

Laura
Nimm 5

Neue
Blitzrezepte



Genial gut!

Nur 5 raffinierte Zutaten

Laura
Nimm 5

Neue
Blitzrezepte



Genial gut!

Nur 5 raffinierte Zutaten

Inhaltsverzeichnis

- Koteletts mit Honig-Möhren
- Fenchel-Gemüse mit Hähnchenfilets
- Ravioli mit Spinat
- Kasseler-Paprika-Geschnetzeltes
- Schweinefilet mit Spätzle
- Thunfisch-Steak mit Zuckerschoten
- Rigatoni mit Speck und Ricotta
- Gyros-Brotsalat
- Fleischklößchen-Suppe mit Nudeln
- Kartoffel-Pfanne mit Paprika
- Fleischspieß mit Tomatenreis
- Blattsalat mit Ziegenkäse
- Geschnetzeltes vom Schweinefilet mit Reis
- Hähnchen-Curry mit Spinat
- Wraps mit Hack-Füllung
- Bratwurst-Tomaten-Pfanne
- Nudeln mit Spinat-Käse-Soße
- Kalbsschnitzel à la Saltimbocca
- Impressum

Nimm 5

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern: Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben, kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie unsere fixen Schlemmergerichte!

Die Rezepte wurden in unserem Kochstudio entwickelt

Fertig schon
ab 15 Minuten!



Koteletts mit Honig-Möhren

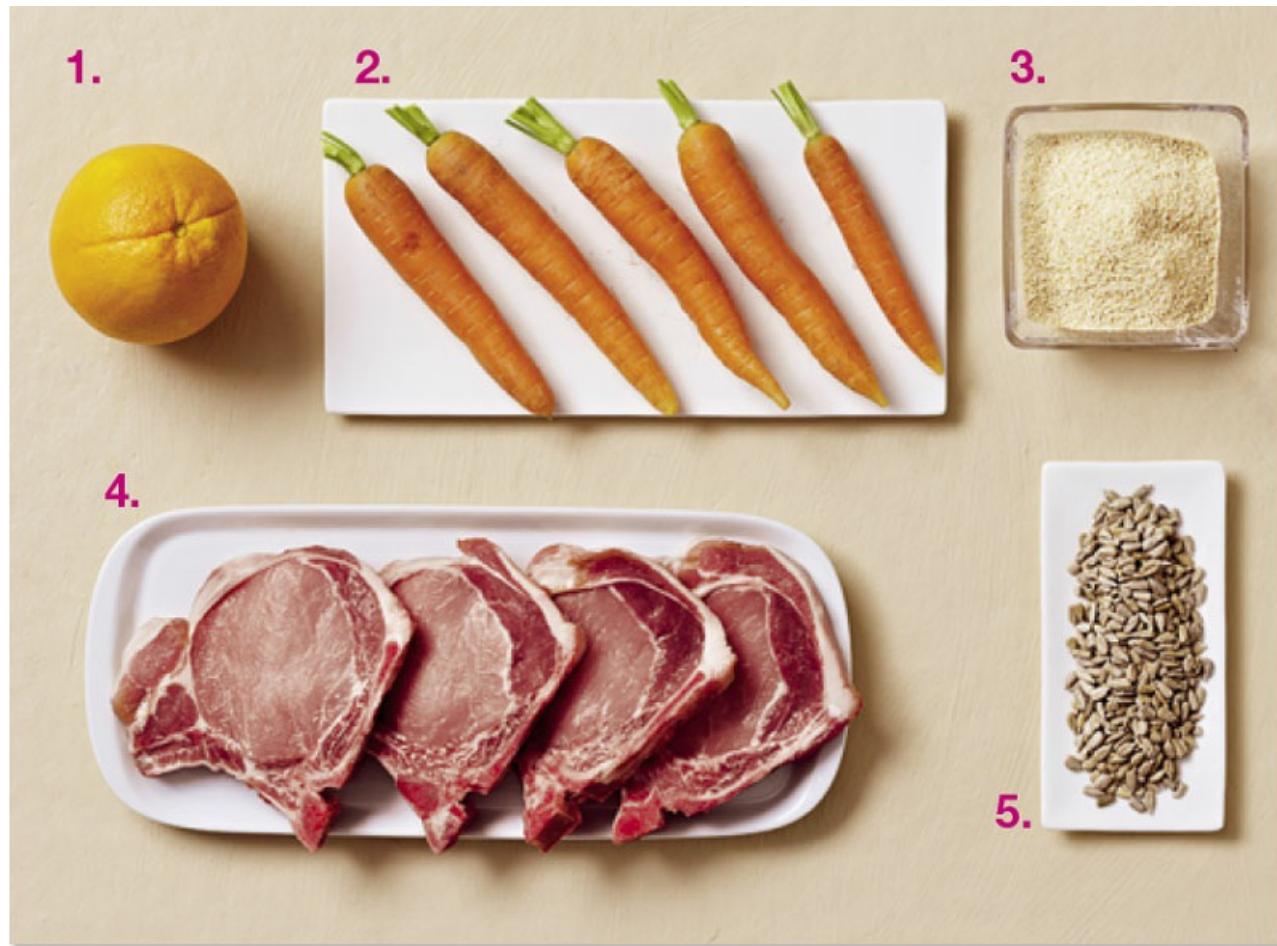
Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Zwiebeln, Kräuter, Gewürze, Butter, Öl, Brühe, Eier, Mehl, Honig, TK-Kräuter, Essig, rote und weiße Zwiebeln, Honig, Senf, Tomatenmark

