Airfryer für Berufstätige

75 Rezepte für Meal Prep und Feierabend

Ingrid Walters

FARBAUSGABE

Bonus-Rezepte: Zugang per QR-Code

Über diese Ausgabe

Die Airfryer-Küche · Band 4

Erste Ausgabe 2026

Autorin: Ingrid Walters

Rezepte und Nährwerte: redaktionelle Ausarbeitung. Nährwerte sind Schätzungen.
Covermotiv und Rezeptbilder: KI-generiert.

Impressum

Joachim Ehrnsperger

Erik-Geiershoefer Str.1

90584 Allersberg

Inhaltsverzeichnis

Kochen passend zum Arbeitstag 4

Ein überschaubarer Vorbereitungsablauf 5

Deine Lunchbox unterwegs 6

Mengen und Garzeiten richtig nutzen 7

Sicher garen und aufbewahren 8

Nährwerte und Zutatenhinweise 9

Frühstück für Arbeitstage 10

Lunchbox und Feierabend 26

Fleisch und Fisch gut vorbereitet 42

Vegetarische Mahlzeiten auf Vorrat 58

Kleine Portionen für die Pause 79

Wenn etwas anders ausfällt 90

Die nächsten Mahlzeiten planen 91

Rezeptregister 92

Quellen 94

Noch mehr Rezepte? 96

Kochen passend zum Arbeitstag

Dieses Buch verbindet Vorbereitung und Feierabendküche. Die 75 Rezepte ergeben überwiegend vier erwachsene Portionen. Du kannst einen Teil frisch essen und weitere Portionen für die nächsten Tage kalt stellen oder einfrieren.

Ein einzelner Airfryer-Korb hat begrenzten Platz. Für vier Portionen kalkulieren wir mehrere kleine Korbladungen. Die Garzeit gilt je Durchgang; die gesamte Airfryer-Zeit steigt mit deren Anzahl. Bei einem großen Doppelkorbgerät kannst du passende Mengen gleichzeitig zubereiten.

Die Rezepte sind bewusst aus wiederkehrenden Vorratszutaten aufgebaut. Plane zuerst zwei oder drei Gerichte, prüfe vorhandene Lebensmittel und kaufe danach ein. Bereite nicht automatisch eine ganze Woche für den Kühlschrank vor.

Ein überschaubarer Vorbereitungsablauf

Stelle saubere flache Vorratsbehälter bereit und beschrifte sie mit Gericht und Datum. Bereite zuerst verzehrfertige Zutaten und Dips vor, anschließend Gemüse und zuletzt rohes Fleisch oder Fisch. Reinige Arbeitsflächen und Geräte zwischen diesen Schritten.

Verteile frisch gegarte Speisen zum zügigen Abkühlen auf kleine Portionen. Stelle sie zeitnah gekühlt bereit; lasse sie nicht stundenlang auf der Arbeitsplatte stehen. Dips und frische Beilagen kommen in eigene Behälter, damit die warmen Bestandteile nicht alles aufweichen.

Knusprige Taler und Toasts lassen sich nach dem Kühlen erneut im Airfryer erwärmen. Cremige Aufläufe bleiben am besten in einer geeigneten Form. Prüfe beim Aufwärmen die Mitte und verlasse dich nicht allein auf heiße Ränder.

Deine Lunchbox unterwegs

Bewahre vorbereitete Mahlzeiten bis zum Mitnehmen im Kühlschrank auf. Für Wege ohne direkte Kühlung ist eine Kühltasche mit Kühlakkus sinnvoll. Am Arbeitsplatz die Box wieder kalt stellen. Für längere Lagerung geeignete Portionen direkt nach dem Abkühlen einfrieren.

Die Rezeptnotizen schlagen eine kurze Lagerdauer vor. Fischgerichte und Reisgerichte sind besonders zeitnah eingeplant; andere Gerichte innerhalb von zwei Tagen verwenden. Gekühlte Milchprodukte separat mitnehmen. Einfrieren verändert manche Texturen, vor allem bei Quark, Joghurt und wasserreichem Gemüse.

Zum Auftauen rechtzeitig in den Kühlschrank stellen. Nur die benötigte Portion erwärmen und gründlich durcherhitzen. Die Garzeit für ein frisch zusammengesetztes Rezept ist keine pauschale Aufwärmzeit für einen tiefgefrorenen Block.

Mengen und Garzeiten richtig nutzen

Alle Temperaturen sind in Grad Celsius angegeben. Die Rezepte sind ohne separates Vorheizen geplant. Wenn dein Gerät Vorheizen verlangt, rechne diese Zeit hinzu und prüfe die Speisen etwas früher. Verwendet wird die Heißluftfunktion, sofern das Handbuch nichts anderes vorgibt.

Garzeiten gelten je Durchgang. Bei Speisen mit mehreren Phasen ist die Summe der Phasen angegeben. Größen, Schnittdicken und Füllhöhen gehören zum Rezept. Ändere sie beim ersten Versuch möglichst nicht. Für größere Mengen plane zusätzliche Korbladungen ein.

