

Paprika mit Hackfleisch-Reis-Füllung

Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Rinderhackfleisch
2	große Paprika
1	kleine Zwiebel
50 Gramm	Käse, 30 Prozent Fett in der Trockenmasse
50 Gramm	Tomatenmark
90 Gramm	Naturreis
100 Gramm	Gemüse, zum Beispiel: Karotte, Zucchini
250 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 Esslöffel (10 Gramm)	Mehl
20 Gramm	Kaffeesahne, 7,5 Prozent Fett
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	430 Kilokalorien	1799 Kilojoule
Eiweiß	25 Gramm	
Fett	13 Gramm	
Kohlenhydrate	49 Gramm	
Fettflecken	2½ ♡	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

Für den Reis 200 Milliliter Wasser aufkochen, salzen und den Reis zugeben. Bei geschlossenem Deckel den Reis zirka 30 Minuten leise köcheln lassen. Zucchini waschen und raspeln. Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden, Kerne und Trennhäute entfernen und waschen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Käse reiben.

Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Gemüse in einer heißen Pfanne andünsten. Gemüse, gegarten Reis und geriebenen Käse vermischen und würzen. Die Mischung gleichmäßig in die Schoten füllen und mit den Paprikadeckeln verschließen.

Gemüsebrühe mit Tomatenmark verrühren und in eine feuerfeste Form gießen. Die gefüllten Paprika dazugeben, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius auf der untersten Einschubleiste zugedeckt 30 Minuten garen, in den letzten 10 Minuten ohne Deckel. Paprika herausnehmen und warm stellen.

Mehl mit Kaffeesahne und 2 Esslöffel Wasser verrühren unter die Tomatenbrühe geben und unter Kochen abbinden, abschmecken. Die Schoten in die Form setzen und servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Paprika-Champignon-Filet-Topf

Zutaten: (für 2 Portionen)

300 Gramm	Schweinefilet oder Hähnchenbrust
30 Gramm	roher Schinken
½	Zwiebel
150 Gramm	frische Pilze
1	Paprika, rot
100 Milliliter	Kaffeesahne, 7,5 Prozent Fett
150 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 Esslöffel (10 Gramm)	Speisestärke
1 Teelöffel	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Paprika, Chili

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	320 Kilokalorien	1340 Kilojoule
Eiweiß	44,6 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	15,0 Gramm	
Fettflecken	1½ ♠	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Das Filet in Scheiben schneiden und anbraten.
2. Pilze kurz abbrausen und vierteln, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika waschen und genauso wie den Schinken in zirka 1 Zentimeter große Würfel schneiden, zum Fleisch geben und bräunen lassen. Angebratene Zutaten in eine Auflaufform geben.
3. Das Wasser zum Kochen bringen. Zum Binden der Soße die Stärke mit der Kaffeesahne verrühren, einrühren und aufkochen.
4. Mit Tomatenmark verfeinern.
5. Mit gekörnter Brühe und Gewürzen pikant abschmecken und über die Fleisch-Gemüsemasse gießen.
6. Im Backofen 30 Minuten bei 220 Grad Celsius überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Putenrahmgeschnetzeltes mit Curry

Zutaten: (für 2 Personen)

200 Gramm	Putenbrust
½	Zwiebel
100 Gramm	Champignons frisch oder aus der Dose
1	Karotten
1 Teelöffel	Öl
200 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
½ Teelöffel	Curry
	Salz, Pfeffer, Paprika
50 Gramm	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
1 Teelöffel	Mehl

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	240 Kilokalorien 1002 Kilojoule
Eiweiß	28,6 Gramm
Fett	9,0 Gramm
Kohlenhydrate	10,0 Gramm
Fettflecken	2 ♠
Broteinheiten	0
Kohlenhydrateinheiten	0

Zubereitung:

1. Fleisch in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und klein würfeln, Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Champignons kurz waschen und in Viertel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch kurz anbraten, herausnehmen und warm halten, Zwiebeln, Karotten und Champignons andünsten, mit der angerührten Gemüsebrühe aufgießen und zirka 5 Minuten köcheln lassen.
3. Curry dazu geben, nach Geschmack würzen.
4. Zum Binden der Soße das Mehl mit etwas Wasser verrühren, dazugeben, aufkochen.
5. Saure Sahne unterrühren und das Fleisch wieder dazugeben. Jetzt nicht mehr aufkochen lassen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Gefüllte Schnitzel-Röllchen

Zutaten: (für 2 Portionen)

1 kleine	Möhre
¼	Porree
300 Gramm	Schweineschnitzel
1 Teelöffel	Öl
250 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Brühe
1 Esslöffel	Balsamico Essig
	Wacholderbeeren, ½ Lorbeerblatt
40 Gramm	Kaffeesahne, 7,5 Prozent Fett
1 Esslöffel	Mehl
	Petersilie, Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	253 Kilokalorien	1057 Kilojoule
Eiweiß	36,4 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	11,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Möhre schälen und fein raspeln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Schnitzel trocken tupfen, flach klopfen, salzen und pfeffern. Fleischstücke mit einem Teil des Gemüses belegen, aufrollen und mit Rouladennadeln befestigen. In einem Topf Öl erhitzen und Schnitzelröllchen rasch von allen Seiten anbräunen. Die Schnitzelröllchen herausnehmen und warm stellen.
3. Restliches Gemüse andünsten und das Wasser mit der gekörnten Brühe, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Essig dazugeben. Nun die Röllchen zugeben und alles im geschlossenen Topf zirka 20 Minuten schmoren lassen.
4. Fleisch, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren herausnehmen und die Soße pürieren.
5. Bei Bedarf Kaffeesahne und Mehl verrühren, unter die Soße geben und zum Binden aufkochen lassen. Abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Nudelaufwurf mit Schinken

Zutaten: (für 2 Portionen)

100 Gramm	geräucherter Schinken
120 Gramm	Nudeln
15 Gramm	Schnittkäse, Dreiviertelfettstufe
40 Gramm	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
30 Gramm	Kaffeesahne, 10 Prozent Fett
1	Ei
2	Tomaten
200 Gramm	Tomaten Konserve
50 Gramm	Schafskäse
	Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	361 Kilokalorien	1511 Kilojoule
Eiweiß	24,7 Gramm	
Fett	18,0 Gramm	
Kohlenhydrate	23,0 Gramm	
Fettflecken	2½ ♡	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	4	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Den Schinken klein schneiden, in einer Pfanne anbraten und abkühlen lassen.
3. Die Nudeln in Salzwasser 2 Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Den Käse reiben. Saure Sahne, Kaffeesahne, Ei und geriebenen Käse mit einem Schneebesen gut verrühren. Schinken, Rosmarin, Pfeffer und Salz zugeben.
5. Die Masse unter die Nudeln geben und gut vermischen.
6. Die Hälfte der Nudelmasse in eine Auflaufform einfüllen. Die Pizzatomaten in einem Sieb abtropfen lassen und auf den Nudeln verteilen. Mit der restlichen Nudelmasse bedecken.
7. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln. Erst die Tomatenscheiben auf die Nudeln legen, dann die Käsewürfel gleichmäßig darüber streuen.
8. Den Nudelaufwurf auf der untersten Schiene im Backofen 35 Min. überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Putenstreifen mit Curryfruchtsoße

Zutaten: (für 2 Portionen)

250 Gramm	Putenbrust
1 Teelöffel	Öl
	Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, Curcuma, Zimt
60 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
½ Teelöffel	Speisestärke
1 kleine	Zwiebel
100 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Brühe
100 Gramm	Fruchtcocktail
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	223 Kilokalorien	933 Kilojoule
Eiweiß	32,1 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	14,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Die Putenbrust in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Mit den Gewürzen und Öl marinieren und zur Seite stellen.
2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Das marinierte Putenfleisch anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben und mitrösten.
4. Mit Wasser und der gekörnten Gemüsebrühe aufgießen.
5. Die Speisestärke mit der Milch verrühren, zugeben, aufkochen und abbinden. Abschmecken.
6. Die Früchte in die nicht mehr kochende Soße geben und servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Lasagne al forno