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Bio-Orange
2. 750 g Möhren
3. 8–10 EL Semmelbrösel
4. 4 Schweinekoteletts (à ca. 175 g)
5. 2 EL Sonnenblumenkerne



1. Orange waschen, abtrocknen. Hälfte der Schale fein abreiben, Rest in feinen Streifen abziehen. Orange auspressen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden.
2. Brösel, 1 EL Mehl und $\frac{1}{2}$ TL getrockneten Rosmarin mischen. 1 Ei und 2 EL Milch verquirlen. Koteletts waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Ei, dann in Bröseln wenden.
3. Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2–3 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Koteletts darin von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.
4. Möhren in 1 EL Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer, 2 EL flüssigem Honig und geriebener Orangenschale würzen. Orangensaft zugießen und zugedeckt 8–10 Minuten dünsten. Abschmecken.
5. Die Sonnenblumenkerne unter die Möhren heben, alles anrichten und mit Orangenschalen-Streifen garnieren. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 850 kcal,

E 48 g, F 49 g, KH 54 g

Fenchel-Gemüse mit Hähnchenfilets



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 250 g grüne Bandnudeln
2. 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
3. 800 g Fenchel
4. 4 EL Crème fraîche
5. 8 Stiele Estragon



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten.
2. Fenchel waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Wasser und Fenchelscheiben in eine kleine Pfanne geben, zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm halten. 2 TL Mehl in den Bratsatz rühren, mit 200 ml Brühe loskochen, Crème fraîche einrühren. Die Soße ca. 2 Minuten köcheln lassen. Würzen.
4. Estragon waschen, trocken tupfen und bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Estragon in die Soße rühren. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, mit Nudeln, Fenchel und Soße anrichten. Zum Schluss mit Estragon garnieren und eventuell mit rosa Beeren bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten.

Portion ca. 510 kcal,
E 46 g, F 12 g, KH 54 g

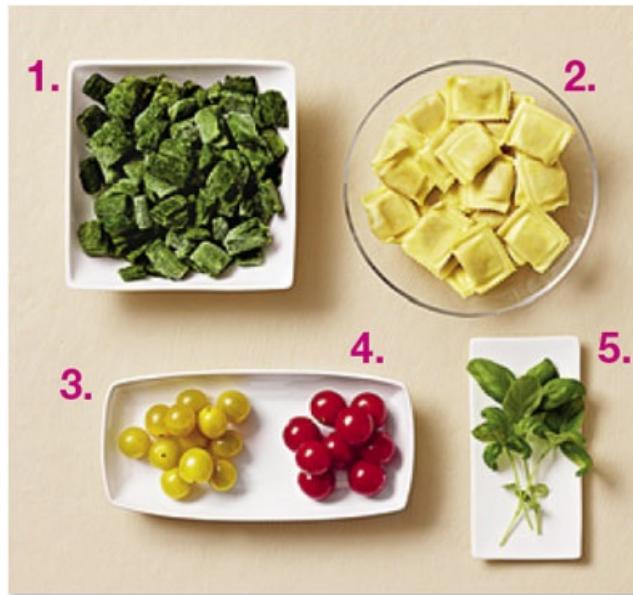
Ravioli mit Spinat



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 600 g TK-Blattspinat mit Mozzarella
2. 500 g Ravioli mit Tomaten-Mozzarella (aus dem Kühlregal)
3. 100 g gelbe Kirschtomaten
4. 100 g rote Kirschtomaten
5. Basilikum zum Garnieren