Gemüse und Obst werden gewaschen und dort, wo es für die Kruste wichtig ist, getrocknet. Bei Fleisch und Fisch sind die genannten Roh- beziehungsweise Auftauzustände verbindlich. Hülsenfruchtmengen beziehen sich auf das Abtropfgewicht. Gekochte Nudeln und Reis werden gegart gewogen.

Sicher garen und aufbewahren

Rohes Fleisch nicht waschen. Hände, Brett und Werkzeuge nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Ei gründlich reinigen. Verzehrfertige Zutaten getrennt halten. Mit rohen Zutaten in Kontakt gekommene Marinade nicht ungegart als Dip verwenden.

Für Fleisch, Fisch, Eiergerichte und beim Aufwärmen empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. Im dicksten Bereich messen; Knochen und heiße Formen nicht mit der Messspitze berühren. Farbe und Bräunung allein sind keine sichere Garprüfung.

Reste zügig in flachen Behältern abkühlen und gekühlt lagern. Der Kühlschrank sollte höchstens 7 °C, besser 5 °C haben. Plane Reste innerhalb von ein bis zwei Tagen ein; für längere Aufbewahrung geeignete Portionen einfrieren. Speisen nicht mehrfach aufwärmen.

Kartoffeln und Getreideprodukte goldgelb statt dunkel rösten. Für diese Gerichte möglichst nicht über 180 °C arbeiten und nicht länger als nötig garen. Bei Rauch Gerät ausschalten und die Herstellerhinweise beachten. Keine ungeeigneten Materialien, losen Papierbögen oder Folien in den Heizbereich gelangen lassen.

Nährwerte und Zutatenhinweise

Die Nährwerte sind redaktionelle Schätzungen aus typischen Zutatenwerten. Kalorien werden auf etwa fünf Kilokalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf ganze Gramm gerundet. Marken, Fettstufen, Abtropfgewichte und tatsächlich mitgegessene Öl- oder Paniermengen verändern das Ergebnis.

Alle Werte gelten pro angegebener Portion, ohne zusätzliche Beilagen. Knochen werden bei den betreffenden Anfängerrezepten nicht als essbare Menge gerechnet. Für medizinisch genaue Ernährungsvorgaben die tatsächlich verwendeten Produkte und verzehrten Mengen berechnen lassen.

Prüfe bei Allergien stets Verpackungen und Zutatenlisten, insbesondere bei Brot, Tortillas, Käse, Pesto, Hummus und Würzprodukten. Das Buch garantiert keine allergenfreie Zubereitung. Ersatzprodukte können Konsistenz, Garzeit und Nährwerte verändern.

Frühstück für Arbeitstage

01 Frühstückstoast mit Schinken und Ricotta 11
02 Pilztoast mit körnigem Frischkäse 12
03 Paprikatoast mit Pesto 13
04 Spinattoast mit Hummus 14
05 Thunfischtoast für die Mittagspause 15
06 Spinat-Feta-Eierportionen 16
07 Paprika-Eier für die Lunchbox 17
08 Pilz-Eier mit Frischkäse 18
09 Möhren-Ricotta-Eier 19
10 Erbsen-Eier mit Cheddar 20
11 Apfel-Quark-Haferportionen 21
12 Pflaumen-Hafer-Frühstück auf Vorrat 22
13 Kirsch-Hafer-Töpfchen 23
14 Aprikosen-Hafer-Frühstück 24
15 Birnen-Haferportionen mit Apfelmark 25

01 · Frühstückstoast mit Schinken und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	5–7 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Vollkorntoast
- 240 g Kochschinken
- 140 g Gouda, gerieben
- 60 g Ricotta

Zubereitung

1. Kochschinken klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Ricotta) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 27 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

02 · Pilztoast mit körnigem Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	5–7 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Vollkorntoast
- 240 g Champignons
- 140 g Mozzarella, abgetropft
- 60 g körniger Frischkäse

Zubereitung

1. Champignons trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (körniger Frischkäse) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Mozzarella, abgetropft) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
240 kcal · 14 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

03 · Paprikatoast mit Pesto

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	5–7 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Vollkorntoast
- 240 g Paprika, entkernt
- 140 g Gouda, gerieben
- 60 g grünes Pesto

Zubereitung

1. Paprika, entkernt trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (grünes Pesto) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 15 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

04 · Spinattoast mit Hummus

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	5–7 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Vollkorntoast
- 240 g frischer Babyspinat
- 140 g Cheddar, gerieben
- 60 g Hummus

Zubereitung

1. Frischer babyspinat trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (Hummus) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Cheddar, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
315 kcal · 16 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

05 · Thunfischtoast für die Mittagspause

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	5–7 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Vollkorntoast
- 240 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 140 g Gouda, gerieben
- 60 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Thunfisch im eigenen saft, abgetropft klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Doppelrahmfrischkäse) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 29 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

06 · Spinat-Feta-Eierportionen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 8 Eier (Größe M)
- 240 g frischer Babyspinat
- 120 g Feta
- 80 ml Milch (1,5 % Fett)
- 12 g Rapsöl

