

8. Leipziger Allerlei mit Reis, Morcheln und Blumenkohl

Zutaten (für 4 Personen):

- 10 g getrocknete Morcheln
- 1 Bund kleine Möhren
- 1 (ca. 250 g) Kohlrabi
- 1 (ca. 500 g) kleiner Kopf Blumenkohl
- 500 g Spargel
- 40 g Butter oder Margarine
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- 200 g Langkornreis
- Salz
- 30 g Mehl
- 1/4 l Milch
- 1/8 l trockener Weißwein
- Pfeffer
- 2 Eigelb
- 1 EL Öl
- 12 (à 20 g; ohne Kopf und Schale) Garnelen
- 100 g tiefgefrorene Erbsen
- Kerbel

Zubereitung (Zeit: 60 Minuten):

1. Morcheln waschen, mit heißem Wasser überbrühen und ca. 1 Stunde einweichen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen.
2. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. 20 g Fett in einem Topf schmelzen. Gemüse darin kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen und ca. 8 Minuten kochen.
3. Inzwischen Reis in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Gemüse abgießen und warm stellen, Brühe dabei auffangen. 20 g Fett in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren, mit Gemüsebrühe und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen.
4. Weißwein dazu gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb verquirlen und in die Soße rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Reis abgießen. Tassen fetten und den Reis hineindrücken. Morcheln abgießen. Gemüse, tiefgefrorene Erbsen und Morcheln zur Soße geben und darin erwärmen (nicht mehr kochen lassen!).
6. Reis auf Teller stürzen. Mit Gemüse, Soße und Garnelen anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Nährwerte pro Person: 530 kcal, 27 g Eiweiß, 18 g Fett, 59 g Kohlenhydrate

9. Spaghettisalat mit Möhren, Schinken und Sojasoße*

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Spaghetti
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 150 g Rinderschinken (hauchdünn geschnitten)
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL süßer Senf
- 2 EL Blütenhonig
- 2-3 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamsaat

Zubereitung:

1. Spaghetti 2-3mal brechen, in reichlich Salzwasser mit Öl nach Vorschrift garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zucchini waschen, Möhren schälen und waschen, beide Gemüsesorten in dünne Längsscheiben teilen und feinstreifig schneiden. Rinderschinken ebenfalls in Streifen schneiden und mit dem Gemüse und den Spaghetti in eine Schüssel geben.
3. Aus Sojasauce, Senf, Honig, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelsaft und Olivenöl eine Marinade zubereiten, über den Salat gießen und vorsichtig unterheben. Sesamsaat in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten und zum Schluss über den Salat streuen.

Nährwerte pro Person: 413 kcal (1728 kJ), 18,3 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 60,7 g Kohlenhydrate

10. Fischspieße mit Fenchel, Zucchini und Zitronensaft*

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Lachs
- 250 g fest kochendes Fischfilet (z. B. Wolfsbarsch oder Seeteufel)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 kleine Zucchini
- 4 Schalotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Olivenöl zum Marinieren
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kräuter der Provence
- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Dill zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in je 4 größere, mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse waschen, putzen, ebenfalls in größere Stücke schneiden. Alles auf 4 Spieße stecken. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und der zerdrückten Knoblauchzehe und den Kräutern verrühren und die Spieße darin 1 Stunde marinieren.
2. Inzwischen die Bratkartoffeln zubereiten. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffelscheiben und die Zwiebelwürfel in 3 EL Öl unter häufigem, vorsichtigem Wenden schön gleichmäßig goldbraun braten.
3. Die Fischspieße gut abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Mit etwas Dill garnieren und mit den Bratkartoffeln servieren.

Nährwerte pro Person: 508 kcal (2126 kcal), 29,6 g Eiweiß, 26,6 g Fett, 34,9 g Kohlenhydrate

11. Möhrensuppe mit Kokos, Ingwer und Crème fraîche

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Möhren
- 8 TL Rapsöl
- 4 daumengroße Stücke Ingwer
- 2 TL Curry
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 TL Kokos-Chips
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Prisen Meersalz
- 6-8 TL Zitronensaft
- 4 TL Crème fraîche
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Möhren schälen, zerkleinern, in heißem Rapsöl andünsten, den Ingwer schälen und reiben, zugeben und das Currypulver darüber stäuben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen. Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Kokos-Chips in einer beschichteten Pfanne vorsichtig anrösten. Die Kokosmilch an die Suppe gießen, mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Suppe in eine Suppenschale gießen, mit einem Klecks cremig gerührter Crème fraîche anrichten und mit den frisch gerösteten Kokos-Chips bestreut servieren. Dazu eine Scheibe Brot essen.

12. Kalbsmedaillons mit Gorgonzolasauce und Gnocchi*

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Kalbsfilet
- Salz
- 40 g Butter
- weißer Pfeffer
- 300 g kleine Möhren
- 250 g Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Basilikum
- 750 g Gnocchi (Fertigware)
- 150 ml Grauer Burgunder
- 1/2 Schalotte, fein gewürfelt
- 400 ml Kalbsfond
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Gorgonzola
- 2-3 TL Weizenstärke
- Grauer Burgunder

Zubereitung:

1. Aus dem Kalbsfilet 12 Medaillons schneiden, diese leicht salzen und in heißer Butter von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
2. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen, bei den Frühlingszwiebeln nur den unteren Teil verwenden, und das Gemüse in Salzwasser garen. Das Basilikum waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Gnocchi in leicht siedendem Wasser erhitzen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und mit Basilikum bestreuen.
3. Für die Sauce die Schalottenwürfel mit 100 ml Weißwein aufkochen, den Fond zugießen, bis auf ein Drittel reduzieren und durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche untermischen, den in Stücke geschnittenen Gorgonzola zugeben und in der Sauce auflösen. Die Sauce aufkochen und mit der in 50 ml Weißwein gelösten Weizenstärke binden, eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
4. Die Medaillons mit Gnocchi, Gemüse und Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt am besten ein kühles Glas Grauer Burgunder.

Nährwerte pro Person: 689 kcal (2884 kJ), 42,8 g Eiweiß, 31,3 g Fett, 58,0 g Kohlenhydrate

13. Gemüsepfanne mit Ziegenkäse und frischen Kräutern

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Gemüsemischung (Romanesco, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Sellerie, Champignons, etc. (frisch oder TK))
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Petersilie
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 400 g Ziegenkäse

Zubereitung:

1. Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 5 Minuten garen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Die Petersilie fein wiegen. Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Gemüsebrühe angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren.
3. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Mozzarella belegen. Zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten, bis der Käse zerläuft.

Nährwerte pro Person: 265 kcal (1109 kJ), 20,9 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate

14. Pfannkuchen gefüllt mit Schinken, Pilzen und Erbsen*

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 ml Vollmilch
- 250 g Mehl
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butter
- 2 fein gehackte Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 360 g Erbsen (TK)
- 150 g magerer, gekochter Schinken
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Milch, Mehl und Eier gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Pfannkuchenmasse zugeben, einen Pfannkuchen ausbacken, wenden und anschließend warm stellen. Danach die restlichen Pfannkuchen ausbacken.
2. Zwiebelwürfel in der Pfanne andünsten. Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons und den in Würfel geschnittenen Schinken zugeben, dann die Erbsen, alles kurz mitdünsten und anschließend auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Person: 450 kcal (1884 kJ), 26,0 g Eiweiß, 15,2 g Fett, 52,3 g Kohlenhydrate

**: Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach.*