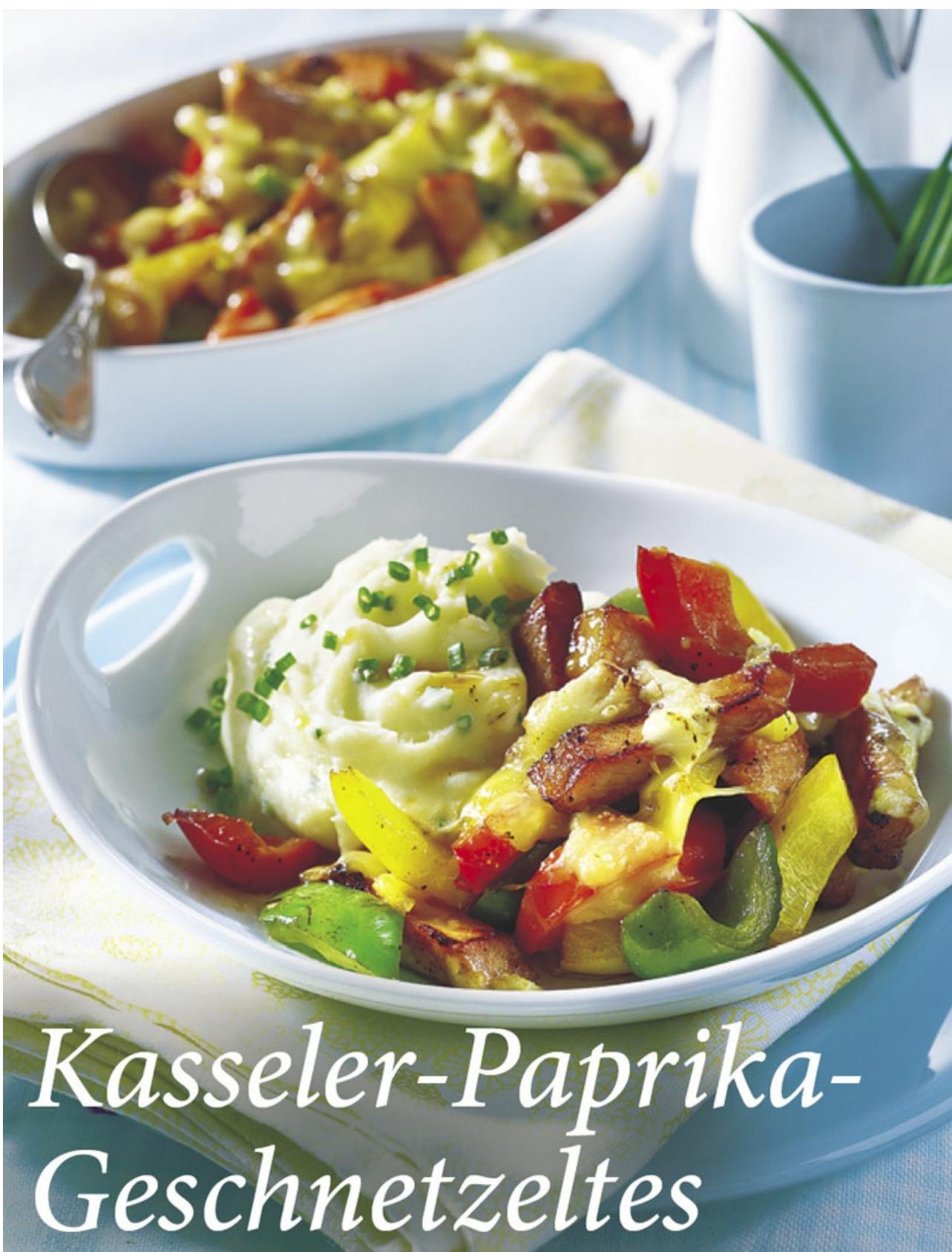
1. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Spinat mit ca. 2 EL Wasser ca. 6 Minuten dünsten. Ravioli in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Tomaten waschen, halbieren, unter den Spinat heben. Ravioli abgießen, abtropfen lassen, unter den Spinat heben, würzen. Ravioli auf vier Tellern anrichten. Basilikumblättchen abzupfen und die Ravioli damit garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten.

Pro Portion ca. 440 kcal,
E 19 g, F 18 g, KH 50 g

Laura-TIPP

Auch lecker: Das Gericht mit Käse bestreuen und kurz überbacken.



Kasseler-Paprika-Geschnetzeltes

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Scheiben (à ca. 125 g) ausgelöster Kasseler Rücken
2. 1 Packung Paprikaschoten-Mix
3. ½ Bund Schnittlauch
4. 150 g Butterkäse am Stück
5. 2 Packungen Kartoffelpüree komplett mit Milch (für je 500 ml Wasser)



1. Kasseler in Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, in Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden.

2. Fleisch und Paprikastücke in 2 EL Öl 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken. In eine kleine Auflaufform geben. Käse reiben und über den Kasseler-Mix streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 5 Minuten überbacken.

3. 1 l Wasser und ca. 1 TL Salz aufkochen. Wasser vom Herd ziehen und das Püreepulver einrühren. 1-2 EL Butter und Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben, mit etwas Muskat abschmecken. Püree mit dem überbackenen Kasseler anrichten. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 590 kcal,

E 40 g, F 31 g, KH 37 g

Laura-TIPP

Da Kasseler durch das Pökeln und Räuchern bereits vorgegart ist, benötigt es eine vergleichsweise kurze Zubereitungszeit. Kochen oder garen Sie Kasseler deshalb nie zu lange oder zu heiß, da insbesondere magere Fleischstücke, wie der Kasseler Rücken, sonst schnell trocken und zäh werden.

Schweinefilet mit Spätzle



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 600 g Schweinefilet
2. 50 g geräucherter durchwachsener Speck
3. 600 g Brokkoli
4. 100 g Schlagsahne
5. 500 g frische Spätzle (Kühlregal)



1. Fleisch würzen, in 2 EL Öl anbraten, herausnehmen. Bratfett beiseitestellen. Filets auf die Fettpfanne des Backofens legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 10 Minuten braten.
2. 1 Zwiebel in Ringe schneiden. Speck würfeln. Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden, in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Speck im Bratfett anbraten. Zwiebel zugeben, ca. 3 Minuten braten, mit 1 EL Mehl bestäuben. $\frac{1}{4}$ l Brühe und die Sahne zugießen, aufkochen. Soße warm halten.
3. Spätzle ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Brokkoli abgießen. Spätzle, Fleisch, Brokkoli und Soße auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 650 kcal,
E 49 g, F 29 g, KH 48 g

Thunfisch-Steak mit Zuckerschoten



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 250 g Langkornreis
2. 800 g Zuckerschoten
3. 4 Thunfischsteaks (à ca. 150 g)
4. 200 g Sojabohnensprossen
5. 4 EL Sojasoße



1. Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Zuckerschoten waschen und putzen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise in 2 EL Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
2. Sprossen waschen, abtropfen lassen. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zuckerschoten im Bratfett unter mehrmaligem Wenden ca. 1 Minute anbraten. Sojasoße und 4 EL Wasser zugießen, aufkochen lassen und in der geschlossenen Pfanne ca. 4 Minuten dünsten.
3. Zuckerschoten, Fisch und Sojabohnensprossen auf vier Tellern anrichten. Reis dazureichen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Portion ca. 600 kcal,

E 33 g, F 21 g, KH 70 g

Laura-TIPP

Auch tiefgefrorener Thunfisch ist von guter Qualität. Lassen Sie ihn bei Zimmertemperatur auftauen.

