



Blubb-Auflauf mit Gnocchi



Zubereitungszeit:

- ca. 40 Min. (10 Min. Vorbereitung, 30 Min. Backen)

Zutaten:

- 500 g iglo Rahm-Spinat
- 500 g Kartoffel-Gnocchi
- 200 ml Milch
- 200 g Sahneschmelzkäse
- 1 EL Mondamin Klassische Mehlschwitze, hell
- 100 g Schinkenwürfel
- Pfeffer, evtl. Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Den iglo Rahm-Spinat zusammen mit der Milch und dem Schmelzkäse in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen, mit der Mehlschwitze abbinden und für eine Minute weiterkochen lassen.
3. Danach die Schinkenwürfel zugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi in eine Auflaufform geben und die Rahm-Spinat-Sauce darübergießen.
4. Den Auflauf auf einem Backblech im mittleren Einschub des vorgeheizten Backofens ca. 30 Minuten backen.



iglo Profitipp:

Wenn Sie oder Ihre Kinder lieber vegetarisch essen, probieren Sie den iglo Blubb-Auflauf mit Gnocchi doch mal ohne Schinkenwürfel. Die Zubereitung und die Zutaten ändern sich durch Weglassen der Schinkenwürfel nicht, schmecken Sie die Rahm-Spinat-Sauce jedoch mit etwas Salz ab.

Nährwerte/Portion (1 von 4 Portionen)

Energie: 498 kcal, Eiweiß: 23 g, Kohlenhydrate: 49 g, Fett: 23 g

Blubb-Lasagne

Zubereitungszeit:

- ca. 40 Min. (10 Min. Vorbereitung, 30 Min. Backen)

Zutaten für eine Auflaufform (ca. 15 x 20 cm/1 l):

- 750 g iglo Rahm-Spinat
- 6-10 Lasagneblätter
- 80 g Gouda
- Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
2. Den iglo Rahm-Spinat in der Mikrowelle oder im Kochtopf auftauen, bis der iglo Rahm-Spinat Zimmertemperatur hat.
3. In der Zwischenzeit die Auflaufform mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln und den Gouda auf einer Reibe raspeln. Nun die Lasagneplatten und den iglo Rahm-Spinat abwechselnd in die Auflaufform einschichten.
4. Die letzte Schicht sollte iglo Rahm-Spinat sein, der dann mit dem geraspelten Gouda belegt wird. Die Lasagne auf dem Backblech im unteren Einschub des Backofens ca. 30 Minuten garen, bis der Käse zerlaufen und leicht braun ist.



iglo Profitipp:

Sie können den iglo Rahm-Spinat auch unaufgetaut in die Lasagne einschichten, dann verlängert sich die Backzeit um ca. 15 Minuten.

Nährwerte/Portion (1 von 3 Portionen)

Energie: 463 kcal, Eiweiß: 23 g, Kohlenhydrate: 52 g, Fett: 18 g



RAHM-SPINAT

Bei den Kleinen ganz groß: Leckere Blubb-Rezepte

Eure Verena Pohl

Das Original mit dem Blubb





Blubb-Reis mit Putenbruststreifen



Zubereitungszeit:

- ca. 25 Min.

Zutaten:

- 250 g iglo Rahm-Spinat
- 100 g Reis
- 250 g Putenbrust
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Putenbrust in Streifen schneiden. Den Reis nach Packungsanleitung kochen, danach mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Den Reis in einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl scharf anbraten, danach den iglo Rahm-Spinat zugeben und auf mittlerer Hitze weitergaren, dabei mehrmals rühren.
3. Die Putenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Pfanne in etwas Sonnenblumenöl anbraten und auf dem Rahm-Spinat-Reis anrichten.

iglo Profitipp:

Probieren Sie dieses Gericht doch mal mit iglo Fischstäbchen oder mit iglo Chicken Dippers.

Nährwerte/Portion (1 von 3 Portionen)

Energie: 337 kcal, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 29 g, Fett: 13 g



Blubb-Pfannkuchen Hot Dog



Zubereitungszeit:

- ca. 20 Min.

Zutaten Pfannkuchen:

- 300 g iglo Rahm-Spinat
- 100 g Mehl (Type 405)
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 10 g Sonnenblumenöl
- Salz

Zutaten Füllung:

- 4 Wiener Würstchen (Hot Dog Würstchen)
- Gouda, geraspelt (ca. 80 g)
- Ketchup (ca. 60 ml)
- dänische Röstzwiebeln aus der Packung (ca. 20 g)

Zubereitung:

1. Den iglo Rahm-Spinat in der Mikrowelle oder im Kochtopf auftauen, bis der iglo Rahm-Spinat Zimmertemperatur hat.
2. Die Würstchen in einem Topf mit heißem Wasser erhitzen, aber nicht kochen lassen, da sonst die Würstchen platzen.
3. Mehl, Milch, Eier, Sonnenblumenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Danach den iglo Rahm-Spinat unterrühren.
4. Den Pfannkuchenteig mit einer Kelle gleichmäßig in eine heiße beschichtete Pfanne geben und garen, bis der Teig stockt, zwischendurch einmal wenden. Der Teig ergibt ca. 3–4 Pfannkuchen, je nachdem wie dick bzw. dünn Sie und Ihre Kinder Pfannkuchen mögen.
5. Die fertigen Pfannkuchen nach Geschmack mit Ketchup, Röstzwiebeln und geraspelt Gouda füllen. Zum Schluss ein heißes Würstchen in die Mitte legen und den Pfannkuchen zusammenrollen.

iglo Profitipp:

Probieren Sie den iglo Blubb-Pfannkuchen Hot Dog doch mal vegetarisch. Es gibt leckere vegetarische Wiener Würstchen im Kühlregal.

Nährwerte/Portion (1 von 4 Portionen)

Energie: 461 kcal, Eiweiß: 22 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 24 g



Spaghetti Blubbognese

Zubereitungszeit:

- ca. 20 Min.

Zutaten:

- 450 g iglo Rahm-Spinat
- 250 g Spaghetti
- 250 g Hackfleisch (halb & halb)
- 100 g Karotten
- 125 ml Sahne
- 100 ml Brühe
- Sonnenblumenöl, Salz

Zubereitung:

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen das Hackfleisch in etwas Sonnenblumenöl in einem Topf anbraten. Die Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und kurz mitbraten.
3. Danach den iglo Rahm-Spinat, die Sahne und die Brühe zugeben und aufkochen lassen. Eventuell mit einer Prise Salz abschmecken. Die Spaghetti in einen Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und dann in einem tiefen Teller anrichten.
4. Die iglo Blubbognese über die Spaghetti geben.

iglo Profitipp:

Rühren Sie das Hackfleisch beim Anbraten mit einem Schneebesen, so wird das Hackfleisch schön krümelig und verklumpt nicht.

Nährwerte/Portion (1 von 4 Portionen)

Energie: 572 kcal, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 50 g, Fett: 30 g