Zutaten: (für 2 Portionen)

100 Gramm	Rinderhackfleisch
1 kleine	Zwiebel
1 kleine	Möhre
¼	Sellerie
35 Gramm	Tomatenmark
200 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
zirka 200 Gramm	Tomaten aus der Dose
40 Gramm	Schnittkäse, Dreiviertelfettstufe
120 Gramm	Lasagneblätter
	Salz, Pfeffer, Basilikum

Nährwerte: (pro Portion ohne Weiße Soße)

Energie	395 Kilokalorien	1655 Kilojoule
Eiweiß	24,3 Gramm	
Fett	11 Gramm	
Kohlenhydrate	6 Gramm	
Fettflecken	2 ♣	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	4	

Nährwerte: (pro Portion mit Weiße Soße)

Energie	472 Kilokalorien	1977 Kilojoule
Eiweiß	28,3 Gramm	
Fett	13,0 Gramm	
Kohlenhydrate	57,0 Gramm	
Fettflecken	2½ ♣	
Broteinheiten	3,5	
Kohlenhydrateinheiten	4,5	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse waschen, schälen beziehungsweise putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Käse reiben.
2. Das Rinderhackfleisch in einem Topf ohne Öl anbraten, die Zwiebelwürfel, Gemüsewürfel und Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit Wasser ablöschen, Dosentomaten zugeben und mit gekörnter Brühe und den Gewürzen abschmecken. Im geschlossenen Topf mindestens 10 Minuten garen und nochmal abschmecken.
3. In eine feuerfeste Form abwechselnd Hackfleisch, weiße Soße, Nudelplatten schichten. Die letzten Lasagnenudeln mit weißer Soße bedecken und dem Käse bestreuen. In der Röhre auf der unteren Schiene zirka 30 Minuten garen. Zubereitung WEISSE SOSSE siehe Extrablatt

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Schweinerahmgulasch

Zutaten: (für 2 Personen)

200 Gramm	Schweinerücken
1	Karotte
1 kleine	Zwiebel
1 Teelöffel	Öl
2 Esslöffel	Tomatenmark
10 Gramm	Mehl
300 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Thymian, Lorbeerblatt
10 Gramm	Saure Sahne

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	220 Kilokalorien	923 Kilojoule
Eiweiß	23,9 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	11,0 Gramm	
Fettflecken	1½ ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Schweinefleisch vom sichtbaren Fett befreien, in 2 Zentimeter große Würfel schneiden.
2. Möhren und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Fleisch ungewürzt in heißem Öl bei guter Hitze von allen Seiten kräftig anbräunen. Größere Fleischmengen portionsweise anbraten.
4. Möhren- und Zwiebelwürfel zugeben.
5. Tomatenmark einrühren und anrösten, mit Mehl bestäuben, würzen, mit dem Wasser und der gekörnten Brühe aufgießen.
6. Zugedeckt bei mäßiger Hitze gar schmoren.
7. Abschmecken und mit der Sauren Sahne verfeinern. Nicht mehr aufkochen lassen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Fleischklößchen

Zutaten: (für 2 Personen)

1	Altbackenes Vollkornbrötchen
1 kleine	Zwiebel
1 Teelöffel	Öl
200 Gramm	Rinderhackfleisch
1	Ei
	Salz, Pfeffer
	Petersilie, Muskat, Thymian, Senf
1 Esslöffel	Semmelbrösel

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	327 Kilokalorien	1543 Kilojoule
Eiweiß	28,9 Gramm	
Fett	20,0 Gramm	
Kohlenhydrate	17,0 Gramm	
Fettflecken	4 ♠	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Brötchen halbieren und in warmen Wasser einweichen.
2. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, in Öl anbraten, danach abkühlen lassen.
3. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken. Fleisch, Zwiebelwürfel, Brötchen, Ei und Gewürze in eine Schüssel geben und gut vermengen. Wenn die Masse zu dünn ist, mit Semmelbrösel binden.
4. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.
5. Die Hände anfeuchten, 4 Klöße formen und in kochendes Salzwasser legen. 10 Minuten leicht köchelnd garen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse