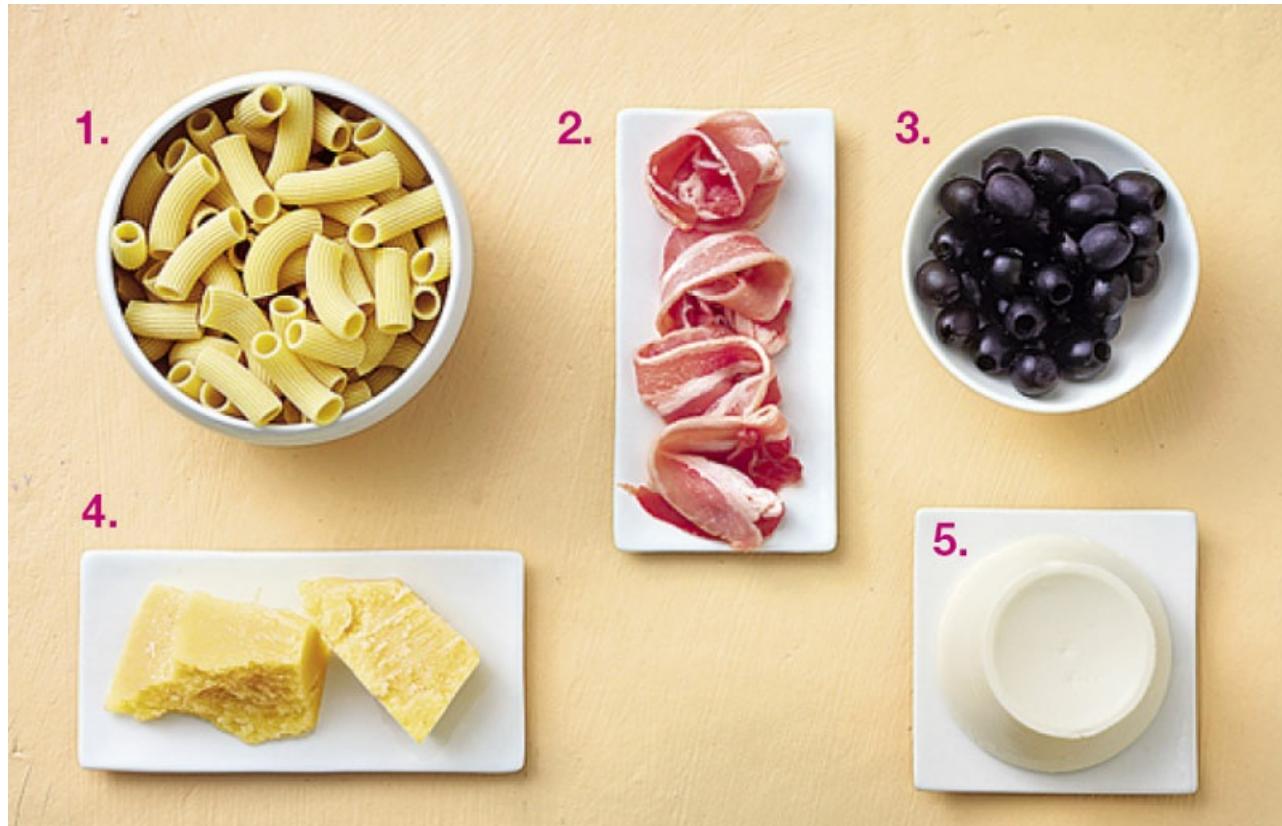


Rigatoni mit Speck und Ricotta

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Nudeln (z. B. Rigatoni)
2. 4 Scheiben Frühstücksspeck
3. 200 g schwarze und grüne Oliven ohne Stein
4. 40 g Parmesan
5. 200 g Ricotta



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. 3 rote Zwiebeln in Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen, herausnehmen. Zwiebeln im Speckfett ca. 5 Minuten glasig andünsten. Oliven dazugeben. Parmesan fein hobeln.

2. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. $\frac{1}{4}$ 1 Kochwasser auffangen. Kochwasser in die Pfanne geben und aufkochen. Nudeln zurück in den Topf geben. Soße und Speck dazugeben und unterheben. Mit Ricottaklecksen auf Tellern anrichten. Mit dem Parmesan bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Geben Sie ein paar Blätter frischen Salbei mit in die Soße.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 680 kcal,

E 26 g, F 22 g, KH 93 g

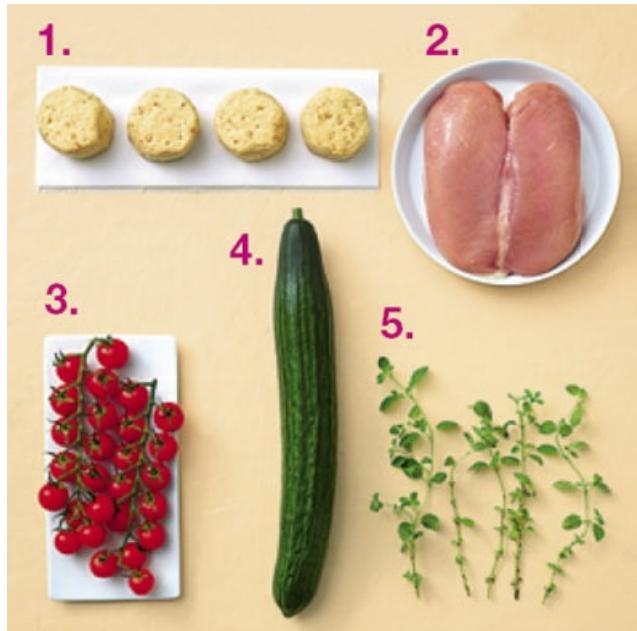
Gyros-Brotsalat



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Dose (4 Stück, 330 g) große Mehrkornbrötchen
2. 400 g Hähnchenfilet
3. 300 g Kirschtomaten
4. 400 g Salatgurke
5. 5 Stiele Oregano



1. Dose aufziehen, Teig entnehmen und in Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 8–10 Minuten goldbraun backen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Gyros-Gewürz würzen. 3 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fleisch in 1 EL Öl 4-6 Minuten unter Wenden braun braten. Nach 2-3 Minuten die Zwiebelringe zugeben.
3. Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs halbieren, Kerne entfernen. Gurke in Stücke schneiden. 3 EL Essig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. 3 EL Öl tröpfchenweise darunterschlagen.
4. Oregano waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Alle Zutaten, bis auf die Brotwürfel, in eine Schüssel geben, mit Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Mit Brotwürfeln bestreuen, evtl. mit Oregano garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

*Pro Portion ca. 430 kcal,
E 33 g, F 15 g, KH 39 g*

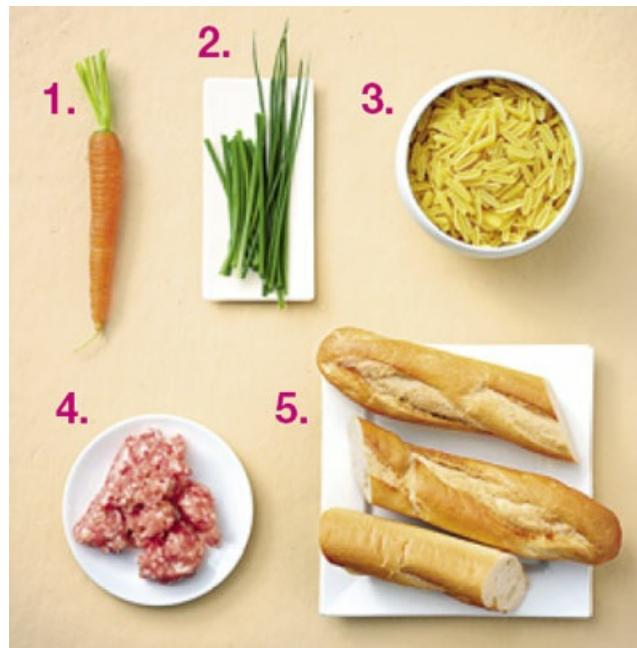


Fleischklößchen-Suppe mit Nudeln

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Möhre (ca. 150 g)
2. 1 Bund Schnittlauch
3. 250 g kurze Nudeln
4. 200 g Schweinemett
5. 1 Baguette-Brot



-
1. Möhre schälen, quer halbieren und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Schweinemett mit 1 TL tiefgefrorener Kräutermischung verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mett mit feuchten Händen zu 8 kleinen Bällchen formen. 700 ml Brühe aufkochen, Mettbällchen darin ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Nach ca. 3 Minuten Möhrenstreifen zufügen.
 3. Nudeln abgießen und mit in die Suppe geben. Suppe in Schälchen anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Das Baguette-Brot in Scheiben schneiden und zur Suppe reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 390 kcal,

E 19 g, F 13 g, KH 47 g



Kartoffel-Pfanne mit Paprika

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 200 g Feldsalat
2. 1,2 kg festkochende Kartoffeln
3. 2 rote Paprikaschoten
4. 2 Kolben Chicorée
5. 100 g grüne Oliven ohne Stein



1. Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken tupfen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern.
2. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chicorée putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden 8–10 Minuten braten. Paprika und Chicorée ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Mit 1 TL getrocknetem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Oliven und Feldsalat vorsichtig unter die Kartoffelpfanne heben. In der Pfanne sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 340 kcal,

E 9 g, F 14 g, KH 42 g

Laura-TIPP

Noch aromatischer wird die Kartoffel-Pfanne, wenn Sie eine geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehe ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit in die Pfanne geben und mitgaren. Für mehr Biss sorgen zusätzlich 3 TL weiße Sesamsaat, die in einer extra Pfanne ohne Fett goldbraun geröstet werden.

