



Kräuter-Topfen- Aufstrich



ZUTATEN

- 250 g Topfen (20 % Fettanteil)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Kräuter der Saison: z. B. Basilikum, Thymian, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch

 4 Personen

 5 Minuten

 leicht

SPAR

Mahlzeit!

spar.at/mahlzeit

ZUBEREITUNG

- 1 Topfen und fein gehackte Kräuter gut verrühren.
- 2 Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Perfekt als Aufstrich oder Dip!

Knusprige Hirse-Karotten- Bällchen



ZUTATEN

Für 16 Bällchen:

- 150 g Goldhirse
- 2 Schalotten (fein gewürfelt)
- 2 kleine Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 50 g Lauch (fein gewürfelt)
- 2 Karotten (geraspelt)
- 3 EL Ricotta
- 1/2 Bund Petersilie (fein geschnitten)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Maisstärke (optional)

ZUBEREITUNG

- 1** Die Hirse gut waschen und mit Wasser sowie einer Prise Salz weichkochen.
- 2** Schalotten und Knoblauch in Olivenöl goldgelb rösten, Kreuzkümmel und Kurkuma ebenfalls mitrösten, zum Schluss Lauch und Karotten beimengen.
- 3** Das Gemüse in einer Schüssel mit der weichgekochten Hirse, Ricotta, Petersilie sowie Salz und Pfeffer gut vermengen und abschmecken.
- 4** Optional mit 1-2 EL Maisstärke binden und für 20 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Karfiolcreme:

- 1 Karfiol
- 1 l Milch
- 1 Prise Salz
- 2 EL braune Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Muskat

Topping:

- Sprossmix
- Pinienkerne (geröstet)

 **4 Personen**

 **40 Minuten**

 **leicht**

 **Mahlzeit!**

spar.at/mahlzeit

Fertig ist der leichte Knuspergenuss!



Mein Zuhause

Das Magazin für Küche,
Tisch und Haushalt.

Körndlpower mit Grillgemüse



ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Zucchini
- 8 braune Champignons
- Salz und Pfeffer
- 5 Radieschen
- 2 Karotten
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g SPAR Veggie Hummus Curry-Mango

 **2 Portionen**

 **15 Minuten**

 **leicht**

 **Mahlzeit!**

spar.at/mahlzeit

ZUBEREITUNG

- 1** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- 2** Zucchini in Streifen schneiden und gemeinsam mit den Champignons scharf anbraten.
- 3** Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Restliches Gemüse in Streifen schneiden.
- 5** Vollkornbrot mit Hummus bestreichen und gebratenes und rohes Gemüse darauf verteilen.

**Fertig ist der Fingerfood-Powersnack
für zwischendurch!**

Beaver-Creek Sportler-Bowl



ZUTATEN

Bowl:

- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Sesamöl
- 1 kleines Stk. Ingwer (fein gehackt)
- 300 g Quinoa
- 600 ml Fond nach Wahl
- 4 Hühnerbrüste
- Salz und Pfeffer
- Gewürzmischung

Sauce:

- 1 EL SPAR Natur*pur Bio-Sesam-Mus Tahina
- 6 EL Sesamöl
- 1 Zitrone
- 1 EL Sojasauce
- 1 Msp. Ingwer (gerieben)
- 1 Knoblauchzehe (gerieben)
- 1 TL Wasabipaste
- 4 EL Naturjogurt
- 1/2 TL Dijonsenf
- 1 TL Honig

Topping:

- 1 SPAR Natur*pur Bio-Fenchel (fein gehobelt)
- 1 Zitrone
- 1 Avocado (in Scheiben geschnitten)
- 1 Handvoll SPAR Vital Edamame mit Schote
- 1 Mango (in Streifen geschnitten)
- Prise Ras el Hanout
- etwas Olivenöl
- Sesam (geröstet)
- Koriander (frisch)
- Limettenspalten

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Sesamöl glasig anschwitzen, Ingwer beimengen und die gewaschene Quinoa 1:2 mit Fond weichkochen (laut Packungsanleitung).
- 2** Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit der Gewürzmischung sowie Olivenöl marinieren. In einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig scharf anbraten und gleich danach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen bei 90 °C etwa 30 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von ca. 75 °C erreicht ist.
- 3** Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren, eventuell mit einer Prise Salz abschmecken.
- 4** Den fein geschnittenen Fenchel mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz marinieren.
- 5** Quinoa in eine Schüssel geben, mit Hühnerfilet, Avocado, Fenchel, Edamame-Bohnen (vorher aus den Schoten lösen) und Mango anrichten.
- 6** Mit der Sauce beträufeln, den gerösteten Sesam drüberstreuen und nach Geschmack mit frischem Koriander und Limettenspalten verfeinern.

Ran an das Powerfood!

 **Mahlzeit!**

spar.at/mahlzeit