



Leckere Rezepte für die ganze Woche

- Montag** Lachsfrikadelle mit Remoulade und Kartoffelpüree
Zucchini-Möhren-Frischkost mit Joghurt und Zitrone
- Dienstag** Kohlrabi-Möhren-Kartoffel-Bratling mit
Schnittlauchquark und Pellkartoffeln
Apfel-Zimt-Muffins
- Mittwoch** Rinderhackklopse mit Tomatensoße
und Vollkornreis
Rote Beete-Apfel-Frischkost
- Donnerstag** Vollkornnudeln-Blattspinat-Möhren-Gratin
mit Käsesoße überbacken
Müsliquark mit Birne
- Freitag** Hühnersuppe mit Curry
Apfelgrütze

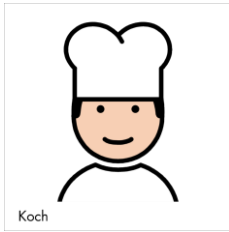


Lachsfrikadelle für ca. 4 Personen

300 g Lachsfilet	waschen und in ganz kleine Würfel schneiden
100 g Kartoffeln	schälen und fein raspeln
50 g Möhren	schälen und fein raspeln
1 Zwiebel	fein würfeln und zu der Gemüse-/Fischmasse geben
2 Eier	
4 EL Paniermehl	untermengen
1 EL Dill (gehackt)	untermengen
Pfeffer, Salz	

So wird´s gemacht:

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit den Händen aus der Masse kleine Frikadellen formen und 2-3 Minuten von jeder Seite braten.



Remoulade

- 1 kleiner Becher Magerjoghurt** in einer Schüssel verrühren
- 3 EL Mayonaisse „Balance“**
- 1/2 Zwiebel** fein würfeln und unterheben
- 2 kleine Gewürzgurken**
- 1 gekochtes Ei**
- 1/2 TL Petersilie** dazugeben
- Salz/Pfeffer** zum abschmecken

Kartoffelpüree

- 600 g mehlig Kartoffeln** schälen, vierteln und in Salzwasser kochen, abgießen und stampfen
- Ca. 1/4 Liter Milch** dazugeben und vermengen
- 1 TL Butter**
- Salz, Pfeffer, Muskat** zum abschmecken



Zucchini-Möhren-Frischkost mit Joghurt für ca. 4 Personen

300 g Möhren	schälen und fein raspeln
300 g Zucchini	fein raspeln
½ TL Salz	dazugeben
1 EL Zucker	
3 EL Zitronensaft	Gemüsemasse ziehen lassen

Gemüsemasse gut ausdrücken!

2 EL Magerjoghurt	unterheben
2 EL Magerquark	unterheben
2 EL Sahne	unterheben



Kohlrabi-Möhren-Kartoffel-Bratlinge für ca. 4 Personen

300 g Kartoffeln

schälen und fein raspeln

300 g Kohlrabi

300 g Möhren

1 EL Gemüsebrühe

unter die Gemüseraspel heben und 20 Min. stehen lassen

2 Eier

2-3 EL Mehl

2 EL kernige Haferflocken

unter den Teig heben

So wird´s gebraten:

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit einem großen Löffel den Teig portionieren und bei mittlerer Hitze braten.

Schnittlauchquark

300 g Magerquark

2-3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

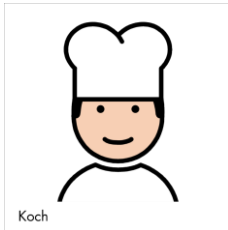
Salz, Pfeffer

½ Bd. Schnittlauchröllchen

Pellkartoffeln

600-800 g Bio-Kartoffeln

ca. 20-30 Minuten köcheln (je nach Größe)



Apfel-Zimt-Muffins (für ein Blech mit Muffins)

3 kleine Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden

2 EL Zitronensaft mit den Äpfeln mischen

½ TL Zimt

125 g Butter

125 g Zucker

3 Eier

½ Tüte Backpulver

200 g Mehl

Rührteig herstellen:

Weiche Butter, Zucker, Eier, Backpulver und Mehl in einer Schüssel zusammenrühren. Nutzen Sie dafür ein Handrührgerät (Mixer).

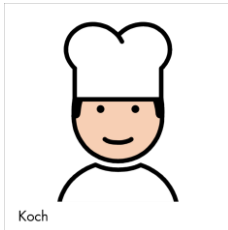
Apfelwürfel vorsichtig unter die Rührmasse heben.

Muffinblech mit Papiermanschetten auslegen und gleichmäßig mit Teig befüllen.

Backen:

175 C ca. 25-30 Minuten / Ober/Unterhitze/ Mittlere Schiene

Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben



Rinderhackklopse für ca. 4 Personen

400 g Rinderhack Hackmasse zubereiten mit

1 Ei

4 EL Paniermehl

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken

1 l Wasser aufkochen lassen

Brühe

So wird es gemacht:

Mit feuchten Händen kleine Hackklopse formen und in der heißen Brühe (nicht kochen!) gar ziehen lassen. Die Hackklopse sind fertig, wenn sie „oben“ schwimmen. Brühe durch ein Sieb geben und zur Seite stellen.