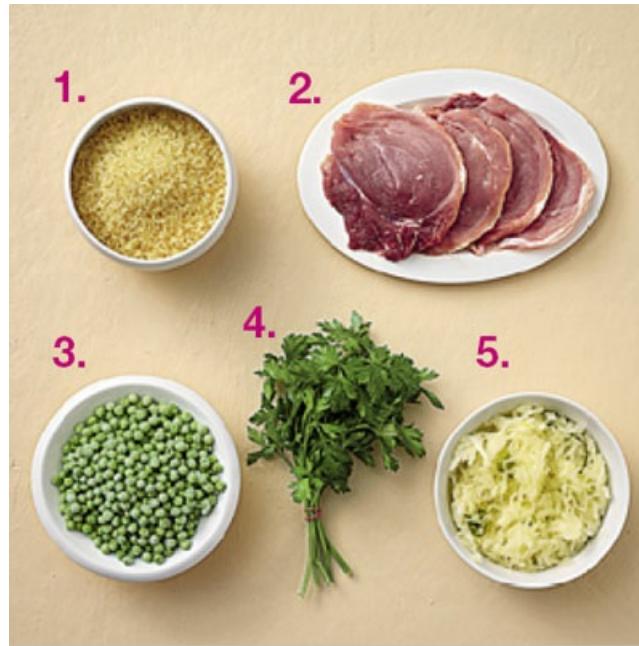
Fleischspieß mit Tomatenreis



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 250 g Langkornreis
2. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
3. 200 g TK-Erbsen
4. 8 Stiele Petersilie
5. 400 g Krautsalat



1. 2 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Reis darin ca. 5 Minuten glasig andünsten. Nach ca. 3 Minuten 4 EL Tomatenmark zugeben. Je 400 ml Brühe und Wasser zugießen. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwürfel auf Holzspieße stecken. Die Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

3. Spieße in 2 EL Öl ca. 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden kräftig braten. Spieße und Tomatenreis auf vier Tellern anrichten und garnieren. Den Krautsalat in Schälchen anrichten und zu den Spießen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 680 kcal,

E 41 g, F 28 g, KH 66 g

Blattsalat mit Ziegenkäse



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Ziegenkäse
2. 200 g Himbeeren
3. 100 g Champignons
4. 50 g Mungobohnensprossen
5. 2 Beutel (à 100 g) Blattsalat-mischung



1. Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Je 1 TL Honig auf den Käsescheiben verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill ca. 7 Minuten goldbraun überbacken.
2. Für die Vinaigrette 4 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf und 1 EL flüssigen Honig verquirlen. 4 EL Öl tröpfchenweise darunterschlagen.
3. Himbeeren verlesen. Champignons säubern, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mungobohnensprossen und Blattsalatmischung waschen und trocken tupfen bzw. schütteln. Salat, Sprossen, Champignons und Himbeeren vorsichtig mischen. Ziegenkäsetaler und Salat auf vier Tellern anrichten. Mit etwas Vinaigrette beträufeln. Restliche Vinaigrette dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 570 kcal,

E 24 g, F 37 g, KH 32 g

Bei diesen **Blitz-Gerichten** fängt das Zeitsparen schon beim Einkauf an. Denn mit 5 Griffen ins Regal haben Sie schon alle Zutaten beisammen.

Die Rezepte wurden in unserem Laura -Kochstudio entwickelt!