Zubereitung

1. Frischer babyspinat sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Feta) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 19 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

07 · Paprika-Eier für die Lunchbox

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 8 Eier (Größe M)
- 240 g Paprika, entkernt
- 120 g Gouda, gerieben
- 80 ml Milch (1,5 % Fett)
- 12 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Gouda, gerieben) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 21 g Eiweiß · 5 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

08 · Pilz-Eier mit Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 8 Eier (Größe M)
- 240 g Champignons
- 120 g Doppelrahmfrischkäse
- 80 ml Milch (1,5 % Fett)
- 12 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Doppelrahmfrischkäse) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 17 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

09 · Möhren-Ricotta-Eier

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 8 Eier (Größe M)
- 240 g Möhre
- 120 g Ricotta
- 80 ml Milch (1,5 % Fett)
- 12 g Rapsöl

Zubereitung

1. Möhre sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Ricotta) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
255 kcal · 17 g Eiweiß · 7 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

10 · Erbsen-Eier mit Cheddar

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 8 Eier (Größe M)
- 240 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 120 g Cheddar, gerieben
- 80 ml Milch (1,5 % Fett)
- 12 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Cheddar, gerieben) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 24 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 23 g Fett

11 · Apfel-Quark-Haferportionen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 160 g zarte Haferflocken
- 320 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 240 ml Milch (1,5 % Fett)
- 120 g Magerquark
- 32 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Zartbitterschokolade verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
285 kcal · 12 g Eiweiß · 41 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

12 · Pflaumen-Hafer-Frühstück auf Vorrat

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 160 g zarte Haferflocken
- 320 g Pflaumen, entsteint
- 240 ml Milch (1,5 % Fett)
- 120 g Naturjoghurt
- 32 g Walnüsse, fein gemahlen

Zubereitung

1. Pflaumen, entsteint waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt und Walnüsse, fein gemahlen verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
285 kcal · 10 g Eiweiß · 37 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

13 · Kirsch-Hafer-Töpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 160 g zarte Haferflocken
- 320 g Kirschen, entsteint
- 240 ml Milch (1,5 % Fett)
- 120 g Magerquark
- 32 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Kirschen, entsteint waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Zartbitterschokolade verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
290 kcal · 12 g Eiweiß · 42 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

14 · Aprikosen-Hafer-Frühstück

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 160 g zarte Haferflocken
- 320 g Aprikosen, entsteint
- 240 ml Milch (1,5 % Fett)
- 120 g Ricotta
- 32 g Honig

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Ricotta und Honig verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
290 kcal · 12 g Eiweiß · 41 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

15 · Birnen-Haferportionen mit Apfelmark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–12 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 160 g zarte Haferflocken
- 320 g Birne ohne Kerngehäuse
- 240 ml Milch (1,5 % Fett)
- 120 g Apfelmark ohne Zuckerzusatz
- 32 g Walnüsse, fein gemahlen

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Apfelmark ohne Zuckerzusatz und Walnüsse, fein gemahlen verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
290 kcal · 9 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

Lunchbox und Feierabend

16 Hähnchen-Spinat-Taschen 27
17 Linsen-Möhren-Quesadillas 28
18 Bohnen-Paprika-Lunchwraps 29
19 Thunfisch-Mais-Tortillas 30
20 Schinken-Zucchini-Taschen 31
21 Spinat-Gnocchi für den Feierabend 32
22 Rote-Bete-Gnocchi mit Ricotta 33
23 Tomaten-Gnocchi mit Pesto und Feta 34
24 Champignon-Gnocchi mit Gouda 35
25 Paprika-Gnocchi mit Mozzarella 36
26 Nudelbox mit Spinat und Feta 37
27 Paprika-Nudel-Auflauf 38
28 Pilz-Spätzle für den Feierabend 39
29 Mais-Nudelbox mit Mozzarella 40
30 Erbsen-Spätzle mit Ricotta 41

16 · Hähnchen-Spinat-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	6–8 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Weizentortilla
- 300 g vollständig gegartes Hähnchenfleisch
- 160 g frischer Babyspinat
- 120 g Mozzarella, abgetropft

Zubereitung

1. Vollständig gegartes hähnchenfleisch klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Frischer babyspinat sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Mozzarella, abgetropft darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
365 kcal · 34 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

17 · Linsen-Möhren-Quesadillas

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	6–8 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Weizentortilla
- 300 g Linsen, gegart und abgetropft
- 160 g Möhre
- 120 g Cheddar, gerieben

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Möhre sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Cheddar, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
365 kcal · 17 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

18 · Bohnen-Paprika-Lunchwraps

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	6–8 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Weizentortilla
- 300 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 160 g Paprika, entkernt
- 120 g Gouda, gerieben

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Paprika, entkernt sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Gouda, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 17 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

19 · Thunfisch-Mais-Tortillas

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	6–8 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Weizentortilla
- 300 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 160 g Mais, abgetropft
- 120 g Cheddar, gerieben

Zubereitung

1. Thunfisch im eigenen saft, abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Mais, abgetropft sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Cheddar, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
390 kcal · 31 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

20 · Schinken-Zucchini-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	6–8 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 200 g Weizentortilla
- 300 g Kochschinken
- 160 g Zucchini
- 120 g Mozzarella, abgetropft

Zubereitung

1. Kochschinken klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Zucchini sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Mozzarella, abgetropft darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 25 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

21 · Spinat-Gnocchi für den Feierabend

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 360 g frischer Babyspinat
- 160 g Feta
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Frischer babyspinat in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Feta und Doppelrahmfrischkäse darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
485 kcal · 15 g Eiweiß · 62 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

22 · Rote-Bete-Gnocchi mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 360 g Rote Bete, vorgegart
- 160 g Ricotta
- 60 g Hartkäse, gerieben
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Rote bete, vorgegart in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Ricotta und Hartkäse, gerieben darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
495 kcal · 17 g Eiweiß · 68 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

23 · Tomaten-Gnocchi mit Pesto und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 360 g Tomaten
- 160 g Feta
- 60 g grünes Pesto
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Feta und grünes Pesto darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
515 kcal · 13 g Eiweiß · 63 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

24 · Champignon-Gnocchi mit Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 360 g Champignons
- 160 g Gouda, gerieben
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Gouda, gerieben und Doppelrahmfrischkäse darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
520 kcal · 20 g Eiweiß · 60 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

25 · Paprika-Gnocchi mit Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 360 g Paprika, entkernt
- 160 g Mozzarella, abgetropft
- 60 g grünes Pesto
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Mozzarella, abgetropft und grünes Pesto darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
520 kcal · 15 g Eiweiß · 66 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

26 · Nudelbox mit Spinat und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 360 g frischer Babyspinat
- 200 g Feta
- 320 g passierte Tomaten
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Frischer babyspinat klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Feta darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
460 kcal · 21 g Eiweiß · 59 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

27 · Paprika-Nudel-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 360 g Paprika, entkernt
- 200 g Gouda, gerieben
- 320 g passierte Tomaten
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Paprika, entkernt klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Gouda, gerieben darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
515 kcal · 25 g Eiweiß · 62 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

28 · Pilz-Spätzle für den Feierabend

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 360 g Champignons
- 200 g Cheddar, gerieben
- 320 g passierte Tomaten
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Champignons klein schneiden. Gegarte spätzle aus dem kühlregal mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Cheddar, gerieben darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
530 kcal · 26 g Eiweiß · 57 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

29 · Mais-Nudelbox mit Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 360 g Mais, abgetropft
- 200 g Mozzarella, abgetropft
- 320 g passierte Tomaten
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Mais, abgetropft klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Mozzarella, abgetropft darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
505 kcal · 22 g Eiweiß · 69 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

30 · Erbsen-Spätzle mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	11–13 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 720 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 360 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 200 g Ricotta
- 320 g passierte Tomaten
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft klein schneiden. Gegarte spätzle aus dem kühlregal mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Ricotta darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 21 g Eiweiß · 66 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

Fleisch und Fisch gut vorbereitet

31 Puten-Pilz-Box mit Senf 43
32 Hähnchen-Paprika-Box mit Hummus 44
33 Schweinestreifen mit Zucchini 45
34 Hähnchen-Spinat-Box mit Pesto 46
35 Puten-Möhren-Streifen für den Feierabend 47
36 Lachs-Spinat-Portionen 48
37 Kabeljau-Paprika-Box 49
38 Garnelen-Zucchini-Pfännchen 50
39 Seelachs mit Pilzen und Senf 51
40 Forelle mit Tomate und Ricotta 52
41 Rinderhack-Paprika-Portionen 53
42 Putenhack-Pilz-Frikadellen 54
43 Hack-Möhren-Taler auf Vorrat 55
44 Rinderhack-Zucchini-Frikadellen 56
45 Putenhack-Mais-Portionen 57

31 · Puten-Pilz-Box mit Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 600 g Putenbrust, roh
- 400 g Champignons
- 140 g mittelscharfer Senf
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (mittelscharfer Senf) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (mittelscharfer Senf) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
395 kcal · 45 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

32 · Hähnchen-Paprika-Box mit Hummus

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrust, roh
- 400 g Paprika, entkernt
- 140 g Hummus
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprika, entkernt in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Hummus) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Hummus) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 42 g Eiweiß · 36 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

33 · Schweinestreifen mit Zucchini

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 600 g Schweineschnitzel, roh
- 400 g Zucchini
- 140 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Schweineschnitzel, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Zucchini in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 41 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

34 · Hähnchen-Spinat-Box mit Pesto

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrust, roh
- 400 g frischer Babyspinat
- 140 g grünes Pesto
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Frischer babyspinat in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (grünes Pesto) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (grünes Pesto) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
530 kcal · 43 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

35 · Puten-Möhren-Streifen für den Feierabend

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 600 g Putenbrust, roh
- 400 g Möhre
- 140 g Naturjoghurt
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Möhre in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Naturjoghurt) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Naturjoghurt) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 42 g Eiweiß · 34 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

36 · Lachs-Spinat-Portionen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 600 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 400 g frischer Babyspinat
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Frischer babyspinat in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Doppelrahmfrischkäse dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 1 Tag verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
565 kcal · 38 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 31 g Fett

37 · Kabeljau-Paprika-Box

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 400 g Paprika, entkernt
- 80 g grünes Pesto
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Paprika, entkernt in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit grünes Pesto dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 1 Tag verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
430 kcal · 33 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

38 · Garnelen-Zucchini-Pfännchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 600 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 400 g Zucchini
- 80 g Naturjoghurt
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Aufgetaute Garnelen auf Schalenreste prüfen und trocken tupfen.

