

Unser Rezept für Genießer (für 4 Personen):

Vollkornspagetti mit Brokkoli-Gorgonzolasoße

Zutaten:

300 g Brokkoli
1 Stange Lauch
1 TL Olivenöl
2 Tomaten
1/4 Liter Milch
100 g Gorgonzola
Pfeffer, Petersilie, Basilikum
240 g Vollkornspagetti, roh gewogen

Zubereitung:

- Brokkoli in Röschen teilen und bissfest garen
- Lauch in Ringe schneiden und in Olivenöl leicht anrösten
- Tomaten waschen, würfelig schneiden, zum Lauch geben und mitrösten
- mit Milch aufgießen und würfelig geschnittenen Gorgonzola unter rühren
- sobald der Käse geschmolzen ist, Brokkoliröschen dazu geben (nicht mehr aufkochen lassen und stark umrühren, da der Brokkoli sonst zerfällt)
- mit Pfeffer, Petersilie und Basilikum würzen und abschmecken
- Vollkornspagetti in Salzwasser bissfest garen und die Soße mit den Nudeln anrichten

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.472	76 g	52 g	172 g	40 g	12
1 Portion	368	19 g	13 g	43 g	10 g	3

Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

Krautroulade mit Roggen-Sauerkrautfülle

Zutaten:

8 große Krautblätter
1 große Zwiebel
1 TL Öl
160 g Roggenflocken
1/2 Liter Gemüsesuppe
240 g Sauerkraut
1 Apfel
160 g Hüttenkäse

Zubereitung:

- Krautblätter kurz in Salzwasser blanchieren
- Zwiebel fein hacken und in Öl rösten
- Roggenflocken mitrösten und mit 1/4 Liter Suppe aufgießen
- Sauerkraut und Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten dünsten
- Apfel würfelig schneiden
- Roggen-Sauerkrautgemisch mit Apfel und Hüttenkäse vermengen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken
- Fülle auf den Krautblättern verteilen, seitlich einschlagen, einrollen und in eine beschichtete Auflaufform geben

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.040	48 g	28 g	144 g	50 g	10
1 Portion	260	12 g	7 g	36 g	12,5 g	2,5

7

Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

Grünkernbraten

Zutaten:

1 mittlere Zwiebel
2 mittlere Karotten
1 1/2 Stangen Lauch
1 EL Öl
160 g Grünkernschrot
400 ml Gemüsesuppe
25 g geriebene Nüsse
2 Eier
40 g Käse 35 % F.i.T., gerieben
60 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Estragon

Zubereitung:

- Karotten würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, Lauch in feine Ringe schneiden
- beides in Öl anschwitzen, Karotten und Grünkernschrot zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen
- 15 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen – öfters umrühren
- Herdplatte ausschalten und zugedeckt 15 Minuten nachquellen lassen
- Nüsse, Eier, Käse und Semmelbrösel zur Grünkernmasse geben und vermengen, mit den Gewürzen und Kräutern kräftig abschmecken
- Grünkernmasse zu einem Braten formen, in eine beschichtete Auflaufform geben und im Rohr bei 180 °C ca. 40 Minuten backen
- vor dem Aufschneiden 15 Minuten ruhen lassen

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.480	60 g	60 g	172 g	34 g	12
1 Portion	370	15 g	15 g	43 g	8,5 g	3

Rezept für Genießer (für 4 Personen):

Tunfischaufstrich

Zutaten:

500 g Magertopfen
1/2 Becher Joghurt 1 % Fett
1 Dose Tunfisch naturell (à 150 g Abtropfgewicht)
1/2 kleine Zwiebel
1/2 roter Paprika
2 große Essiggurkerl
Salz, Pfeffer
Knoblauch, Schnittlauch

Zubereitung:

- Magertopfen und Joghurt cremig rühren
- Zwiebel, Paprika und Essiggurkerl klein würfelig schneiden, abgetropften Tunfisch zerpfücken
- alle Zutaten vermengen, gut durchmischen und abschmecken
- im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen