

# Vegetarisches Thaicurry

## Das brauchen Sie:

### Zutaten für 4 Personen:

300 g Asiareis  
2 Knoblauch gehackt  
30 g frischer Bio Ingwer  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Bio Karotten  
1 Bio Paprika  
200 g Bio Champignons  
Bio Kokosöl  
1 Dosen Bio Kokosmilch  
180 g Bio Streichcreme Curry Mango  
Papaya  
Salz  
Pfeffer



## Zubereitung:

- Reis waschen und nach Packungsanweisung kochen.
- Knoblauch hacken, Ingwer schälen und hacken, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Paprika entkernen, vierteln und in Streifen schneiden und Champignons vierteln.
- Pfanne mit Kokosöl erhitzen und nacheinander das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten.
- Mit Kokosmilch aufgießen, Streichcreme dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

# Tiefkühl Fischstäbchen mit Fertig Kartoffelsalat

## Das brauchen Sie:

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kg Kartoffeln
- 3 EL Salz
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 300 ml Bio Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 2 EL Bio Honig
- 4 EL Bio Apfelessig
- 3 EL Bio Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- 1 Packung Bio Schnittlauch TK
- 800 g TK Kabeljaufilet
- Salz, Pfeffer
- 2 Bio Eier
- 3 EL Bio Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- 6 EL Bio Olivenöl



## Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen.
- Senf, Essig, Olivenöl dazugeben, zum Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zwiebelwürfel dazugeben.
- Gemüsebrühe erhitzen und die Zwiebelwürfel in der Schüssel überbrühen.
- Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden und ins Dressing geben, vermischen und mit Schnittlauch bestreuen.
- Kabeljaufilet auftauen, trockentupfen, in 2 cm dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
- Mehl und Paniermehl auf flache Teller verteilen.
- Fisch in Mehl wenden, abklopfen, im Ei wenden und mit dem Paniermehl panieren.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von allen Seiten knusprig braten.
- Kartoffelsalat vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den heißen Fischstäbchen anrichten.



## Fertig Granola mit Joghurt und Früchten

### Das brauchen Sie:

#### Zutaten für ca. 700 g Granola:

250 g Bio Nussmix  
80 g Bio Kokosöl  
100 g Bio Blütenhonig  
50 g Bio Mandelblättchen  
30 g Bio Leinsamen geschrotet  
30 g geschälter Bio Hanfsamen  
100 g Bio Dinkelflocken grob  
40 g Bio Kokoschips  
1 TL Zimt  
1 Prise Salz  
1 Vanilleschote  
250 g Bio Speisequark  
300 g Bio Joghurt 3,8%  
2 EL Bio Blütenhonig  
250 g Bio Obst der Saison (zB. Banane,  
Apfel, Orange, Erdbeeren, Heidel-  
beeren, Trauben)

**NATUR  
GUT**   
Grün genießen  
mit Penny

### Zubereitung:

- Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
- Nüsse grob hacken.
- Fett und Honig bei niedriger Temperatur in einem Topf erwärmen.
- Alle restlichen Zutaten für das Granola in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
- Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut fest drücken.
- 20 - 25 Minuten backen, abkühlen lassen.
- Quark, Joghurt, Vanille und Honig gründlich vermischen.
- Früchte waschen, putzen und kleinschneiden.
- Granola mit Quark und Früchten anrichten.
- Luftdicht verschlossen hält das Granola mind. 4 Wochen

**PENNY.**

# Tiefkühl Gemüselasagne

## Das brauchen Sie:

### Zutaten für ca. 700 g Granola:

- 80 g Butter
- 60 g Bio-Weizenmehl
- 600 ml Bio-Frischmilch 3,8%
- Muskat gerieben
- 1 Zwiebel gehackt
- 3 Zehen Knoblauch gehackt
- 180 g Bio Karotten gewürfelt
- 1 Bio Paprika gewürfelt
- 3 EL Bio Olivenöl
- 1 EL Bio Honig
- 2 Dosen Bio-Tomaten gehackt
- 1 TL Thymian gerebelt
- 3 Bio-Zucchini
- 2 EL Bio Olivenöl
- 1 Packung Lasagneblätter ca. 20 Blätter je nach Form
- 2 Bio Mozzarella in Scheiben geschnitten
- 150 g Parmesan gerieben



## Zubereitung:

- Butter in einem Topf schmelzen.
- Mehl dazugeben, mit Schneebesen verrühren und 3 Minuten anschwitzen, danach unter Rühren die kalte Milch zugeben, zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und vom Herd nehmen.
- In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, 1 EL Bio-Honig, Karotte und Paprika zugeben, anbraten und die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen.
- Backofengrill vorheizen
- Zucchini waschen, der Länge nach in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl besprenkeln und unter den Grill schieben – 10 Minuten grillen.
- Backofen auf 170°C Umluft runterschalten
- In eine Auflaufform (22x35cm) abwechselnd Gemüsesauce, Lasagneblätter, Béchamelsauce, gegrillte Zucchini einschichten.
- Als letzte Schicht Béchamelsauce, Mozzarella und Parmesan auf der Lasagne verteilen.
- Auflauf für 30 Minuten im Ofen garen.

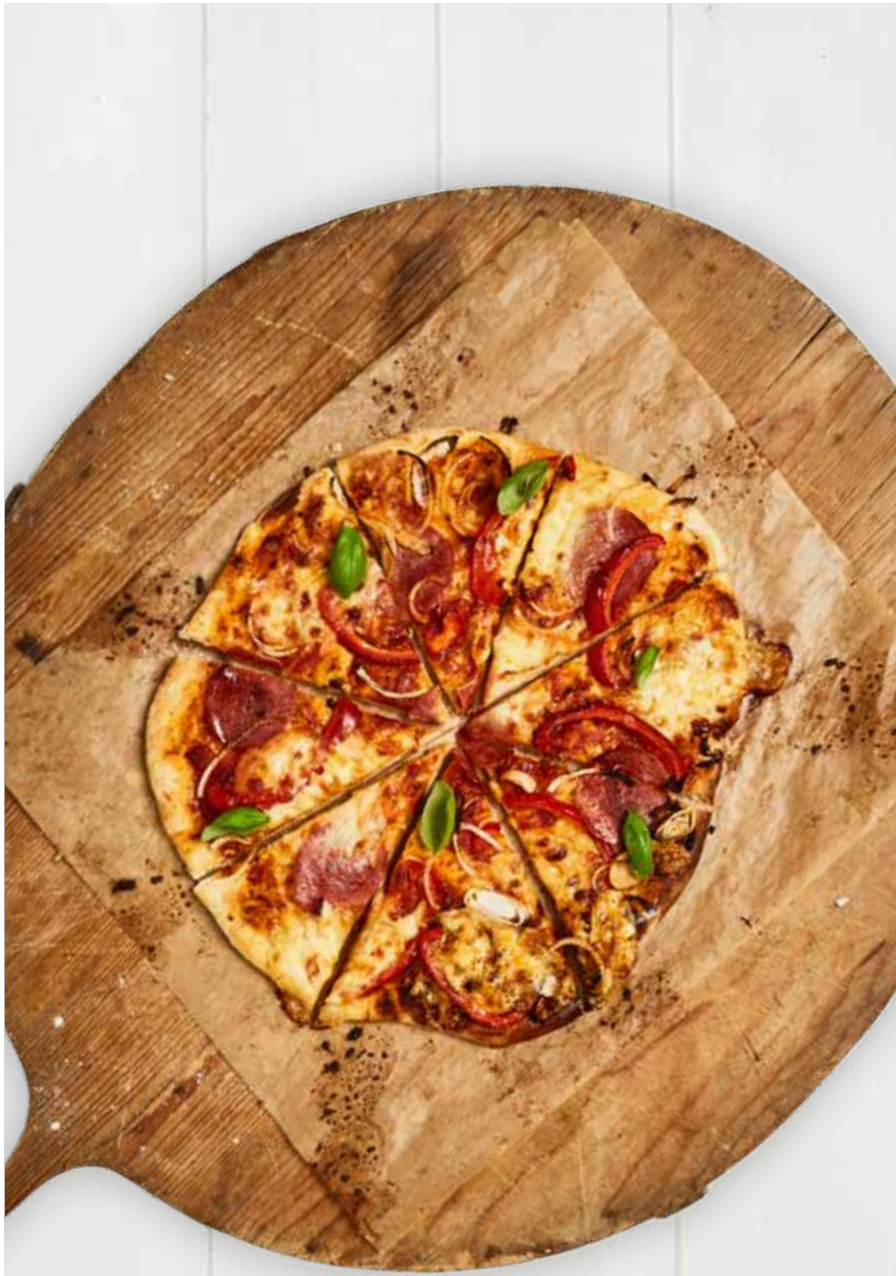
**PENNY.**

## Tiefkühl Pizza mit Salami und Paprika

### Das brauchen Sie:

#### Zutaten für 1 Pizza:

200 g Mehl 550 + etwas zum ausrollen  
10 g frische Hefe  
1 TL Bio-Honig  
5 g Salz  
1 EL Bio Olivenöl  
130 ml lauwarmes Wasser  
1/4 Bio Paprika  
1/2 Zwiebel  
1 Packung Bio-Mozzarella  
1/4 Glas Vegane Bio Tomatensauce  
7 Scheiben Bio-Salami (1/2 Packung)  
1 EL Bio Olivenöl  
Frisches Basilikum nach Geschmack



### Zubereitung:

- Mehl und Salz vermischen, Hefe, Olivenöl, Wasser und Honig in die Mitte geben, in der Schüssel verrühren, dann auf der Arbeitsplatte zu einem glatten Teig verkneten.
- Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
- Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Paprika waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, dünn mit Tomatensauce bestreichen, Salami, Paprika, Zwiebel und Mozzarella darauf verteilen.
- ca. 10 Minuten im Ofen backen bis die Pizza knusprig ist
- Zum Servieren mit etwas Olivenöl besprenkeln und mit ein paar Basilikumblättchen garnieren.