Indonesische Reispfanne

Zutaten für 2 Personen:

125 Gramm	Langkornreis
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Orangefarbene Paprika
50 Gramm	rote Zwiebel
150 Gramm	Hähnchenbrustfilet
100 Gramm	Partygarnelen
1 Esslöffel	Rapsöl
0,5 Teelöffel	geriebener Ingwer
100 Gramm	tiefgekühlte Erbsen
1	rote Chillischote
1 Esslöffel	Sambal Oelek
3 Esslöffel	Kecap Manis, eine süße Sojasoße
1 Teelöffel	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Curry

Nährwerte pro Portion:

Energie	484 Kilokalorien	2033 Kilojoule
Eiweiß	36,9 Gramm	
Fett	9,0 Gramm	
Kohlenhydrate	61,0 Gramm	
Fettflecken	2	
Broteinheiten	4	
Kohlenhydrateinheiten	5	

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika in feine Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hähnchenbrust in circa ein Centimeter dicke Streifen schneiden.
4. Partygarnelen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
5. In einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln darin ein bis zwei Minuten andünsten. Garnelen und Hähnchen dazugeben und zwei bis drei Minuten anbraten. Knoblauch, Ingwer, Paprika, Erbsen und Chilis dazugeben und kurz mitbraten.
6. Reis unterheben. Mit Sambal Oelek, Kecap Manis, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebelringe darüberstreuen und servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Krebstiere und Krebstiererzeugnisse, Schwefeldioxid und Sulfite von mehr als 10 mg/kg, Sesamsamen und Sesamerzeugnisse, mit Konservierungsmittel, Soja und Sojaerzeugnisse

Pfannengyros

Zutaten für 2 Personen:

2	Schweineschnitzel à 150 Gramm
1	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	Rapsöl
2 Teelöffel	Gyrosgewürz
1 Teelöffel	Paprikapulver
1 kleine	Aubergine
1 kleine	Zucchini

Nährwerte pro Portion:

Energie	255 Kilokalorien	1071 Kilojoule
Eiweiß	35,8 Gramm	
Fett	10 Gramm	
Kohlenhydrate	4 Gramm	
Fettflecken	2	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Schnitzel in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Für die Marinade das Öl mit dem Gyrosgewürz, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und dem Knoblauch gut vermischen. Fleischstreifen unter die Marinade heben und ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Aubergine und Zucchini waschen und jeweils in circa drei Zentimeter lange schmale Stifte schneiden.
4. Pfanne ohne Fett erhitzen und Fleischstreifen mit Marinade hineingeben. Unter ständigem Rühren kross anbraten.
5. Die Auberginen- und Zucchinistifte dazugeben und zehn bis zwölf Minuten mitschmoren.
6. Die gemischte Pfanne bei Bedarf noch mit Gyrosgewürz abschmecken.
7. Dazu passt gut: Reis oder Kartoffeln

Allergene/Zusatzstoffe

keine

Frikadellen

Zutaten für 2 Personen:

1/2 Scheibe	altbackenes Brot
1/2	Zwiebel
40 Gramm	Knollensellerie
40 Gramm	Möhren
60 Gramm	Rinderhackfleisch
65 Gramm	Magerquark
1	Ei
1 Esslöffel	Haferflocken
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	220 Kilokalorien	923 Kilojoule
Eiweiß	16,2 Gramm	
Fett	5,8 Gramm	
Kohlenhydrate	12,7 Gramm	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Das Brot mit etwas Wasser einweichen.
2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Knollensellerie und die Möhren schälen und raspeln.
4. Das eingeweichte Brot ausdrücken und in eine große Schüssel zum Hackfleisch geben.
5. Zerkleinertes Gemüse, den Quark und das Ei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles mit den Händen gründlich vermischen.
6. Ist der Teig zu weich, etwas Haferflocken ergänzen und kurz quellen lassen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Masse kleine Frikadellen Formen und auf dem Blech verteilen. Circa 30 Minuten Backen.
8. Tipp: Dazu passen gut Ofenkartoffeln, diese können in Würfel geschnitten gleichzeitig mit den Frikadellen auf Blech und in den Ofen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Sellerie und Sellerieerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Tandoori Hähnchen

