

# GEMÜSECREMESUPPE



## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

Menge	Zutaten
20 g	Butter
1 kleine	Zwiebel
150 g	saisonales Gemüse
3 dl	Wasser
40 g	Mehl
1dl	Vollrahm
0.5 dl	Vollmilch
	Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon

## 1 Portion

Kcal 150
Kohlenhydrate 8.5
Eiweiss 2
Fett 11.5

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Gemüse in Butter andünsten, mit Mehl bestäuben und etwas abkühlen lassen. Mit Wasser auffüllen und zum Siedepunkt (kochen) bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Gemüse ungefähr 20 Min. sieden. Suppe pürieren und nochmals aufkochen und mit Vollrahm und Vollmilch verfeinern und abschmecken.

# BÜNDNER GERSTENSUPPE



## ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

Menge	Zutaten
20 g	Butter
1	Zwiebel, gehackt
100 g	Gemüsewürfel z.B. Sellerie 50g, Karotten 50g, Lauch 50g in feine Würfel geschnitten
90 g	Rollgerste
100 g	Bündnerfleisch Anschnitte
50 g	Borlottibohnen gekocht (Dose)
15 g	Mehl
1.5 l	Wasser, Gemüsebouillon
1 dl	Vollrahm

### 1 Portion

Kcal 225
Kohlenhydrate 20
Eiweiss 8
Fett 12

## ZUBEREITUNG

Die gehackten Zwiebeln und die fein geschnittenen Gemüse- & Bündnerfleischwürfel in Butter andünsten. Gerste begeben, mitdünsten und mit dem Mehl stäuben. Mit heisser Gemüsebouillon auffüllen, abschmecken und kochen, bis die Gerste weich ist (ungefähr 15 Minuten). Zum Schluss Borlottibohnen und Vollrahm begeben und die Suppe nicht mehr kochen.

# CRÊPES PFANNKUCHEN



## ZUTATEN FÜR CIRCA 16 STÜCK

### Menge

200 g  
5 dl  
6 Stk.  
50 g  
40 g

### Zutaten

Mehl  
Milch  
Eier  
Zucker  
Butter  
Salz

### 1 Stück

Kcal 130  
Kohlenhydrate 13  
Eiweiss 7.2  
Fett 9

## ZUBEREITUNG

Milch, Eier und Zucker in einer Schüssel verrühren und das Mehl vorsichtig dazu sieben. Butter in einer antihafbeschichteten Pfanne verschmelzen. Eine Suppenkelle (circa 0.5dl) Teig in eine antihafbeschichtete Pfanne geben und beidseitig ausbacken. Zusätzlich kann Quark oder Kompott dazu serviert werden.

# GRIESSBREI



## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

Menge	Zutaten
3 dl	Milch
30 g	Hartweizengriess

1 Portion
Kcal 309
Kohlenhydrate 35
Eiweiss 14
Fett 13

## ZUBEREITUNG

Milch erhitzen und Hartweizengriess begeben. Unter ständigem Rühren zur gewünschten Konsistenz eindicken (ungefähr 2-3 Minuten). Mit Zimt und Zucker bestreuen.

# FLINKE BRÖTCHEN



## ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

### Menge

500 g

2 Stk.

40 g

500 g

1 Pck. à 16g

frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Schnittlauch

### Zutaten

Magerquark nature

Eier

Salz

Butter oder Margarine, weich

Ruchmehl

Backpulver

### 1 Stück

Kcal 154

Kohlenhydrate 7.8

Eiweiss 21.8

Fett 3.3

## ZUBEREITUNG

Magerquark, Eier, Salz, Margarine und frisch gehackte feine Kräuter miteinander verrühren. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Mehl und Backpulver zur angerührten Quark-Eier Masse begeben. Alles zügig zu einem Teig verkneten. Den Teig zu 16 kleinen Kugeln formen und mit wenig Wasser bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C auf der mittleren Stufe des Ofens bei ungefähr 20-25 Minuten backen.

# KARTOFFELECKEN MIT RICOTTACREME



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Menge

800 g  
80 ml

### Zutaten

Kartoffel, geschält, roh  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kräuter  
Rahmquark  
Ricotta  
Salz, Pfeffer  
Weissweinessig

### 1 Portion

Kcal 550  
Kohlenhydrate 13  
Eiweiss 36.5  
Fett 37

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Öl und Gewürzen gut vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 200°C in der Mitte bei 25 Min. backen.

Für den Dip Rahmquark, Ricotta, Gewürze und Essig verrühren und abschmecken. Dazu passen auch gut Tortilla Chips oder Blätterteig-Flûtes.



# KAROTTEN-KÄSE-MUFFINS



## ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

### Menge

200g

10g

1 TL

150ml

40ml

1 Stk.

300g

50g

1 TL

### Zutaten

Mehl

Backpulver

Salz

Vollmilch

Olivenöl

Ei

Karotten geraffelt

Geriebener Bergkäse

Gemahlene Haselnüsse

### 1 Portion

Kcal 200

Kohlenhydrate 6.7

Eiweiss 21.5

Fett 8.7

## ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Milch, Öl und Ei mischen und verquirlen und unter die Mehlmischung geben. Karotten schälen, raspeln und unter den Teig rühren. Kräuter und Käse unter den Teig rühren.

Muffinform einfetten, den Teig einfüllen und mit Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C vorheizen ca. 30 Minuten backen.