2. Zucchini in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Garnelen darauf verteilen.

3. Mit Naturjoghurt dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Garnelen nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren.

Darauf kommt es an
Die Garnelen müssen vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 1 Tag verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 36 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

39 · Seelachs mit Pilzen und Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 600 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 400 g Champignons
- 80 g mittelscharfer Senf
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Champignons in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit mittelscharfer Senf dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 1 Tag verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 34 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

40 · Forelle mit Tomate und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 600 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 400 g Tomaten
- 80 g Ricotta
- 20 g Rapsöl
- 240 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Tomaten in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Ricotta dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 1 Tag verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
460 kcal · 37 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

41 · Rinderhack-Paprika-Portionen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g Rinderhackfleisch, roh
- 240 g Paprika, entkernt
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Tomatenmark
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Rinderhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Tomatenmark gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 33 g Eiweiß · 16 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

42 · Putenhack-Pilz-Frikadellen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g Putenhackfleisch, roh
- 240 g Champignons
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g mittelscharfer Senf
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Putenhackfleisch, roh, Semmelbröseln und mittelscharfer Senf gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 35 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

43 · Hack-Möhren-Taler auf Vorrat

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g gemischtes Hackfleisch, roh
- 240 g Möhre
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Hummus
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Möhre fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit gemischtes Hackfleisch, roh, Semmelbröseln und Hummus gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
530 kcal · 32 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 36 g Fett

44 · Rinderhack-Zucchini-Frikadellen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g Rinderhackfleisch, roh
- 240 g Zucchini
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Ricotta
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Rinderhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Ricotta gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
460 kcal · 34 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

45 · Putenhack-Mais-Portionen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g Putenhackfleisch, roh
- 240 g Mais, abgetropft
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Mais, abgetropft fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Putenhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Doppelrahmfrischkäse gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 34 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

Vegetarische Mahlzeiten auf Vorrat

46 Feta-Gemüse-Box mit Bohnen 59
47 Halloumi mit Zucchini und Linsen 60
48 Ricotta-Tomaten-Pfännchen mit Erbsen 61
49 Mozzarella mit Pilzen und Kichererbsen 62
50 Feta mit Roter Bete und Kartoffeln 63
51 Tofu-Pilz-Box mit Sojasauce 64
52 Tofu-Paprika-Box mit Pesto 65
53 Tofu-Zucchini-Box mit Senf 66
54 Tofu-Mais-Box mit Hummus 67
55 Tofu-Möhren-Box mit Joghurt 68
56 Bohnen-Möhren-Taler für die Lunchbox 69
57 Linsen-Kartoffel-Taler 70
58 Kichererbsen-Pilz-Taler 71
59 Erbsen-Zucchini-Taler 72
60 Bohnen-Paprika-Taler 73
61 Paprikahälften mit Reis und Feta 74
62 Zucchiniboote mit Bohnen und Cheddar 75
63 Pilze mit Linsen und Ricotta 76
64 Paprika mit Kichererbsen und Gouda 77
65 Zucchini mit Kartoffeln und Mozzarella 78

46 · Feta-Gemüse-Box mit Bohnen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 400 g Feta
- 560 g Paprika, entkernt
- 400 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kidneybohnen, abgespült und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Feta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
455 kcal · 22 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

47 · Halloumi mit Zucchini und Linsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 400 g Halloumi
- 560 g Zucchini
- 400 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Linsen, gegart und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Halloumi in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
490 kcal · 31 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 31 g Fett

48 · Ricotta-Tomaten-Pfännchen mit Erbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 400 g Ricotta
- 560 g Tomaten
- 400 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Erbsen, gegart und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Ricotta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
325 kcal · 17 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

49 · Mozzarella mit Pilzen und Kichererbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 400 g Mozzarella, abgetropft
- 560 g Champignons
- 400 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Mozzarella, abgetropft in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
455 kcal · 29 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

50 · Feta mit Roter Bete und Kartoffeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 400 g Feta
- 560 g Rote Bete, vorgegart
- 400 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Rote bete, vorgegart in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kartoffeln, gekocht und geschält und Öl in einer flachen Form mischen. Feta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
445 kcal · 18 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

51 · Tofu-Pilz-Box mit Sojasauce

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g fester Naturtofu
- 480 g Champignons
- 100 g Sojasauce
- 40 g Speisestärke
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Champignons in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Sojasauce und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 30 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