Zutaten für 2 Personen:

2	Hähnchenbrustfilets, jeweils circa 150 Gramm
150 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 kleines Stück	Ingwer
1	Knoblauchzehe
	Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Curry

Nährwerte pro Portion:

Energie	191 Kilokalorien	369 Kilojoule
Eiweiß	1,4 Gramm	
Fett	7,2 Gramm	
Kohlenhydrate	3,1 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	1/2	
Kohlenhydrateinheiten	1/2	

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. In jedes Filet mehrmals quer und längs einschneiden, sodass ein Rautenmuster entsteht. Mit Salz und einem Esslöffel Zitronensaft einreiben und beiseite stellen.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und pressen oder klein schneiden.
3. Ingwer, Knoblauch, restlichen Zitronensaft und Gewürze in den Joghurt rühren. 2 Esslöffel beiseite stellen.
4. Mit dem Rest die Hähnchen circa 4 Stunden marinieren.
5. Geflügel abtropfen lassen und auf einer gefetten Grillschale 30 Minuten grillen.
6. Einmal wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Pikante Schweinesteaks

Zutaten für 2 Personen:

1 Stange	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chillischote
1 kleines Stück	Ingwer
1/2 Teelöffel	karibische Würzmischung
1 Esslöffel	Sojasoße
1 Esslöffel	Zitronensaft
1 Teelöffel	Zucker
	Salz, Pfeffer
2	Schweinerückensteaks, jeweils circa 150 Gramm

Nährwerte pro Portion:

Energie	225 Kilokalorien	945 Kilojoule
Eiweiß	33,5 Gramm	
Fett	7,8 Gramm	
Kohlenhydrate	4,4 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	1/2	
Kohlenhydrateinheiten	1/2	

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen, grob zerkleinern.
2. Chilischoten putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Ingwer schälen und grob zerkleinern.
4. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Gewürzmischung, Sojasoße, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer dicklichen Würzsauce verarbeiten.
5. Steaks trockentupfen, etwas flachklopfen und mit der Sauce bestreichen. Kühl gestellt ca. 4 Stunden marinieren.
6. Das Fleisch abtropfen lassen, Würzsauce auffangen.
7. Steaks ca. 12 Minuten grillen, zwischendurch wenden und mit Würzsauce bestreichen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Bahmi Goreng (gebratene Nudeln)

Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Nudeln
100 Gramm	Hähnchenbrust
2 Teelöffel	Öl
150 Gramm	Spitzkohl
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 Gramm	Garnele
1 Esslöffel	Chilisauce
2 Esslöffel	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Teelöffel	Sojasauce
1 Teelöffel	Essig
50 Milliliter	Wasser
	Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer
	frischer Koriander, Basilikum
	Süßstoff flüssig

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	398 Kilokalorien	1664 Kilojoule
Eiweiß	26,1 Gramm	
Fett	10,0 Gramm	
Kohlenhydrate	47,0 Gramm	
Fettpunkte	2 ♠	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Die Nudeln kochen und abkühlen lassen. Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und den Spitzkohl waschen. Beides in feine Streifen schneiden oder hobeln.
3. Einen Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. In die Pfanne nun Zwiebelstreifen, Knoblauch, gehackten Ingwer (oder Ingwerpulver) und Chilisauce geben und andünsten.
4. Garnelen, Spitzkohl und Wasser dazu geben und etwas köcheln lassen. Angebratene Hähnchenbrust unterheben, mit Milch, Sojasauce und den anderen Gewürzen abschmecken.
5. Die Nudeln in Öl anbraten bis sie etwas knusprig sind. Auf einem Teller anrichten. Gebratenes über die Nudeln geben. Mit Schnittlauch, Petersilie, Koriander oder Röstzwiebeln bestreut servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Krebstiere und Krebstiererzeugnisse, Soja und Sojaerzeugnisse