

## Herzhafte Palatschinken mit Champignonfüllung

<b>Zutaten für 4 Portionen</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>200 g Mehl 400 ml Milch 4 mittelgroße Eier 2 Prisen Salz Etwas Öl für die Pfanne</p> <p>Füllung 400 g Champignons 1 Zwiebel 2 EL Rapsöl Salz, Pfeffer, Kräuter (tiefgekühlt oder getrocknet)</p>	<p>Das Mehl und die Milch gründlich verquirlen, dann die Eier und das Salz unterrühren. Den Teig abdecken und etwa 15 - 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Champignons waschen, abtropfen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen und Champignons hineingeben und anbraten. Mit Salz, Kräutern und Pfeffer würzen. Die Füllung warm halten bis die Palatschinken fertig sind. Dann die Palatschinken in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl herausbacken. Die fertigen Palatschinken mit der Champignon-Zwiebel-Mischung befüllen und zuklappen.</p>

## Polentapizza

<b>Zutaten für 1 Blech</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>250 g Polenta 500 ml Wasser 1/2 Zwiebel 100 g Karotten 100 g Champignons 20 g Mais 150 g Gouda 250 g Tomatensoße einige Prisen Oregano</p>	<p>Polenta in doppelt so viel Wasser aufkochen und 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann von der Herdplatte nehmen, einen Deckel darauf geben und 10 Minuten quellen lassen.</p> <p>Nun das Gemüse schneiden und den Käse reiben.</p> <p>Polenta in eine große und flache Auflaufform geben, flach am Boden ausstreichen und auskühlen lassen. Backrohr vorheizen auf 180 °C Ober und Unterhitze.</p> <p>Nachdem der Polenta ausgekühlt ist, eine dünne Schicht Tomatensoße über den Polentaboden streichen. Einige Prisen Oregano über das Ganze verteilen und das Gemüse auf den Polenta auflegen und mit Käse bestreuen.</p> <p>Die Pizza im Backrohr für ca. 20 - 30 Minuten bei 180°C backen.</p>

## Gefüllte Hühnerfilets mit Bulgursalat

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>4 Stk. Hühnerfilets (á 150g) Salz, Pfeffer 60g Mozzarella 120g Blattspinat (aufgetaut) 4 Scheiben Prosciutto 4 EL Öl</p> <p><b>Zutaten für den Bulgursalat</b></p> <p>100g Bulgur 2 Karotten 1 Apfel Zitronensaft Salz, Pfeffer</p>	<p>Die Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen und an der Seite mit einem Messer einschneiden. Mozzarella in Würfel schneiden, mit aufgetautem Blattspinat vermischen und anschließend würzen, dann in die geöffneten Hühnerfilets füllen. Die Filets mit Prosciutto umwickeln und in Öl knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech mit Backpapier setzen und für 15 Minuten bei 170°C ins Backrohr geben. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit ca. 400 ml kochendem Wasser bedecken. Die Schüssel abdecken und den Bulgur 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Karotten und den Apfel klein schneiden. Den fertigen Bulgur hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.</p>

## Kürbislasagne

<b>Zutaten für 4 Portionen</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>500 g Hokkaido-Kürbis 2 Stk. Zwiebeln 2 EL Olivenöl Salz, Cayennepfeffer ½ TL Zimt 1 TL Thymian, gehackt 500 g passierte Tomaten 200 ml Gemüsebrühe 2 EL Mehl 250 ml kalte Milch geriebene Muskatnuss 100 g Bergkäse, gerieben 100 g Parmesan, gerieben 150 g Lasagneblätter (vorzugsweise Vollkorn)</p>	<p>Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfelig schneiden. Zwiebeln und Kürbis in Olivenöl andünsten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zimt und Thymian würzen. Die passierten Tomaten und ein Drittel der Gemüsebrühe hinzugießen und 10 Minuten köcheln lassen. Für die Sauce Mehl in Milch einrühren und die Milch mit der restlichen Brühe mit Salz und Muskat aufkochen. Je die Hälfte der beiden Käse in die Soße geben. Abwechselnd Kürbissauce, Käsesauce und Lasagneblätter in eine Auflaufform schichten und zum Schluss den restlichen Käse darüberstreuen. Die Lasagne 20 – 30 Minuten bei 180°C backen.</p>

## Spinat-Omelette

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>250 g Spinat 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Rapsöl 4 Eier 1 Prise Salz, Muskatnuss</p> <p><b><u>Tipp:</u></b> Das Spinat-Omelette am besten mit frischem Salat genießen.</p>	<p>Frischen Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl kurz anlaufen lassen. Anschließend den Spinat dazugeben und kurz mitrösten. In der Zwischenzeit Eier mit Salz und Muskatnuss verquirlen und anschließend das Gemüse damit übergießen. Die Pfanne zudecken und das Omelette nach ca. 4 Minuten wenden und auf der anderen Seite ebenso ca. 4 Minuten anbraten.</p>

## Hähnchen-Spinat-Pasta

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>350 g Vollkornnudeln 500 g Hähnchenbrust, grob gewürfelt Salz 2 EL Öl 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten 300 g Rahmspinat Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und –saft</p>	<p>Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die gewürfelte Hühnerbrust mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl hellbraun anbraten. Die gewürfelte Zwiebel kurz mitbraten. Den Rahmspinat mit 150 ml Nudelwasser zugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Die abgetropften Nudeln untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken.</p>

