

Alles Gemüse

Bunt und gesund. Ob Tomaten, Kohlrabi, Möhren, Fenchel, Paprika oder Lauch, hier spielt frisches Sommergemüse gar köstliche Hauptrollen – mit Genuss.

Tomaten mit Hack-Füllung

30
Minuten



Foto: Knorr

Zutaten für 3 Portionen ▲

60 g kleine Nudeln,
z.B. Hörnchennudeln
Salz
6 große Tomaten
Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel
100 g Hackfleisch
1 EL Öl
5 Salbeiblätter
125 g Mozzarella
1 Beutel Knorr Fix für
Hackbällchen Toscana
200 ml Schlagsahne
Nach Belieben frische Salbei-
blätter zum Garnieren

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen und innen salzen und pfeffern.

3. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in heißem Öl anbraten. Salbeiblätter fein schneiden und untermischen. Nudeln ebenfalls dazugeben. Mozzarella würfeln, zufügen

und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Tomaten füllen und in eine flache Auflaufform setzen. Fix für Hackbällchen mit Sahne und 50 ml Wasser verrühren und über die Tomaten gießen. Tomatendeckel aufsetzen.

5. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen.

Im Backofen: ca. 25 Minuten

Tipp: Statt Tomaten kleine Patisson-Kürbisse füllen.

Pro Portion: 2219 kJ/529 kcal

Bunte Gemüsebratlinge

25
Minuten

1. Für den Teig (Brandteig) 50 g Butter in einem Topf schmelzen, Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und Weizen und Buchweizen auf einmal zugeben. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange rühren, bis sich am Topfboden eine dünne weiße Schicht gebildet hat und sich der Teigkloß vom Topfboden löst.

2. Den Teig sofort in eine Schüssel geben, die Eier unterrühren und alles auf etwa Handwärme abkühlen lassen.

3. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren und Sellerie schälen und fein raspeln. Die Kräuter hacken.

4. Das Gemüse in restlicher Butter andünsten und mit dem Brandteig und den Kräutern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Mit feuchten Händen 8 Bratlinge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 10 Minuten anbacken, dann die Hitze auf 175 °C reduzieren und in weiteren 20 Minuten fertig backen.

Als Garnitur eignen sich hauchdünne Lauchstreifen.

Tipp: Servieren Sie zu den bunten Gemüsebratlingen eine feine Möhrensauce mit Curry, Ingwer und Kokosflocken. Das Rezept dazu finden Sie unten.

Im Backofen: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 1383 kJ/330 kcal

Möhrensauce

1. Möhren und Zwiebel grob zerkleinern und in Butter andünsten. Curry zufügen und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Ingwer schälen und reiben. Möhren pürieren. Ingwer, Milch und Kokos untermischen.

Pro Portion: 798 kJ/190 kcal

25
Minuten

Vollwertig, köstlich, kreativ und ein echter Hingucker.



Foto: CMA/Deutsche Butter

▲ Zutaten für 4 Portionen

70 g Butter
200 ml Gemüsebrühe
100 g fein gemahlener Weizen
50 g Buchweizenschrot
2 Eier (M)
150 g Porree (Lauch)
150 g Möhren
150 g Knollensellerie
2 EL frische Kräuter
Salz, Pfeffer, Muskat

Außerdem:
Backpapier

◀ Zutaten für 4 Portionen

350 g Möhren
1 kleine Zwiebel
1–2 EL Butter
1 TL Curry
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker
20 g Ingwer
50 ml Milch
2 EL Kokosflocken

Das Forellenfilet im bunten Gemüsebett liegt mit nur 11 g Fett ganz im Trend der leichten Küche und ist auch für Diabetiker geeignet. Vor dem Servieren nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

Lachsforelle im Gemüsebett

1. Lachsforellenfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Kohl-

den noch kalten Bratrost des Backofens legen.

5. Die Gemüse-Fisch-Päckchen mit dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und bei

30
Minuten



Foto: Becel

Zutaten für 2 Portionen ▲

2 Lachsforellenfilets à 125 g
2 EL Zitronensaft
150 g Kohlrabi
150 g Fenchel
150 g rote Paprikaschote
300 g fest kochende Kartoffeln
Kräutersalz
Pfeffer
4 TL Diät Pflanzencreme (Becel)
2 EL gehackte, gemischte Kräuter

Außerdem:
Bratfolie

rabi, Fenchel und Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

3. 2 große Stücke Bratfolie nebeneinander ausbreiten. Die Gemüsstreifen portionsweise darauf verteilen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

4. Lachsforellenfilets ebenfalls mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Je 1 TL Pflanzencreme darauf verteilen. Die Bratfolie nach Packungsanweisung verschließen und die Päckchen auf

200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten garen.

6. Karoffeln pellen und vierteln. Restliche Pflanzencreme dazugeben und mit den gehackten Kräutern mischen. Karoffeln zusammen mit den Fischfilets und dem Gemüse servieren.

Tipp: In der durchsichtigen, dicht verschlossenen Bratfolie garen Gemüse und Fischfilet im eigenen Saft. So geht nichts Gutes verloren. Die wertvollen Vitamine und Nährstoffe werden geschont.

Im Backofen: ca. 15 Minuten

Pro Portion: 1545 kJ/365 kcal

35
Minuten

Foto: Knorr

Herzhafter Gemüseauflauf

1. Das Gemüse putzen und waschen, gegebenenfalls zuvor schälen. Kartoffeln und Möhren in dünne Scheiben, Lauch in ca. 1/2 cm breite Ringe schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen. Paprikaschote in 1 cm breite Streifen, die Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Das Gemüse nacheinander in reichlich kochendem Wasser geben und ca. 3 Minuten blanchieren. Danach mit einer Lochkelle herausnehmen und unter fließendem Wasser kalt abschrecken.

3. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in zerlassenem Fett glasig

dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz weiterdünsten.

4. Gemüse-Bouillon und Milch zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Sahne und Käse zur Sauce geben und mit Muskat abschmecken.

5. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, mit der Gemüse-Bouillon bestreuen und mit der Béchamelsauce übergießen.

6. Feta-Käse zerbröckeln und über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 50 Minuten backen.

Im Backofen: 50 Minuten

Pro Portion: 2001 kJ/478 kcal

Nach dem Blanchieren das Gemüsewasser auffangen, 150 ml abmessen und für die Gemüse-Bouillon nehmen. So gehen keine Vitamine verloren.

◀ Zutaten für 4 Portionen

Für die Gemüsemischung:

500 g Kartoffeln
250 g Möhren
1 Stange Porree (Lauch)
500 g Broccoli
1 rote Paprikaschote
200 g grüner Spargel

Für die Béchamelsauce:

1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
2 EL Butter oder Margarine
2 EL Mehl
150 ml Gemüse-Bouillon
125 ml Milch
125 ml Schlagsahne
75 g geriebener Gouda
Muskat

Außerdem:

1–2 TL Gemüse-Bouillon
200 g Feta-Käse

Im nächsten TV piccolo:



Lust auf Pilze?
– dann sollten Sie
jetzt zugreifen.

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.