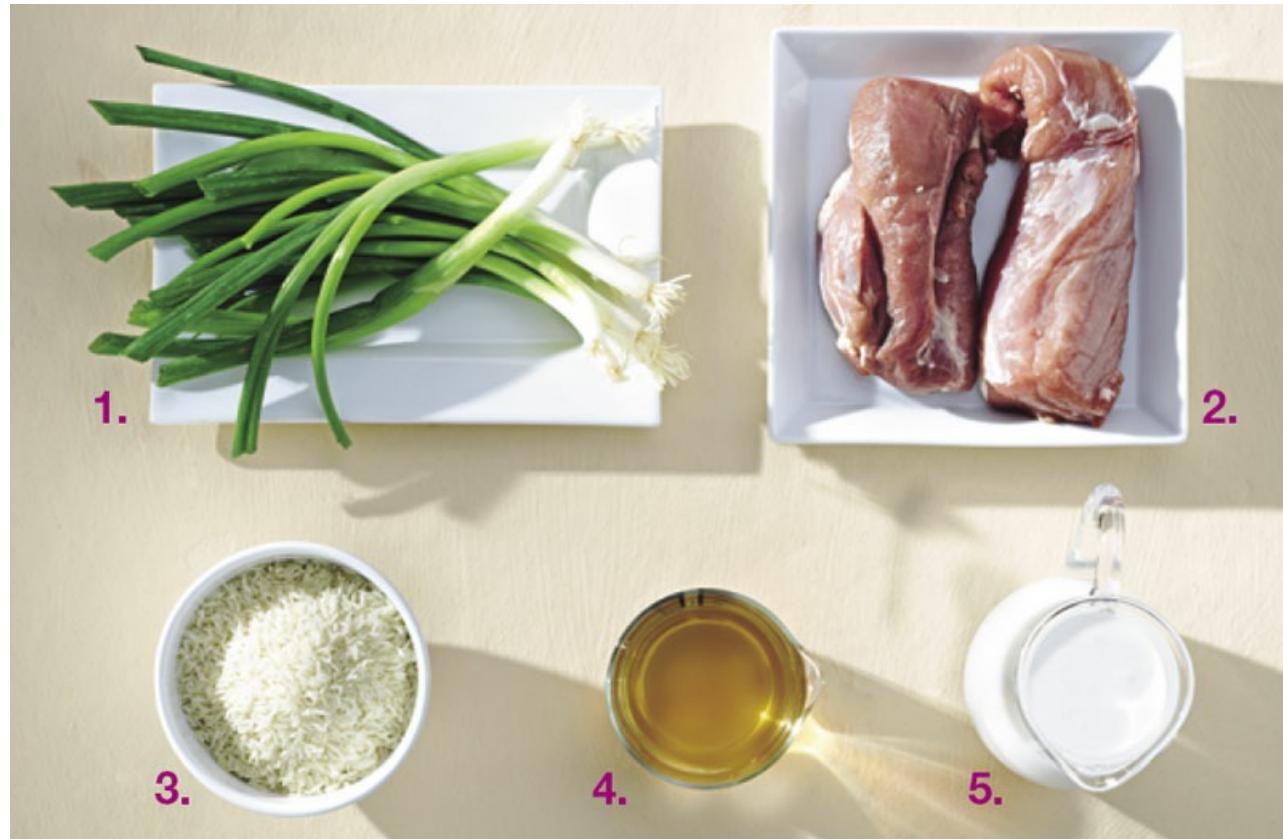


*Geschnetzeltes vom
Schweinefilet mit Reis*

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Bund Lauchzwiebeln
2. 600 g Schweinefilet
3. 200 g Langkornreis
4. 1 Glas (200 ml) Gemüsefond
5. 200 g Schlagsahne