## Spargelhirsotto

<b>Zutaten für 4 Portionen</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>250 g Hirse 400 g grüner Spargel 1 Zwiebel 2 EL Rapsöl 1 l Gemüsesuppe Salz, Pfeffer 2 EL geriebener Parmesan Petersilie</p>	<p>Die Hirse waschen und abtropfen lassen. Spargel waschen, die holzigen Stellen entfernen, das untere Drittel mit einem Sparschäler schälen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.</p> <p>Zwiebel fein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anlaufen lassen. Anschließend die Hirse zugeben, unter ständigem Rühren kurz mitrösten und mit der heißen Gemüsesuppe aufgießen.</p> <p>Das Hirsotto einmal aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren weitergaren. Nach ca. 10 Minuten die Spargelstücke unter das Hirsotto mischen und weitere 10 Minuten garen.</p> <p>Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, den geriebenen Parmesan untermischen und mit Petersilie garnieren.</p>

## Gefüllte Melanzani-Boote

### Zutaten für 4 Portionen

2 Melanzani  
2 Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
300 g gemischtes Faschiertes  
Salz, Pfeffer, Majoran  
100 g Mozzarella

**Tipp:** Die Melanzani-Boote schmecken auch als vegetarische Variante hervorragend! Dafür die Melanzani mit Hirse, Buchweizen, Reis oder anderen Getreidesorten füllen.

### Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen. Melanzani halbieren und mit einem Löffel aushöhlen bis nur mehr ein ca. 1cm breiter Rand bleibt. Die ausgehöhlten Melanzanihälften auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten ins Rohr geben. In der Zwischenzeit das angefallene Fruchtfleisch, sowie die Tomaten fein würfeln und beiseite stellen. Zwiebel fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten und anschließend das Faschierte begeben. Nach ca. 5 Minuten Melanzani und Tomaten zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Zum Schluss die Füllung mit den Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken, Melanzani aus dem Ofen nehmen und füllen. Mozzarella in feine Scheiben schneiden, die gefüllten Melanzani damit belegen und ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

## Vollkorn-Kürbis-Spaghetti mit gemischtem Salat

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p><u>Für die Spaghetti</u> 1 kg Hokkaido-Kürbis 1 EL Olivenöl 5g Ingwerknolle Salz, Pfeffer 2 Knoblauchzehen 1 mittelgroße Zwiebel 1 Bund Petersilie Etwas Zitronensaft 400g Vollkornspaghetti</p> <p><u>Für den Salat</u> 100 g Blattsalate (z.B. Endivie, Vogelsalat etc.) 3 EL Kürbiskernöl 2 EL Balsamicoessig Eine Prise Salz</p>	<p>Den Kürbis schälen, raspeln und in Olivenöl anbraten. Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken. Gemeinsam mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch, gewürfelte Zwiebeln und Kräutern dem Kürbis beimengen.</p> <p>Mit einem Schuss Zitronensaft weich kochen. Spaghetti in kochendem Wasser bissfest kochen, mit Kürbis vermischen und mit grünem Salat servieren.</p>

## Gratinierter Apfelschnitzel

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>4 Schweinsschnitzeln á 150 g Salz, Pfeffer 1 rote Zwiebel 50 g Speck 2 süßliche Äpfel 50 g Bergkäse</p>	<p>Schnitzel klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Zwiebel und Speck würfelig schneiden, anrösten, miteinander vermischen und auf den Schnitzeln verteilen. Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden, auf das Fleisch legen. Mit geriebenem Käse bestreuen und einige Minuten im Backrohr bei 220°C Ober- und Unterhitze gratinieren.</p> <p>Als Beilage schmecken Reis oder Petersilienkartoffeln.</p>



### Pasta mit Frühlingskräuter-Pesto

<b>Zutaten für 4 Portionen</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>2 Stück Knoblauch 1 Handvoll Frühlingskräuter 50 g Pinienkerne Ca. 4 EL Öl (z.B. Rapsöl, Olivenöl) Salz 500 g Vollkornnudeln (z.B. Penne, Fusilli) Parmesan</p>	<p>Für das Frühlingskräuter-Pesto Knoblauch schälen und klein schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. Knoblauchzehen zusammen mit Kräutern, Pinienkernen und Öl mit Hilfe eines leistungsstarken Mixers pürieren. Das Pesto bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.</p> <p>Nudel laut Packungsanleitung in einem großen Topf bissfest garen anschließend mit dem Pesto vermischen und mit etwas geriebenen Parmesan bestreuen.</p>

### Gebratenes Forellenfilet mit Kartoffel-Karottenstampf

<b>Zutaten für 4 Portionen</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>700 g Kartoffel 400 g Karotten 50 g Sauerrahm</p> <p>4 Forellenfilets 20 g Mehl 3 EL Rapsöl Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie</p>	<p>Kartoffel und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen, leicht salzen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten weichkochen. Kartoffel und Karotten abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen und das Gemüse zurück in den Topf geben. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und bei Bedarf etwas von der Kochflüssigkeit zugeben. Anschließend den Sauerrahm unterrühren und den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abgedeckt bei niedriger Hitze warmhalten.</p> <p>Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig in Mehl wenden. Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Haut nach unten hineingeben und 3 Minuten anbraten. Wenden und auf der zweiten Seite 3 bis 5 Minuten fertig braten.</p> <p>Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Kartoffel-Karotten-Stampf servieren und mit frischer Petersilie garnieren.</p>