

*Schmeckt
wie selbstgemacht*

HENGLEIN®



**Deutschland
schmeckt!**
Henglein macht's leicht.



EINFACH & FIX GEMACHT

Pfannengerichte

Nur 1 Kochgerät und
im Nu fertig: 15 leckere
Pfannen-Rezepte zeigen
wie's geht.

Also ran an die Pfanne!

**Deutschland
schmeckt!**
Henglein macht's leicht.

HENGLEIN legt besonders viel Wert auf die Qualität der verwendeten Rohstoffe, die schonend und mit größter Sorgfalt verarbeitet werden.

QUALITÄT & VIELFALT

- im Nu und ohne Aufwand leckere, abwechslungsreiche Gerichte zaubern
- konstant hohe Qualität und bester Geschmack – wie selbstgemacht

Unser Frische-Sortiment bietet eine Vielzahl wandlungsfähiger Produkte für unzählige Rezeptideen: frische Backteige, Teigwaren, Kartoffel- und Kloß-Spezialitäten sowie Hefeklöbe & süße Hefeknödel.

**SCHNELL & EINFACH ZUBEREITET –
IMMER EIN GENUSS!**





Seite	REZEPT	PRODUKT			
04	Schupfnudel-Wirsing-Pfanne	Kartoffelnudeln/ Schupfnudeln			
05	Kräuterrührei-Pfanne	Kartoffelnudeln/ Schupfnudeln			
06	Putenbrust-Ananas-Pfanne	Kartoffelnudeln/ Schupfnudeln			
07	Schnitzel-Spitzkohlpfanne mit Spätzle	Eierspätzle			
08	Frühlings-Pfanne	Eierspätzle			
09	Wirsing-Rösti	Reibekuchenteig „Rheinische Art“			
10	Kartoffelrösti mit geräuchertem Lachs	Reibekuchenteig „Rheinische Art“			
11	Kartoffelpuffer mit Blattspinat & Feta	Kartoffelpufferteig			
12	Mediterranes Rindergeschmetzeltes mit Rösti	Kartoffelpufferteig			
13	Bunte Bohnenpfanne	Kartoffel-Gnocchi			
14	Kartoffel-Gnocchi-Curry	Kartoffel-Gnocchi			
15	Grünkohl-Chorizo-Gnocchi	Kartoffel-Gnocchi			
16	Puten-Knöpfle-Pfanne	Knöpfle			
17	Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Lachs	Gnocchi			
18	Pizzabrot alla Bruschetta	Pizzateig American Style			

Schwierigkeitsgrad:



Einfach · Mittel · Raffiniert

So viel Zeit muss sein:



Aktiv sein · Koch-/Backzeit

Vegetarisch:



**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Kartoffelnudeln
(500 g)

500 g Putenbrustfilet

3 EL Pflanzenöl

1-2 TL Senfkörner

einige Thymian- und
Oreganoblättchen

1 kleiner Wirsing
(ca. 1.000 g)

400-500 ml
Gemüsebrühe

1 Becher Schmand
(200 g)

1 EL gehackte
Kürbiskerne

1 TL Kürbiskernöl

Salz & Pfeffer

**SCHUPFNUDEL-WIRSING-
PFANNE**

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Senfkörner, Thymian und Oregano verrühren und die Putenfleischstreifen darin einlegen.

Wirsing vierteln, putzen, in Streifen schneiden und waschen. Putenfleisch und Kartoffelnudeln in einer hohen, beschichteten Pfanne anbraten und herausnehmen.

Wirsing in dem verbliebenen Bratfett und restlichem Öl anbraten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15-20 Min. garen.

Putenbrustfilet und Kartoffelnudeln wieder dazugeben und mit erhitzen. Schmand mit Kürbiskernen und -öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu der Schupfnudel-Wirsing-Pfanne servieren.

PRO PORTION:

kJ/kcal 2887/691

Eiweiß: 40,2 g

Fett: 34,6 g

Kohlenhydrate: 50,4 g

BÉ: 3,5

Zubereitung: 40 Min.

+ Garen: 15 - 20 Min.





KRÄUTERRÜHREI- PFANNE

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Bacon würfeln. Eier mit Kräutern in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten. Anschließend die Kartoffelnudeln dazu geben und braten, bis sie goldbraun sind. Bacon und aufgeschlagene Eier hinzufügen und bei gelegentlichem Rühren stocken lassen.

Nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren.

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN
Kartoffelnudeln
(500 g)

500 g frische
Champignons

100 g Bacon am Stück

4 Eier

1-2 EL frische Kräuter
(ersatzweise Tiefkühl-
Kräutermischung)

1-2 EL Pflanzenöl
Muskat, gemahlen
Salz & Pfeffer



Tipp: Wenn Sie es gerne vegetarisch mögen, lassen Sie den Bacon weg.



PRO PORTION:

KJ/kcal: 2291/547

Eiweiß: 23,8 g

Fett: 27,0 g

Kohlenhydrate: 54,0 g

BÉ: 4,5

Zubereitung: 15 Min.

+ Braten: 10 Min.

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Kartoffelnudeln
(500 g)

750 g Putenbrust

2 rote Paprikaschoten

2 Zwiebeln

1 kleine Dose
Ananasstücke (230 g)

2 EL Pflanzenöl

250 ml Sekt

1 Dose Sauerkraut
(850 ml)

2 Lorbeerblätter

1 EL Butter

200 ml Sahne

1-2 TL heller
Soßenbinder

Cayennepfeffer

2 EL grob gehackte
Petersilie

Salz & Pfeffer

**PUTENBRUST-ANANAS-
PFANNE**

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Zwiebeln abziehen und mit den Paprikaschoten in Würfel schneiden. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

Öl erhitzen, Putenbrust anbraten, Paprika und Zwiebeln zufügen und ebenfalls anbraten. Sekt und 100 ml Ananassaft angießen. Sauerkraut, Lorbeerblätter und Ananasstücke dazugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen.

Kartoffelnudeln in der erhitzten Butter ca. 5 Min. goldbraun braten.

Sahne zu der Putenbrust-Pfanne geben, aufkochen, mit Soßenbinder andicken, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Kartoffelnudeln und Putenbrust-Ananas-Pfanne auf Teller anrichten, Petersilie überstreuen und servieren.

PRO PORTION:

kJ/kcal 3441/825

Eiweiß: 50,5 g

Fett: 30,6 g

Kohlenhydrate: 66,2 g

BÉ: 5,0

Zubereitung: 30 Min.

+ Garen: 25 Min.



**PRO PORTION:**

kj/kcal: 2444/584

Eiweiß: 42,0 g

Fett: 28,2 g

Kohlenhydrate: 41,5 g

BE: 3,5

Zubereitung: 40 Min.

+ Garen: 15 - 20 Min.

SCHNITZEL-SPITZKOHL- PFANNE MIT SPÄTZLE

Schnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Spitzkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Macadamianüsse grob hacken, in einer beschichteten Pfanne rösten und herausnehmen.

Schnitzel mit Öl in die Pfanne geben und anbraten. Spitzkohl zufügen, andünsten, 200 ml Brühe angießen und abgedeckt ca. 15-20 Min. garen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in erhitzter Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Restliche Brühe und Milch angießen, aufkochen, etwas einkochen lassen und mit Kräutern verfeinern. Soße mit Senf, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle zu der Schnitzel-Pfanne geben und kurz mit erhitzen. Vor dem Servieren Nüsse überstreuen und mit Kräutern garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN
Eierspätzle (400 g)

500 g Schweine-
schnitzel

1 kleiner Spitzkohl
(ca. 600 g)

30 g Macadamianüsse

4 EL Pflanzenöl

500 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 EL Butter

2 EL Mehl

200 ml Milch

3 EL gemischte,
gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie,
Schnittlauch, Oregano,
Majoran)

je 1-2 EL mittelscharfer
und süßer Senf

1/4 - 1/2 TL Kümmel,
gemahlen

Salz & frisch
gemahlener Pfeffer



**PRO PORTION:**

kj/kcal 1833/438

Eiweiß: 20,1 g

Fett: 22,0 g

Kohlenhydrate: 38,3 g

BE: 3,0

Zubereitung: 35 Min.

+ Garen: 25 Min.