52 · Tofu-Paprika-Box mit Pesto

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g fester Naturtofu
- 480 g Paprika, entkernt
- 100 g grünes Pesto
- 40 g Speisestärke
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Paprika, entkernt in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, grünes Pesto und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 26 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

53 · Tofu-Zucchini-Box mit Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g fester Naturtofu
- 480 g Zucchini
- 100 g mittelscharfer Senf
- 40 g Speisestärke
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Zucchini in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, mittelscharfer Senf und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 27 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

54 · Tofu-Mais-Box mit Hummus

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g fester Naturtofu
- 480 g Mais, abgetropft
- 100 g Hummus
- 40 g Sesam, gemahlen
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Mais, abgetropft in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Hummus und Sesam, gemahlen dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
475 kcal · 31 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 29 g Fett

55 · Tofu-Möhren-Box mit Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 600 g fester Naturtofu
- 480 g Möhre
- 100 g Naturjoghurt
- 40 g Speisestärke
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Möhre in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Naturjoghurt und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 26 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

56 · Bohnen-Möhren-Taler für die Lunchbox

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 640 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 240 g Möhre
- 100 g zarte Haferflocken
- 80 g Hummus
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Möhre fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Hummus zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
370 kcal · 16 g Eiweiß · 44 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

57 · Linsen-Kartoffel-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 640 g Linsen, gegart und abgetropft
- 240 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 100 g zarte Haferflocken
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Kartoffeln, gekocht und geschält fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Doppelrahmfrischkäse zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
390 kcal · 17 g Eiweiß · 48 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

58 · Kichererbsen-Pilz-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 640 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 240 g Champignons
- 100 g zarte Haferflocken
- 80 g mittelscharfer Senf
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Champignons fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und mittelscharfer Senf zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 18 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

59 · Erbsen-Zucchini-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 640 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 240 g Zucchini
- 100 g zarte Haferflocken
- 80 g Ricotta
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Zucchini fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Ricotta zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
315 kcal · 15 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

60 · Bohnen-Paprika-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–12 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit.

Zutaten

- 640 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 240 g Paprika, entkernt
- 100 g zarte Haferflocken
- 80 g Tomatenmark
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Paprika, entkernt fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Tomatenmark zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 16 g Eiweiß · 43 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

61 · Paprikahälften mit Reis und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Paprika, entkernt
- 400 g Reis, gekocht und gekühlt
- 240 g Feta
- 160 g passierte Tomaten
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Reis, gekocht und gekühlt, passierten Tomaten und Käse (Feta) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 1 Tag verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
410 kcal · 14 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

62 · Zucchiniboote mit Bohnen und Cheddar

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 400 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 240 g Cheddar, gerieben
- 160 g passierte Tomaten
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Kidneybohnen, abgespült und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Cheddar, gerieben) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
435 kcal · 26 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 26 g Fett

63 · Pilze mit Linsen und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Champignons
- 400 g Linsen, gegart und abgetropft
- 240 g Ricotta
- 160 g passierte Tomaten
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons waschen. Pilzstiele entfernen und sehr fein hacken.

2. Füllung aus Linsen, gegart und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Ricotta) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 20 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

64 · Paprika mit Kichererbsen und Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Paprika, entkernt
- 400 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 240 g Gouda, gerieben
- 160 g passierte Tomaten
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Kichererbsen, abgespült und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Gouda, gerieben) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
460 kcal · 25 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

65 · Zucchini mit Kartoffeln und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–13 Min.	180 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 400 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 240 g Mozzarella, abgetropft
- 160 g passierte Tomaten
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Kartoffeln, gekocht und geschält, passierten Tomaten und Käse (Mozzarella, abgetropft) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 17 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

Kleine Portionen für die Pause

66 Kirschportionen mit Schokoquark 80
67 Aprikosen mit Walnuss und Joghurt 81
68 Birnen mit Hafer und Ricotta 82
69 Ananas mit Honigquark 83
70 Apfelspalten mit Walnuss-Ricotta 84
71 Kirsch-Ricotta-Taschen für die Pause 85
72 Pflaumen-Quark-Päckchen 86
73 Apfel-Frischkäse-Taschen 87
74 Birnen-Ricotta-Päckchen 88
75 Pfirsich-Frischkäse-Taschen 89

66 · Kirschportionen mit Schokoquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	8–11 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Kirschen, entsteint
- 100 g Zartbitterschokolade
- 320 g Magerquark
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Kirschen, entsteint waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zartbitterschokolade klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
355 kcal · 13 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

67 · Aprikosen mit Walnuss und Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	8–11 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Aprikosen, entsteint
- 100 g Walnüsse, fein gemahlen
- 320 g Naturjoghurt
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Walnüsse, fein gemahlen klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Naturjoghurt getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
345 kcal · 9 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

68 · Birnen mit Hafer und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	8–11 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Birne ohne Kerngehäuse
- 100 g zarte Haferflocken
- 320 g Ricotta
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zarte haferflocken klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Ricotta getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
385 kcal · 13 g Eiweiß · 41 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