Tomatensoße

1 EL Rapsöl erhitzen

1 Zwiebel würfeln und im Öl anschwitzen

4 Tomaten klein würfeln und mit anschwitzen

1-2 EL Tomatenmark kräftig mit anschwitzen

¼ l Klopse-Brühe dazugeben

Zucker, Salz, Pfeffer zum abschmecken

1/8 l Milch unterrühren

1/8 l Sahne unterrühren

1 EL Basilikum, frisch abschmecken

1 EL Oregano

1-2 EL Mondamin mit Wasser anrühren und die Soße binden
{andicken}



Vollkornreis

250 g Vollkornreis

aufkochen und bei kleinerer Temperatur
ca. 20-30 Minuten gar ziehen

1 TL Brühe

½ l Wasser

Rote Beete-Apfel-Frischkost

500 g Rote Beete

schälen, fein raspeln

2 Äpfel

vierteln, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln

Rote Beete- und Apfelraspel gut vermengen

Marinade

2-3 EL Zucker

etwas Salz

2 EL Zitronensaft

2 EL Rapsöl

4 EL Orangensaft (frisch)

Frischkost mit der Marinade vermischen und etwas ziehen lassen.



Vollkorn-Nudel-Blattspinat-Möhren-Gratin mit Käse

250 g Vollkornnudeln	sehr bissfest kochen, kalt spülen
300 g Blattspinat	auftauen
1 kleine Zwiebel	fein würfeln
1 EL Rapsöl	erhitzen, Zwiebeln andünsten
Blattspinat	dazugeben und mit andünsten
Brühe	
Muskatnuss	
Pfeffer	Blattspinat abschmecken
3 Möhren	schälen und in kleine Stücke schneiden

Käsesoße

1 EL Rapsöl	in einem Topf erhitzen
1 Zwiebel	fein würfeln und im Öl anschwitzen
1/8 l Wasser	dazugeben
Ca. 1/4 l Milch	
Brühe, Muskat, Salz	würzen, aufkochen lassen
2-3 EL Stärke	mit Wasser anrühren und Soße binden
1 Schmelzkäse (ca. 150g)	unter die Soße rühren
150 g Raspel-Käse	



So wird es gemacht:

Auflaufform fetten und Komponenten einschichten

1. Vollkornnudeln
 2. Blattspinat
 3. Möhrenscheiben
- Käsesoße darüber gleichmäßig verteilen

Raspel-Käse darüber streuen

Backen:

175 C Grad auf mittlerer Schiene, ca. 45 Minuten



Müsliquark mit Birne

400 g Magerquark

100g Joghurt, natur

Zucker

Mineralwasser mit Kohlensäure

So wird es gemacht:

Quark und Joghurt zusammenrühren, Mineralwasser hinzufügen und cremig rühren. Mit etwas Zucker abschmecken

2 Birnen vierteln und fein raspeln

2 EL Zitronensaft Birnenraspel mit der Zitrone mischen und 15 Minuten ziehen lassen

je nach Geschmack weitere Komponenten hinzufügen, zum Beispiel:

2 EL kernige Haferflocken

Quarkspeise mit den Birnenraspeln und den Haferflocken mischen.



Hühnersuppe mit Curry

(Für ca. 4-6 Personen)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Suppenhuhn | mit Wasser bedecken und garkochen, Brühe behalten (s.u.) |
| 1 EL Brühe | |
| Suppenhuhn | Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden |
| 1 Bd. Suppengemüse | putzen und fein würfeln, den Lauch in feine Ringe schneiden |
| 1 EL Öl | dazu geben und mit anschwitzen mit der |
| Hühnerbrühe | (ca. 1,5l) aufgießen |
| 1 Bd. frischen grünen Spargel | waschen und nur die unteren Enden abschneiden, in ca. 3-5 mm feine Ringe schneiden und in der Brühe gar köcheln (ca. 8-10 Minuten) |
| 1 Dose Kokosmilch | dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen |
| Mehlschwitze oder Stärke | Suppe etwas binden, gewürfeltes Hühnerfleisch dazu geben |
| Salz | abschmecken |

Mit Petersilie garnieren und mit Ciabatta servieren



Apfelgrütze

700 g Äpfel

schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln

450 ml Apfelsaft

3 EL Zucker

½ TL Zimt

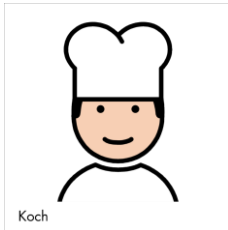
Alles in einem Topf zum Kochen bringen und Äpfel ca. 10 Minuten köcheln lassen

2-3 EL Vanillepuddingpulver

Wasser

Pulver mit Wasser anrühren und die Grütze damit binden

Grütze portionieren und kaltstellen. Mit geschlagener Sahne oder Vanillesoße reichen.



Kartoffelkuchen

100 g Butter

mit den Schneebesen des Handrührgerätes
cremig schlagen

150 g Zucker

5 Bio-Eier

200 g gemahlene Haselnüsse

1 TL geraspelte Orangenschale (Bio)

1Pk. Backpulver

400 g Kartoffeln, gekocht, geschält, gestampft (lauwarm)

So wird es gemacht:

Die Kartoffeln mit dem Teig vermengen und in eine gefettete Guglhupf-Form geben und bei 175 C Grad ca. 50 Minuten backen.