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN***1 Pack. HENGLEIN
Eierspätzle (400 g)**je 500 g grüner und
weißer Spargel**1 Bund Frühlings-
zwiebeln**1 Schalotte**1 EL Butter**300 ml Fischfond**100 ml Sahne**50 ml trockener
Weißwein**2 EL gehackte
Kerbelblättchen**1-2 EL mittelscharfer
Senf**Zucker**200 g küchenfertige
Riesengarnelen**2 EL Olivenöl**ca. 100 ml
Gemüsebrühe**Salz & frisch
gemahlener Pfeffer***FRÜHLINGS-PFANNE**

Spargel putzen, weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur das untere Drittel schälen, beide in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in erhitzter Butter andünsten. Fond, Sahne und Wein angießen, aufkochen und offen ca. 5 Min. einreduzieren lassen.

Soße mit Kerbel verfeinern und mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Garnelen waschen, trocken tupfen, in 1 EL erhitztem Öl anbraten und herausnehmen. Weißen Spargel und restliches Öl in das verbliebene Bratfett geben und ca. 5-10 Min. braten. Grünen Spargel dazugeben und weitere ca. 5 Min. garen; dabei Brühe angießen. Spätzle und Garnelen untermischen, kurz mit erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf Teller anrichten, Frühlingszwiebeln überstreuen und servieren.





WIRSING-RÖSTI

Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Reibekuchenteig mit Wirsing, Eiern und Haferflocken vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander knusprig goldbraune Reibekuchen braten. Speck im verbliebenen Fett kross braten.

Für den Dip alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Wirsing-Rösti und dem Speck servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Eimer HENGLEIN
Reibekuchenteig
„Rheinische Art“
(1.000 g)

250 g Wirsing

2 Eier

4 EL Haferflocken

1-2 TL Kümmel

4 EL Pflanzenöl

200 g Frühstücksspeck
in Streifen

Salz & Pfeffer

FÜR DEN DIP:

300 g saure Sahne

1-2 TL Senf

1-2 TL Zitronensaft

2 EL Gartenkräuter,
tiefgekühlt oder frisch

Zucker

Salz & Pfeffer

PRO PORTION:

KJ/kcal: 2592/620

Eiweiß: 24,6 g

Fett: 32,0 g

Kohlenhydrate: 59,0 g

BÉ: 4,5

Zubereitung: 30 Min.

+ Braten: 15 Min.



Tipp: Wenn Sie es gerne vegetarisch mögen, lassen Sie den Frühstücksspeck einfach weg.



**ZUTATEN FÜR
4-6 PORTIONEN**

1 Eimer HENGLEIN
Reibekuchenteig
„Rheinische Art“
(1.000 g)

3 EL Pflanzenöl
zum Braten

300 g Räucherlachs

DILL-SENF-SOÛE:

2 Bund Dill

2 TL Dijon-Senf

1 TL Balsamico-Essig

4 TL Honig

100 ml Sonnen-
blumenöl

Salz & Pfeffer

**KARTOFFELRÖSTI MIT
GERÄUCHERTEM LACHS**

Dill waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Senf mit Essig glatt rühren und mit Honig unter Zugabe von Öl zu einer geschmeidigen Soße verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und feingehackten Dill unterrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und portionsweise kleine (oder große, je nach Wunsch) Rösti braten.

Mit Lachs und Dill-Senf-Soße dekorativ auf einem Teller anrichten.

PRO PORTION:

kJ/kcal 2010/480

Eiweiß: 17,3 g

Fett: 32,0 g

Kohlenhydrate: 32,0 g

BË: 2,5

Zubereitung: 15 Min.

+ Braten: 10 Min.



Tip: Die Kartoffelrösti lassen sich auch hervorragend mit gekochtem oder rohem Schinken und einer würzigen Remouladensoße servieren.



KARTOFFELPUFFER MIT BLATTSPINAT & FETA

Kartoffelpufferteig mit geraspelter Zucchini, Karottenstreifen und dem Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl goldbraun braten und warmstellen.

Spinat auftauen lassen oder frischen Spinat putzen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden und mit der Zwiebel in wenig Öl glasig dünsten. Spinat und gewürfelten Feta hinzufügen, kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kartoffelpuffer mit Spinat und Feta-Käse garnieren und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN Kartoffelpufferteig (750 g)

2 Karotten (Möhren)

1 kleine Zucchini

1 Ei

200 g Feta-Käse

400 g Blattspinat, evtl. tiefgekühlt

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Muskat, gemahlen

4 EL Pflanzenöl

Salz & Pfeffer

Tipp: Kartoffelpufferteig kann auch im Backofen bei 200° C (Umluft 175° C) 20-25 Min. gebacken werden (bei Halbzeit wenden) anstatt in Öl gebraten.



