

## Vegetarisches Menü für 2 Personen

Nährwerte pro Portion:

KJ: 3042

Kcal: 726

Protein (g): 23,0

Kohlenhydrate (g): 81,9

Fett (g): 33,5

Pastinaken Süppchen



Karotten-Walnuss-Puffer mit Petersilien-Joghurt-Dip



Winterapfel-Joghurt-Dessert



### Pastinaken-Süppchen

250 g Pastinaken

1 Zwiebel

1 Stück Knollensellerie (100 g)

1 Karotte (100 g)

400 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 TL Öl

½ Orange

Muskat, Salz, weißer Pfeffer

Gemüse kleinschneiden. Zwiebel in 1 TL Öl glasig braten. Pastinaken, Karotte und Sellerie zugeben und kurz mitbraten. 400 ml Gemüsebrühe angießen und 15 min köcheln lassen. Suppe pürieren, die ausgepresste Orange zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

KJ: 571

Kcal: 137

Protein (g): 4,6

Kohlenhydrate (g): 21,9

Fett (g): 3,6



## Karotten-Walnuss-Puffer mit Petersilien-Joghurt-Dip

### **Karotten-Walnuss-Puffer**

300 g Karotten  
20 g Walnusskerne  
1 Schalotte  
½ Bund Petersilie  
1 Ei  
30 g Mehl  
30 g Haferflocken (kernige)  
2 TL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer

Karotten raspeln und Walnusskerne nicht zu fein hacken. Schalotte fein würfeln. Ei mit Salz und Pfeffer aufschlagen (Salz und Pfeffer als Würze für die Karotten dosieren). Harissa unterrühren. Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Geraspelte Karotten, Schalotte, gehackte Walnüsse und Haferflocken untermischen. 10-15 min quellen lassen.

1 TL Öl in der Pfanne erhitzen. Kleine Puffer in die Pfanne geben, etwas glattdrücken und je Seite 2 min braten. Warmstellen und die Puffer aus der zweiten Hälfte der Masse braten.

Nährwerte pro Portion:

KJ: 1331

Kcal: 317,7

Protein (g): 10,7

Kohlenhydrate (g): 31,5

Fett (g): 16,8

### **Petersilien-Joghurt-Dip**

2 EL Creme Leicht (70 g)  
2 EL Joghurt 0,1% (40 g)  
2 EL frisch gepresster Orangensaft  
½ TL Harissa  
Petersilie (½ Bund)  
Salz, weißer Pfeffer

Creme Leicht, Joghurt, O-saft und Harissa verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die kleingehackte Petersilie unterrühren. Bis zum servieren kühl stellen.

Nährwerte pro Portion:

KJ: 319

Kcal: 76,0

Protein (g): 2,5

Kohlenhydrate (g): 4,7

Fett (g): 5,2



## Winterapfel-Joghurt-Dessert

1 Apfel  
10 g brauner Zucker  
2 cl Calvados  
Zimtstange, Sternanis  
1 Becher griechischer Joghurt (150 g)  
100 g Joghurt 0,1%  
10 Amarettini

### Winterapfel:

Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.  
Apfel mit dem braunen Zucker aufkochen,  
Zimtstange und Sternanis zufügen, ca. 5 min  
köcheln lassen. Calvados zufügen und nicht  
mehr aufkochen. Äpfelchen incl Gewürze in  
ein Glas füllen und abkühlen lassen.

### Joghurt:

Den griechischen Joghurt mit dem 0,1%  
Joghurt verrühren.

### Amarettini-Crunch:

Amarettini in einen kleinen Frühstücksbeutel  
füllen und zerbröseln. Dies geht hervorragend  
wenn man mit einem Nudelholz über den  
Frühstücksbeutel rollt.

Joghurt, Apfel und Amarettini-Crunch  
abwechselnd in ein Glas schichten.

### Nährwerte pro Portion:

KJ: 822

Kcal: 195,5

Protein (g): 5,1

Kohlenhydrate (g): 23,7

Fett (g): 7,9

