



PUTEN BURGER

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN



- 200-250 g Putenfleisch (Putenbrust)
- 2 Tomaten
- 30 g Rucola
- 1 Kopfsalat
- 2 Scheiben Käse (Gouda oder Edamer)
- 2 Vollkornbrötchen oder 2 Ciabatta-Brötchen
- Salz und Pfeffer

1. Putenfleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten braten. Den Käse darüberlegen, sodass er ein wenig schmilzt.
2. Tomaten waschen und auch in Scheiben schneiden.
3. Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Brot im Ofen für ca. 2 Minuten knusprig backen.
5. Brot dann aufschneiden und mit allen vorbereiteten Zutaten belegen.
6. Reinbeißen und schmecken lassen. Fertig!

MUCKI REZEPTE



VEGETARISCHE NUDELPFANNE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN



- 100 g Tofu
- 1 Karotte
- Eine Dose Mais
- Ca. 300 g Brokkoli
- eine Stange Lauch
- Petersilie
- Ca. 120 g Bandnudeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ketchup

1. Karotten und Lauch waschen und in Streifen schneiden.
2. Brokkoli waschen und in kleine Stücke zupfen.
3. Tofu in grobe Würfel schneiden.
4. Nudeln in Salzwasser kochen (Zeit ist auf der Verpackung angegeben).
5. Jetzt in eine heiße Pfanne Öl geben und die Karotten, Lauch, Brokkoli, Mais und Tofu kurz darin anbraten.
6. Dann die gekochten Nudeln und einen Esslöffel Ketchup zum Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
7. Zum Schluss 2 Esslöffel Sojasauce und die grob geschnittene Petersilie zugeben und fertig!

MUCKI REZEPTE



GEMÜSE-LASAGNE

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN



- 4-5 EL Mehl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 400 ml fettarme Milch
- 400 ml Wasser
- 100 g Mozzarella
- 6 Tomaten
- 500 g grüne Bohnen
- 3 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Aubergine
- Ca. 15-20 Lasagneblätter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Oregano und Rosmarin

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, 5 Esslöffel Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen lassen.
2. Unter ständigem Rühren die Milch und das Wasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Aubergine, Zucchini und Champignons ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
4. Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und das geschnittene Gemüse darin anbraten. Mit ca. 10 EL Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin würzen. Das Ganze dann 5 Minuten dünsten lassen.
5. Jetzt beginnt das Schichten. Dazu beginnt ihr mit einer Schicht Gemüse und in Scheiben geschnittenen Tomaten. Dann kommt eine Schicht mit Lasagneblättern und dann noch eine Schicht Béchamel-Sauce. Das macht ihr Immer abwechselnd bis nichts mehr übrig ist oder die Backform voll ist. Die letzte Schicht beendet ihr dann mit Béchamel-Sauce und gebt noch den Mozzarella darüber.
6. Die Lasagne jetzt bei 175 °C ca. 45 Minuten bei Heißluft backen. Fertig!

MUCKI REZEPTE



PUTENBRUST WRAP

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN



- 200 g Putenbrust
- 2 Stück Weizentortillas
- 1 Kopfsalat
- Ca. 100 ml Joghurt
- 1 Tomate
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer

1. Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten, Paprika und Salat waschen und mit den roten Zwiebeln in Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Die Weizentortillas in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erhitzen.
4. Jetzt die Tortillas, je nach Geschmack, mit den verschiedenen Zutaten füllen und einrollen. Fertig!

MUCKI REZEPTE