

Für den großen Hunger

Gratinierter Pilzauflauf

Ein Genuss – und dazu noch ganz einfach zuzubereiten.

2 Portionen · gelingt leicht

- 1/2 Zwiebel
- 1 Möhre
- 20 g Butter
- 250 g Champignons
- 120 g Austernpilze
- 10 g getrocknete Morcheln
- 20 ml Sahne
- Pfeffer | Salz
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Gouda, geraspelt

- Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Zwiebel sowie die Möhre darin andünsten. Die Pilze säubern, vierteln und in eine Pfanne mit der Sahne köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Abrieb von der Zitrone würzen. Petersilie und Schnittlauch klein hacken, unterrühren und die Masse in eine Auflaufform geben. Käse aufstreuen und im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 5 Minuten gratinieren.

Nährwerte pro Portion:

350 Kcal, 19 g E, 27 g F, 12 g KH

Rosenkohl mit einer knusprigen Kartoffelkruste

Gesund essen mit Genuss: So gut schmeckt's ohne Fleisch!

2 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

- 600 g Rosenkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 EL Gemüsebrühe
- 400 g Kartoffeln
- 100 ml Schlagsahne
- Salz | Pfeffer
- Muskat
- Majoran zum Garnieren

- Rosenkohl putzen, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl heiß werden lassen und zuerst die Zwiebel dünsten. Kohl zufügen und kurz mitdünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Brühe einrühren und auf mittlerer Stufe 10 Minuten garen.
- Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Rosenkohl mit der Brühe in eine Auflaufform geben und mit den geraspelten Kartoffeln gleichmäßig bestreuen.
- Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gleichmäßig über den Kohl gießen. Den Auflauf im Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Majoran garnieren.

Nährwerte pro Portion:

382 Kcal, 16 g E, 19 g F, 35 g KH



Für den großen Hunger

HAUPTGERICHTE



Maultaschen mit Spinat

Maultaschen seien wie Schwaben, meinte Thaddäus Troll – in einem unliebenswürdigen Gewand verbergen sie einen delikaten Kern ...

- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Eier, Öl, Wasser und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Fertigen Teig in Alufolie einwickeln und 60 Minuten ruhen lassen.
- Spinat waschen und in Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und klein hacken. Eine Zwiebel fein hacken, die andere Zwiebel in Ringe schneiden. Das Toastbrot in der Milch einweichen. Speck, Hack, Spinat, Zwiebelwürfel, 1 Ei und das gut ausgedrückte Toastbrot miteinander mischen und verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und den Kräutern würzen.
- Nudelteig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte ausrollen und Rechtecke (6 x 12 cm) ausschneiden. Jeweils auf eine Hälfte 1 EL Fleisch-Spinat-Füllung geben. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und die Teig-ränder damit bepinseln. Teigtasche verschließen und gut andrücken. Brühe zum Kochen bringen und die Teigtaschen 15 Minuten darin ziehen lassen.
- Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Zwiebelringe darin goldgelb rösten. Teigtaschen auf zwei Tellern anrichten. Butter und Zwiebeln darüber gießen und mit etwas Kräutern bestreuen – fertig!

€ 2 Portionen · preisgünstig

150 g	Mehl
3	Eier
1 TL	Öl
	Salz
100 g	Spinat
2	Zwiebeln
3	Scheiben Toastbrot
50 ml	heiße Milch
30 g	Speckwürfel
100 g	Hackfleisch
	Pfeffer
	Muskat
1 EL	TK-Kräuter (gemischt)
1	Eigelb
700 ml	Brühe
2 EL	Butter

Nährwerte pro Portion:

843 Kcal, 40 g E, 41 g F, 77 g KH