PRO PORTION:

KJ/kcal: 1700/405

Eiweiß: 17,8 g

Fett: 16,0 g

Kohlenhydrate: 46,0 g

BÉ: 4,0

Zubereitung: 30 Min.

+ Braten: 15 Min.

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

- 1 Pack. HENGLEIN
Kartoffelpufferteig
(750 g)
- 500 g Rindersteaks
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 200 g Schafskäse
- 1/2 TL Chiliflocken
- 5 EL Pflanzenöl
- 300 g passierte Tomaten
(Konserven)
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Brühe
- 3 EL mediterrane
Kräuter (z. B. Thymian,
Rosmarin, Oregano)
- 1-2 Prisen Zucker
- Salz & frisch
gemahlener Pfeffer

PRO PORTION:

<i>kJ/kcal</i>	2688/642
<i>Eiweiß:</i>	40,6 g
<i>Fett:</i>	28,2 g
<i>Kohlenhydrate:</i>	55,2 g
<i>B.E.:</i>	4,5

Zubereitung: 45 Min.
+ Garen: 15 Min.

**MEDITERRANES RINDER-
GESCHNETZELTES MIT RÖSTI**

Steaks trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln und Knoblauch zerdrücken. Zucchini und Aubergine waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Kartoffelpufferteig mit gewürfeltem Schafskäse und Chiliflocken vermischen.

Steakstreifen in 1 EL erhitztem Öl anbraten und herausnehmen. Schalotten und Knoblauch mit 1 EL Öl in das verbliebene Bratfett geben und anbraten. Zucchini und Aubergine dazugeben und ebenfalls anbraten. Tomaten, Tomatenmark und Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.

Inzwischen in einer zweiten Panne kleine Kartoffelpuffer in erhitztem Öl goldbraun braten.

Steakstreifen in die Soße geben, kurz mit erhitzen und die Soße mit Kräutern, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnetzeltes mit Rösti auf Teller anrichten und servieren.



Tipp: Eine besondere mediterrane Note bekommt das Geschnetzelte, wenn Sie vor dem Servieren noch Olivenscheiben überstreuen.

**PRO PORTION:**

<i>kJ/kcal:</i>	2626/627
<i>Eiweiß:</i>	15,0 g
<i>Fett:</i>	35,0 g
<i>Kohlenhydrate:</i>	62,2 g
<i>BE:</i>	5,0

Zubereitung: 40 Min.
+ Garen: 20 Min.

BUNTE BOHNENPFANNE

Für das Pesto Zitronenabrieb und -saft, Basilikum- und Zitronenmelisseblättchen, Mandeln, Parmesan und 80 ml Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Riesenbohnen abtropfen lassen. Brechbohnen waschen, putzen, in Brühe ca. 10-15 Min. garen, abtropfen lassen und dabei 200 ml Brühe auffangen. Frische Tomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Gnocchi und Kräuterzweige im restlichen erhitzten Öl anbraten. Bohnen und Tomaten dazugeben, aufgefangene Brühe angießen und aufkochen. Bohnenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Pesto verfeinern, auf Teller anrichten und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Pack. HENGLEIN Kartoffel-Gnocchi (500 g)
- Abrieb und Saft 1/4 unbehandelten Zitrone
- einige Basilikum- und Zitronenmelisseblättchen
- 30 g gehackte Mandeln
- 30 g geriebener Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- 1 Dose weiße Riesenbohnen (425 ml)
- 600 g Brechbohnen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 g Kirschtomaten
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- einige Kräuterzweige (z. B. Thymian, Rosmarin)
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Tipp: Wenn Sie es gerne scharf mögen, geben Sie in das Pesto eine kleine rote Chilischote



**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Kartoffel-Gnocchi
(500 g)

500 g Hähnchen-
brustfilet

2 rote Paprikaschoten

1 reife Mango

1 Zucchini

2 EL Pflanzenöl

200 ml Brühe

300 ml Kokosmilch

Currypulver

Salz & frisch
gemahlener Pfeffer

**KARTOFFEL-GNOCCHI-
CURRY**

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Zucchini waschen, putzen, mit Mango und Paprikaschoten in Würfel schneiden.

