

Unser Rezept für Genießer

Vollkorn-Topfenaufauf auf Heidelbeerspiegel

Zutaten:

3 Eier
20 g Margarine
60 g Zucker
750 g Magertopfen
60 g Vollkorn Grieß
1/8 Liter Milch
1 EL Maizena
400 g Heidelbeeren
Süßstoff, Zitronensaft

Zubereitung:

- Eier in Dotter und Klar trennen
- Margarine, Zucker und Eidotter schaumig rühren
- Topfen, Grieß und Milch untermengen
- Eiklar zu Schnee schlagen
- Maizena und Schnee vorsichtig unter die Topfenmasse heben und in eine beschichtete Auflaufform füllen
- im Rohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen
- Heidelbeeren erwärmen, pürieren und mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken
- Auflauf in Stücke schneiden und mit der Heidelbeersoße anrichten

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1840	120 g	70 g	180 g	24 g	12
1 Portion	460	29 g	17 g	43 g	6 g	3

Erdäpfel-Gemüseauflauf (für 4 Portionen)

Zutaten:

840 g Erdäpfel gekocht gewogen
1 mittlere Zwiebel
1 TL Öl
400 g Mischgemüse
2 Eier
100 g Käse 45 % F.i.T., gerieben
Salz, Pfeffer, Thymian, gemahlener Kümmel, Knoblauch

Tipp:

Verwenden Sie je nach Saison beliebige Gemüsesorten – so schmeckt es abwechslungsreicher

Zubereitung:

- Erdäpfel dämpfen
- In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen
- Mischgemüse bissfest dünsten
- Erdäpfel schälen, die Hälfte durch eine Erdäpfelpresse drücken, den Rest würfelig schneiden
- Eier in Dotter und Klar trennen
- Dotter schaumig rühren und die Eiklar zu Schnee schlagen
- passierte Erdäpfel, Erdäpfelwürfel, etwas geriebenen Käse, Mischgemüse, Zwiebel und Schnee zur Dottermasse geben und vorsichtig unterheben
- mit den Gewürzen gut abschmecken
- Masse in eine beschichtete Auflaufform füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen
- im Rohr bei 180 °C ca. 45 Minuten backen

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.360	72 g	52 g	148 g	36 g	12
1 Portion	340	18 g	13 g	37 g	9 g	3

Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen)

Vollkorn-Käsenockerl

Zutaten:

180 g Vollkornmehl
90 g glattes Mehl
2 Eier
1/8 Liter Milch
Salz, Muskat
1 mittlere Zwiebel
1 TL Öl
140 g Käse 35 % F.i.T., gerieben

Zubereitung:

- Mehl mit Eiern, Milch, Muskat und Salz zu einem glatten Teig verrühren
- Wasser in einem Topf zu Kochen bringen
- den Teig durch ein Spätzlesieb in das Wasser reiben
- einmal aufkochen lassen und abseihen
- Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen
- Spätzle dazu geben, mit Kümmel, Knoblauch und Petersilie würzen und vermengen
- Käse darüber streuen und schmelzen lassen

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.580	92 g	52 g	180 g	24 g	18
1 Portion	390	23 g	13 g	45 g	6 g	4