



## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

6 mittelgroße Erdäpfel  
 300 g Karotten  
 1 kleine Zwiebel  
 1 TL Olivenöl  
 250 ml klare Gemüsesuppe  
 400 g Brokkoli  
 250 g fettarmes Joghurt (1 %)  
 1 Ei  
 Salz, Pfeffer  
 50 g geriebener Hartkäse (< 30 % F.i.T.)

### WiKi-TIPP

F.i.T. steht für Fett in der Trockenmasse. Die Trockenmasse bezeichnet jenen Anteil des Käses, der nach Entzug des enthaltenen Wassers übrig bleibt. Je höher der Wassergehalt, desto weniger Trockenmasse und desto weniger Fett enthält der Käse.



## ZUBEREITUNG

Erdäpfel und Karotten waschen, schälen, klein schneiden und mit der fein gehackten Zwiebel in Öl anschwitzen. Gemüsesuppe zugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt garen lassen. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen, zum Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.  
 Joghurt, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen, mit dem Gemüse vermischen und alles in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 170 °C ca. 25 bis 30 Minuten überbacken.

### Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung von Anfang an, 2009



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g bunte Nudeln  
 3 Paradeiser  
 1/3 grüner Paprika  
 1/3 gelbe Paprika  
 1/3 rote Paprika  
 ½ Zwiebel  
 1 EL Öl  
 100 g Schinken  
 100 g Käse, gerieben  
 1 Zehe Knoblauch  
 ½ TL Basilikum  
 ½ TL Oregano  
 Petersilie  
 Salz, Pfeffer  
 Garnitur: Frische Kräuter und Parmesan

### WiKi-TIPP

Als ideale Beilage eignet sich ein Blattsalat. Je nach Jahreszeit frische, getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter verwenden!



## ZUBEREITUNG

Paradeiser und Paprika waschen und kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schälen und ebenso würfelig schneiden. Zwiebel und Paprika im erhitzten Öl anrösten. Geschnittene Paradeiser zugeben und ein paar Minuten dünsten lassen. Schinken würfelig schneiden und mit dem Käse dazugeben. Knoblauch schälen und hineinpressen. Sauce mit Basilikum, Oregano, Petersilie, Salz sowie Pfeffer würzen und abschmecken.  
 Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und anrichten. Sauce über die angerichteten Nudeln geben und mit frischen Kräutern und/oder Parmesan garnieren.

### Quelle:

Mertlitz Sieglinde, Essperimente – Kochshow am eigenen Herd, Heyn Verlag, 2009