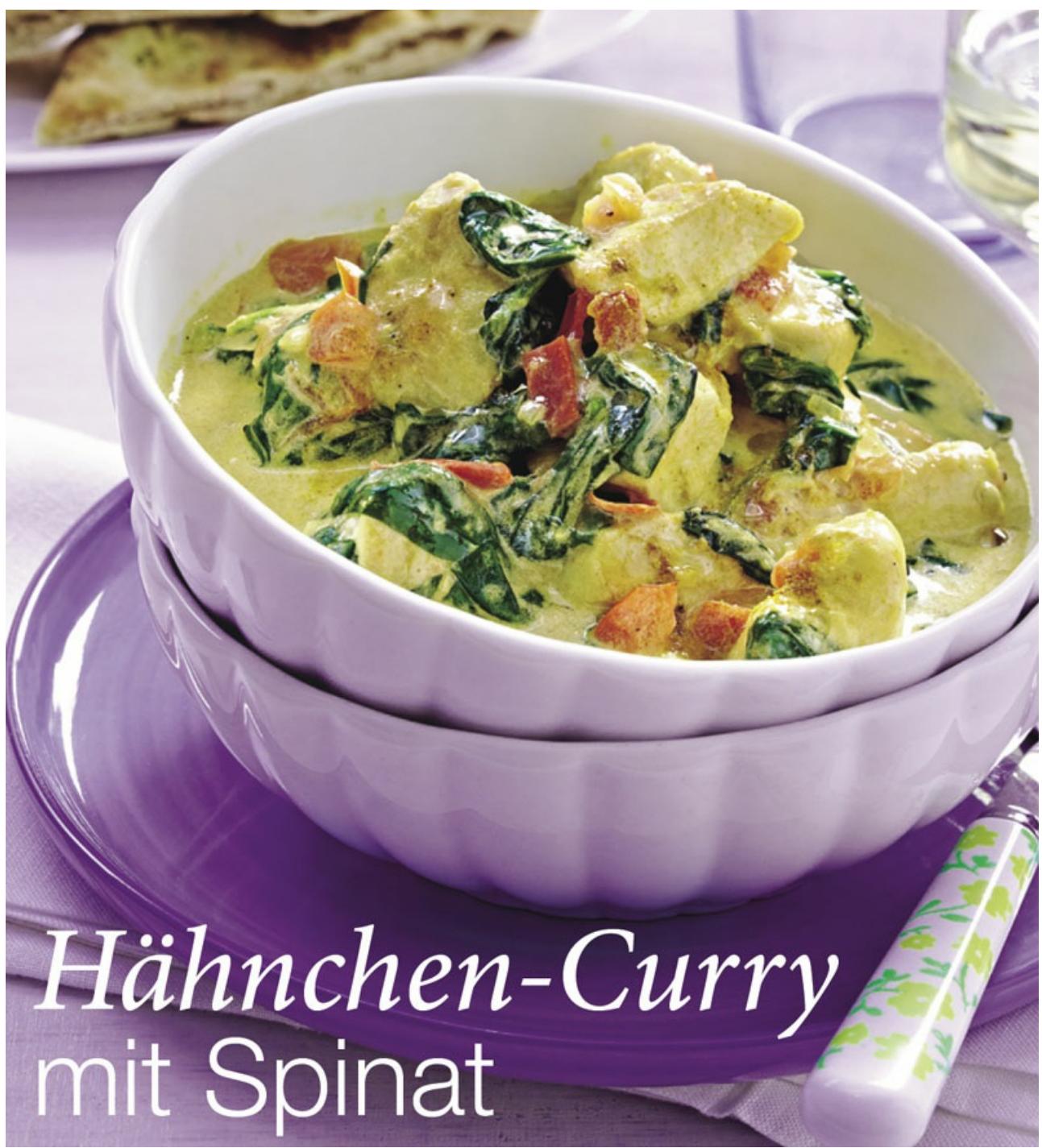


1. Grüne und weiße Teile der Lauchzwiebeln getrennt in Ringe schneiden. Fleisch längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Reis nach Packungsanweisung garen.
2. 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin 4–5 Minuten braten. Nach ca. 3 Minuten weißen Lauchzwiebelanteil zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen.
3. 1 EL Butter in der Pfanne schmelzen. 1 EL Mehl darin anschwitzen. Mit Fond, 100 ml Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Fleisch darin erwärmen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Mit übrigen Lauchzwiebelringen bestreuen. Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: nur ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 580 kcal,

E 40 g, F 27 g, KH 45 g



Hähnchen-Curry mit Spinat

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 3 Tomaten
2. 500 g Hähnchenfilet
3. 1–2 EL Thai-Currypulver
4. 1 Dose (425 ml) cremige Kokosmilch
5. 250 g Babyspinat



1. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und die Tomaten klein würfeln. Fleisch in größere Würfel schneiden.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 4–5 Minuten braten, Zwiebel und Knoblauch zugeben kurz mitbraten. Mit dem Curry bestäuben, kurz andünsten. Tomaten zugeben und etwa 3–4 Minuten weitergaren. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen und dann alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat zum Hähnchen geben, zusammenfallen lassen. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Naan-Brot oder Reis.

Zubereitungszeit: nur ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 370 kcal,
E 32 g, F 24 g, KH 7 g



Wraps mit Hack-Füllung

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g gemischtes Hackfleisch
2. $\frac{1}{2}$ kleiner Kopf Eisbergsalat
3. 4 Wraps (25 cm Ø)
4. 4 EL Tomatenmark
5. 200 g Ziegen-Frischkäse



-
1. 1 Zwiebel fein würfeln. 1 Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin 6-8 Minuten krümelig braten. Nach ca. 4 Minuten Zwiebel und Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Abkühlen lassen.
 2. Salat in dünne Streifen schneiden. Wraps mit je 1 EL Tomatenmark bestreichen. Erst Hack, dann Salat darauf verteilen, mit zerbröckeltem Frischkäse bestreuen. Dabei einen Rand von ca. 3 cm frei lassen.
 3. Linken und rechten Rand 3-4 cm zur Mitte klappen. Wraps aufrollen, schräg halbieren. Geschlossene Enden mit Pergament umwickeln.

Zubereitungszeit: nur ca. 30 Min.

Pro Stück ca. 290 kcal,
E 15 g, F 17 g, KH 21 g



Bratwurst- Tomaten-Pfanne

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g frische Spätzle
2. 300 g Kirsch-Datteltomaten
3. 200 g Nürnberger Rostbratwürste
4. 1-2 EL Ajvar
5. $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch



1. Spätzle nach Packungsanweisung garen. 1 Zwiebel schälen und klein schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Würstchen schräg halbieren.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen darin ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Zwiebel und Tomaten zugeben, ca. 2 Minuten anbraten. Spätzle zugeben. Mit 175 ml Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Ajvar einrühren und 2–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und schräg in ca. 1-2 cm lange Stücke schneiden. Bratwurst-Tomaten-Pfanne mit Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: nur ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal,
E 15 g, F 22 g, KH 39 g

Nudeln mit Spinat-Käse-Soße



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Gnocchi-Nudeln
2. 400 g Babyspinat
3. 150 g Kochsahne
4. 250 g Kirschtomaten
5. 100 g Gorgonzola



1. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Spinat waschen und abtropfen lassen. 3 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Spinat darin andünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, aufkochen und 1–2 Minuten köcheln lassen.

2. Tomaten halbieren. Gorgonzola in Würfel schneiden. Käse zur Soße geben und bei schwacher Hitze unter Rühren in der heißen Flüssigkeit schmelzen. Spinat in der Soße fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln auf Tellern verteilen, die Soße darübergeben und mit den Tomaten garnieren.

Zubereitungszeit: nur ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 580 kcal,
E 22 g, F 20 g, KH 79 g

Kalbsschnitzel à la Saltimbocca



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 75 g Polenta (Maisgrieß)
2. 75 g Parmesan
3. 3–4 Stiele Salbei
4. 4 Kalbsschnitzel (à ca. 125 g)
5. 8 Scheiben Parmaschinken



1. 500 ml Wasser und 1 TL Salz aufkochen. Polenta einrühren, aufkochen, 3-4 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben, unterrühren. In einer geölten Form (15 × 20 cm) verstreichen.

2. Salbei abzupfen. Fleisch flach klopfen, würzen. Mit Salbei, bis auf 4 Blätter, und je 2 Scheiben Parma-Schinken belegen. Umklappen, mit Salbeiblatt belegen, feststecken.

3. Polenta in Rechtecke schneiden. In 20 g Butterschmalz goldbraun braten. Fleisch in 2–3 EL Öl 1–2 Minuten braten. Alles anrichten.

Zubereitungszeit: nur ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 390 kcal,

E 37 g, F 19 g, KH 13 g

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
Deutschland
e-mail: appsupport@bauermmedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Laura
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net