch oder TK)
- 2 EL Öl

Rahmpfifferlinge auf Kartoffelpuffern

Wenn Sie keine Zeit zum Kartoffelreiben haben, können Sie auch mal auf ein Tiefkühlprodukt ausweichen.

- Kartoffelpuffer nach Packungsanleitung im Backofen backen. Pfifferlinge putzen und gut abtropfen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zwiebel hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Zwiebel und Pfifferlinge dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten goldbraun braten.
- Brühe und Sahne mischen und zu den Pilzen gießen. Einmal kurz aufkochen und mit dem Soßenbinder binden. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelpuffer aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Pfifferlingen und der Soße anrichten. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

394 Kcal, 9 g E, 24 g F, 35 g KH

👉 2 Portionen · geht schnell

- 4 TK-Kartoffelpuffer (z. B. von McCain)
- 150 g Pfifferlinge
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Zwiebel
- 25 g geräucherter Speck
- 1 TL Öl Salz | Pfeffer
- 5 EL Gemüsebrühe
- 50 g Sahne
- 1 EL Soßenbinder