69 · Ananas mit Honigquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	8–11 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Ananas, geschält
- 100 g Honig
- 320 g Magerquark
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Ananas, geschält waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Honig klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 11 g Eiweiß · 48 g Kohlenhydrate · 4 g Fett

70 · Apfelspalten mit Walnuss-Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	8–11 Min.	160 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 800 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 100 g Walnüsse, fein gemahlen
- 320 g Ricotta
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Walnüsse, fein gemahlen klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Ricotta getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
445 kcal · 13 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 31 g Fett

71 · Kirsch-Ricotta-Taschen für die Pause

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 300 g ausgerollter Blätterteig
- 240 g Kirschen, entsteint
- 100 g Ricotta
- 40 g Zartbitterschokolade
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Kirschen, entsteint sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Ricotta und Zartbitterschokolade vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
430 kcal · 8 g Eiweiß · 42 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

72 · Pflaumen-Quark-Päckchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 300 g ausgerollter Blätterteig
- 240 g Pflaumen, entsteint
- 100 g Magerquark
- 40 g Zucker
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Pflaumen, entsteint sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Magerquark und Zucker vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
380 kcal · 7 g Eiweiß · 46 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

73 · Apfel-Frischkäse-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 300 g ausgerollter Blätterteig
- 240 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g Walnüsse, fein gemahlen
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Doppelrahmfrischkäse und Walnüsse, fein gemahlen vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 7 g Eiweiß · 37 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

74 · Birnen-Ricotta-Päckchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 300 g ausgerollter Blätterteig
- 240 g Birne ohne Kerngehäuse
- 100 g Ricotta
- 40 g Honig
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Ricotta und Honig vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 7 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

75 · Pfirsich-Frischkäse-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
11 Min.	10–12 Min.	170 °C	4



Zusätzliche Zeit: Für 4 Portionen: etwa 4 kleine Korbladungen; Garzeit je Durchgang. Bei passenden größeren Formen etwa 2 Durchgänge mit längerer Garzeit. 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 300 g ausgerollter Blätterteig
- 240 g Pfirsich, entsteint
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g Zartbitterschokolade
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Doppelrahmfrischkäse und Zartbitterschokolade vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zum Vorbereiten in flachen Behältern zügig abkühlen und kalt stellen; knusprige Komponenten getrennt verpacken.

Aufbewahren
Nach zügigem Abkühlen bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder portionsweise einfrieren. Kalte Milchprodukte getrennt lagern. Beim Aufwärmen mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
435 kcal · 7 g Eiweiß · 39 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

Wenn etwas anders ausfällt

Außen dunkel, innen noch fest: Beim nächsten Versuch gleichmäßiger und kleiner schneiden oder etwas niedriger und länger garen. Für den aktuellen Durchgang die Temperatur senken und den Garzustand weiter prüfen.

Zu blass oder weich: Zutaten gründlicher trocknen, den Korb weniger dicht füllen und bei Bedarf in kleineren Portionen arbeiten. Mehr Öl löst das Problem nicht automatisch.

Panade löst sich: Oberfläche vor dem Panieren trocknen, überschüssiges Ei abtropfen lassen und die Brösel andrücken. Erst wenden, wenn die Unterseite fest ist.

Auflauf oben braun, Mitte kalt: Eine breitere flachere Form verwenden. Beim aktuellen Gericht bei geringerer Temperatur weitergaren und die Mitte prüfen.

Gebäck fällt zusammen: Füllhöhe und Formgröße prüfen, Teig nicht übermäßig rühren und am Ende eine Garprobe machen. Etwas Abkühlzeit hilft, bevor du das Gebäck aus der Form löst.

Die nächsten Mahlzeiten planen

Wähle für die ersten Tage drei Rezepte mit teilweise gleichen Zutaten. Schreibe nur Fehlendes auf die Einkaufsliste. Plane einen Tag für Reste ein und vermerke, welche Komponenten bereits gegart vorhanden sein müssen.

Notiere zu jedem gekochten Rezept Korbmenge, tatsächliche Zeit und Ergebnis. Schon wenige Beobachtungen helfen dir, dein eigenes Gerät besser einzuschätzen. Bei einem neuen Airfryer oder einer neuen Form beginne wieder mit einer frühen Garprüfung.

Die Bände der Reihe ergänzen sich durch unterschiedliche Alltagsschwerpunkte. Die Grundtechniken wiederholen sich bewusst, während Zutatenkombinationen, Portionsplanung und Hinweise auf das jeweilige Thema abgestimmt sind.

