

# Gesund Kochen – Schnell und preiswert Geht das?



## Gefüllte Kräuterpalatschinke

**Zutaten** für 2 Portionen:

**Teig:**

- 150 g Mehl (glatt)
- 2 Stk. Eier
- 250 ml Milch
- 1 EL Öl oder Kürbiskernöl
- 1 Prise Salz
- 4 EL Butter (zerlassen, zum Herausbacken)
- Gehackte Kräuter: Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- 40 g passierter Spinat

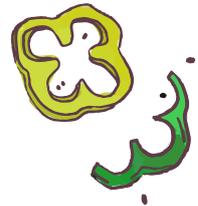
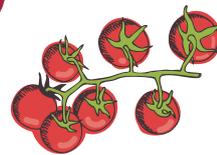
**Fülle:**

- Schinken
- Frischkäse
- Gemüse: Paprika, Paradeiser, Gurke

**TIPP:**

Immer den Teig von dick auf dünn anrühren!

## Gefüllte Raupe Nimmersatt



## Flammkuchen

**Zutaten** für 2 Portionen:

- 220 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Eidotter
- 100 ml Wasser (lauwarm)
- 1/2 TL Salz

**ZUBEREITUNG:**

Für den Flammkuchenteig Mehl, Eidotter, Olivenöl, Wasser und Salz in eine Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Teighaken einen geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig in 2 Teile teilen und dünn ausrollen, beliebig belegen.

Im vorgeheizten Rohr bei 250 °C 10 bis 12 Minuten backen.

**Der Flammkuchenteig kann sowohl pikant als auch süß belegt werden.**

- Joghurt oder Sauerrahm
- Paradeiser und Shrimps
- Spargel und Lachs
- Ziegenkäse und Feigen
- Blattspinat und Schmelzkäse
- Schinken und ...

**TIPP:**

Es gibt auch fertigen Flammkuchenteig zu kaufen.



Viel Vergnügen beim Nachkochen  
wünscht Ihnen Ihr Koch

**Franz Dallinger**



## GEFÜLLTE TORTILLA – KALT ODER WARM

Fertige Tortillas besorgen.

### FÜLLE MIT HUHN:

Hühnerbrust  
Blattsalate  
Paradeiser  
Paprika  
Gurke  
Frische Kräuter



### Hygiene in der Küche:

Salat und Gemüse immer getrennt vom Huhn zubereiten

### TIPP:

### FÜLLE MIT SCHINKEN:

Blattsalate  
Frischkäse  
Schinken  
Käse  
Paradeiser  
Paprika  
Gurke  
Zwiebel



**VEGETARISCH  
MIT FETA, RUCCOLA  
UND TOMATEN**



## SÜSSKARTOFFELN GEBRATEN MIT DIP

### ZUTATEN für 2 Portionen:

500 g Süßkartoffel  
2 EL Sonnenblumenöl  
Knoblauchpulver  
Kreuzkümmel gemahlen  
geräuchertes Paprikapulver  
Salz  
schwarzer Pfeffer gemahlen

### NÄHRWERT:

100 g Süßkartoffel = 2 BE

- Reich an Vitamin A, C, E
- Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen



### ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel in 1 cm dicke Stifte schneiden. Stifte in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten beiseite stellen.

Süßkartoffelstifte abgießen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Süßkartoffel, Sonnenblumenöl und Gewürze gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

30 Minuten backen, nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren.



**TIPP:** Süßkartoffeln nicht im Eiskasten lagern!

### DIP-VARIANTEN:

- AVOCADO
- HUMUS
- LIPTAUER
- FRISCHKÄSE MIT KRÄUTERN



## BOHNEN-CURRY-AUFSTRICH

### ZUTATEN für 6 Portionen:

200 g Kidneybohnen  
(aus der Dose oder vorgekocht)  
1 EL Tomatenmark  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Balsamico Essig  
1½ EL mildes Currypulver  
½ TL Salz



### ZUBEREITUNG:

Kidneybohnen, Tomatenmark, kleine Zwiebel und Balsamico Essig mit einem Stabmixer pürieren.

Die Masse mit Curry und Salz würzen.