Hähnchenbrust in erhitztem Öl anbraten. Paprikaschoten und Zucchini dazugeben und ebenfalls anbraten. Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15-20 Min. garen.

Mango und Kartoffel-Gnocchi zu der Hähnchen-Gemüsemischung geben, kurz mit erhitzen und alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Curry auf Teller anrichten.

Nach Wunsch mit Koriander garnieren und servieren.

PRO PORTION:

KJ/kcal 1733/414

Eiweiß: 28,9 g

Fett: 8,7 g

Kohlenhydrate: 53,0 g

BÉ: 4,5

Zubereitung: 40 Min.

+ Garen: 15 - 20 Min.



Tipp: Geben Sie die Hähnchenbrust nicht mit in das Curry, sondern richten diese als Spieße auf dem Curry an.



GRÜNKOHL-CHORIZO-GNOCCHI

Kartoffel-Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Chorizo in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Grünkohl waschen und abtropfen lassen.

Öl erhitzen, Chorizo und Zwiebeln anbraten. Grünkohl zufügen und andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 45 Min. garen.

Für den Dip Schmand und Olivenöl verrühren. Oliven in kleine Würfel schneiden, mit Oregano zum Dip geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gnocchi zum Grünkohl geben, kurz mit erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dip servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN
Kartoffel-Gnocchi
(500 g)

200 g kleine Chorizo
(ersatzweise würzige
Mettwurst)

2 Zwiebeln

800 g frischer Grünkohl
(geputzt, küchenfertig
klein geschnitten)

2 EL Pflanzenöl

600 ml Gemüsebrühe

DIP:

1 Becher Schmand
(200 g)

1 TL Olivenöl

je 5 grüne und schwarze
Oliven (ohne Stein)

einige geschnittene
Oreganoblättchen

Salz & frisch
gemahlener Pfeffer

PRO PORTION:

KJ/kcal: 2791/667

Eiweiß: 25,5 g

Fett: 40,4 g

Kohlenhydrate: 49,8 g

BÉ: 4,0

Zubereitung: 30 Min.

+ Garen: 45 Min.

Tipp: Bestreuen Sie das Gericht mit gelben Paprikawürfeln.



**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Knöpfe (400 g)

500 g Putenschnitzel

2 EL Pflanzenöl

500 g Broccoli

2 Karotten (Möhren)

300 ml Gemüsebrühe

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Crème fraîche

Salz & Pfeffer

**PUTEN-KNÖPFLE-
PFANNE**

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. In erhitztem Öl anbraten und herausnehmen. Broccoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Karotten schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Broccoli und Karotten in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Putenfleisch und Knöpfe zu dem Gemüse geben und kurz mit erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller anrichten, Frühlingszwiebeln überstreuen und servieren.

PRO PORTION:

KJ/kcal 1911/457

Eiweiß: 37,9 g

Fett: 16,8 g

Kohlenhydrate: 34,4 g

BÉ: 3,0

Zubereitung: 40 Min.

+ Garen: 20 Min.





GNOCCHI-GEMÜSE-PFANNE MIT LACHS

Erbsen und Spinat auftauen lassen. Broccoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Karotten schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und mit einer Mischung aus Zitronensaft, Öl, 2 EL Kräutern, Salz und Pfeffer marinieren.

Gemüse (außer Spinat) portionsweise in Brühe garen, abtropfen lassen und dabei 500 ml Brühe auffangen. Lachs in einer beschichteten Pfanne anbraten und herausnehmen. Butter in das verbliebene Bratfett geben, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Aufgefangenen Gemüsesud und Milch angießen, aufkochen, mit restlichen Kräutern und Limettensaft verfeinern und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gnocchi, gegartes Gemüse und Spinat in die Soße geben und kurz mit erhitzen. Gemüse-Pfanne auf Teller anrichten, die Lachsstreifen als Topping darauf geben und servieren.