Rezeptregister

Ananas mit Honigquark · 69
Apfel-Frischkäse-Taschen · 73
Apfel-Quark-Haferportionen · 11
Apfelspalten mit Walnuss-Ricotta · 70
Aprikosen mit Walnuss und Joghurt · 67
Aprikosen-Hafer-Frühstück · 14
Birnen mit Hafer und Ricotta · 68
Birnen-Haferportionen mit Apfelmark · 15
Birnen-Ricotta-Päckchen · 74
Bohnen-Möhren-Taler für die Lunchbox · 56
Bohnen-Paprika-Lunchwraps · 18
Bohnen-Paprika-Taler · 60
Champignon-Gnocchi mit Gouda · 24
Erbsen-Eier mit Cheddar · 10
Erbsen-Spätzle mit Ricotta · 30
Erbsen-Zucchini-Taler · 59
Feta mit Roter Bete und Kartoffeln · 50
Feta-Gemüse-Box mit Bohnen · 46
Forelle mit Tomate und Ricotta · 40
Frühstückstoast mit Schinken und Ricotta · 01
Garnelen-Zucchini-Pfännchen · 38
Hack-Möhren-Taler auf Vorrat · 43
Halloumi mit Zucchini und Linsen · 47
Hähnchen-Paprika-Box mit Hummus · 32
Hähnchen-Spinat-Box mit Pesto · 34
Hähnchen-Spinat-Taschen · 16
Kabeljau-Paprika-Box · 37
Kichererbsen-Pilz-Taler · 58
Kirsch-Hafer-Töpfchen · 13
Kirsch-Ricotta-Taschen für die Pause · 71
Kirschportionen mit Schokoquark · 66
Lachs-Spinat-Portionen · 36
Linsen-Kartoffel-Taler · 57
Linsen-Möhren-Quesadillas · 17
Mais-Nudelbox mit Mozzarella · 29
Mozzarella mit Pilzen und Kichererbsen · 49
Möhren-Ricotta-Eier · 09
Nudelbox mit Spinat und Feta · 26
Paprika mit Kichererbsen und Gouda · 64
Paprika-Eier für die Lunchbox · 07
Paprika-Gnocchi mit Mozzarella · 25
Paprika-Nudel-Auflauf · 27
Paprikahälften mit Reis und Feta · 61
Paprikatoast mit Pesto · 03
Pfirsich-Frischkäse-Taschen · 75
Pflaumen-Hafer-Frühstück auf Vorrat · 12
Pflaumen-Quark-Päckchen · 72
Pilz-Eier mit Frischkäse · 08
Pilz-Spätzle für den Feierabend · 28
Pilze mit Linsen und Ricotta · 63
Pilztoast mit körnigem Frischkäse · 02
Puten-Möhren-Streifen für den Feierabend · 35
Puten-Pilz-Box mit Senf · 31
Putenhack-Mais-Portionen · 45
Putenhack-Pilz-Frikadellen · 42
Ricotta-Tomaten-Pfännchen mit Erbsen · 48
Rinderhack-Paprika-Portionen · 41
Rinderhack-Zucchini-Frikadellen · 44
Rote-Bete-Gnocchi mit Ricotta · 22
Schinken-Zucchini-Taschen · 20
Schweinestreifen mit Zucchini · 33
Seelachs mit Pilzen und Senf · 39
Spinat-Feta-Eierportionen · 06
Spinat-Gnocchi für den Feierabend · 21

Spinattoast mit Hummus · 04

Thunfisch-Mais-Tortillas · 19

Thunfischtoast für die Mittagspause · 05

Tofu-Mais-Box mit Hummus · 54

Tofu-Möhren-Box mit Joghurt · 55

Tofu-Paprika-Box mit Pesto · 52

Tofu-Pilz-Box mit Sojasauce · 51

Tofu-Zucchini-Box mit Senf · 53

Tomaten-Gnocchi mit Pesto und Feta · 23

Zucchini mit Kartoffeln und Mozzarella · 65

Zucchiniboote mit Bohnen und Cheddar · 62

Quellen

Hinweise zu Küchenhygiene, Erhitzen, Kühlung und Bräunung stützen sich auf folgende Verbraucherinformationen. Abruf: September 2026.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt
Information online lesen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage
Information online lesen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Acrylamid in Lebensmitteln
Information online lesen

Was in meinem Airfryer gut funktioniert

Noch mehr Rezepte?

Entdecke weitere Rezeptideen für deine Airfryer-Küche. Scanne den QR-Code mit deinem Smartphone.



BONUS-REZEPTE
Zugang per QR-Code

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Dieses Buch wurde in Übereinstimmung mit den GPSR-Richtlinien der EU zur Sicherheit von Produkten erstellt.

Die Verordnung über die allgemeine Produktsicherheit ist der aktualisierte Rahmen der Europäischen Union, um sicherzustellen, dass alle Verbraucherprodukte, einschließlich Bücher, für Verbraucher sicher sind.

Dieses Buch wurde von CPI books GmbH gedruckt. Der Drucker hat Sicherheitszertifikate für die verwendeten Materialien wie Tinte, Papier und Kleber ausgestellt.

Die Produktkennung ist: -

Der Autor ist für den Inhalt des Buches verantwortlich und hat das Buch von Bookmundo produzieren lassen.

Sollten Sie Fragen zur Sicherheit des Produkts haben, kontaktieren Sie uns bitte.

Bookmundo
Delftsestraat 33
3013AE Rotterdam
Die Niederlande
info@bookmundo.com