Tipp: Das Pfannengericht schmeckt auch prima mit gebratenen Schweine- oder Putenfiletstreifen.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN Gnocchi (500 g)
 200 g TK-Erbsen
 200 g TK-Blattspinat
 1 Broccoli
 2 Karotten (Möhren)
 400 g Lachsfilet
 1-2 TL Zitronensaft
 2 EL Olivenöl
 4 EL gemischte, gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Thymian)
 2 Liter Brühe
 2 EL Butter
 3 EL Mehl
 100 ml Milch
 1-2 EL Limettensaft
 1-2 Prisen Zucker
 Salz & frisch gemahlener Pfeffer

PRO PORTION:

kJ/kcal: 2798/668
Eiweiß: 33,4 g
Fett: 30,5 g
Kohlenhydrate: 63,2 g
BÉ: 5,0

Zubereitung: 40 Min.
+ Garen: 15 Min.

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Frischer Pizzateig
American Style (380 g)

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

300 g Tomaten

2 EL geschnittene
Kräuter

(z. B. Thymian,
Basilikum, Petersilie)

Salz & frisch
gemahlener Pfeffer

**PIZZABROT ALLA
BRUSCHETTA**

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig entrollen, die Oberseite mit einer Gabel einstechen und mit der Teigoberseite in die Pfanne legen; dann erst das Backpapier abziehen. Zugedeckt bei schwacher Hitze, je nach gewünschtem Bräunungsgrad, von jeder Seite ca. 3-6 Min. braten.

Knoblauch und Schalotte abziehen und Knoblauch zerdrücken. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und mit der Schalotte in kleine Würfel schneiden. Tomaten, Schalotte, Knoblauch und Kräuter mit restlichem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pizzabrot in Stücke schneiden, mit der Tomatenmischung belegen und servieren.

PRO PORTION:

kJ/kcal 1229/293

Eiweiß: 6,4 g

Fett: 12,5 g

Kohlenhydrate: 36,7 g

BE: 3,0

Zubereitung: 20 Min.

+ Braten: 15 Min.



QUALITÄT & REGIONALITÄT

„Qualität, Leidenschaft und Innovationskraft – das sind die Grundsätze, an denen wir uns jeden Tag orientieren.“

Wir arbeiten hart daran, jeden Tag ein bisschen besser zu werden. Denn nur durch höchste Standards, beste Qualität und Verantwortungsbewusstsein ist es gelungen, ein erfolgreiches Familienunternehmen aufzubauen.

Dank des Engagements meiner Mitarbeiter steht der Name HENGLEIN für Geschmack – wie selbstgemacht. Und das wird auch so bleiben. Darauf bin ich stolz.“

Norbert Henglein

Für unsere Produkte verwenden wir ausschließlich Eier aus Bodenhaltung sowie Kartoffeln aus deutschem Anbau.



Egal ob Kloßteig, Eierspätzle, Kartoffelnudeln, Pizza- oder Blätterteig – unsere Produkte stehen für besten Geschmack und höchste Qualität.

An den beiden Standorten in Wassermungenau (Bayern) und Klosterhäseler (Sachsen-Anhalt) produzieren unsere rund 900 Mitarbeiter mit größter Sorgfalt und viel Engagement frische Lebensmittel für Sie.



HENGLEIN IST TOP!

In den Kategorien „Teigwaren gekühlt“ und „Frischteige gekühlt“ wurde HENGLEIN als eine der erfolgreichsten Marken prämiert.

Schmeckt
wie selbstgemacht

HENGLEIN®

Bestellen Sie weitere
Gratis-Rezepthefte unter
www.henglein.de

WAS GIBT ES HEUTE?

Mit den frischen Produkten von HENGLEIN zaubern Sie im Handumdrehen leckere und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch, die der ganzen Familie schmecken.

Wir liefern die passenden Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit, z. B. raffinierte Pfannengerichte, kreative Aufläufe & Gratin, regionale Spezialitäten sowie süße & herzhaft Backideen.

WEITERE REZEPTE UND VIDEOS IM INTERNET



...mein
henglein

Informationen zu unserem Produktsortiment, eine große Auswahl an Rezepten sowie Videos mit Koch- und Backideen finden Sie unter www.henglein.de

Oder einfach
den QR-Code
scannen:



Hans Henglein & Sohn GmbH
Beerbachstraße 19
91183 Abenberg/Wassermungenau
Deutschland
Telefon: +49 (0) 9873/18-700