

Gesunde Rezepte für den Alltag

Alle Rezepte sind für 4 Personen gerechnet.

FASCHIERTES-AVOCADO-WRAP

ZUTATEN:

- 2 EL Öl
- 500 g gemischtes Faschiertes Salz
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Tomaten
- 200 g Eisbergsalat
- 4 kleine Avocados
- 250 g Joghurt Chiliflocken
- 4 Wrap-Tortillafladen (100 g = 4,5 BE)

ZUBEREITUNG:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Faschierte darin hellbraun und stückig anbraten. Richtig durchbraten! Mit Salz und Paprikapulver würzen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und diese klein würfeln. Salat putzen und grob zerzupfen.

Avocados halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Joghurt untermischen. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Tortillafladen nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mittig mit je 1/6 von Avocado-creme, Faschiertem, Tomaten und Salat belegen. Je 2 Seiten ca. 3 cm breit über die Füllung klappen, dann die Tortillas so eng wie möglich aufrollen und kurz vor dem Servieren schräg halbieren.

1 PORTION = 4,5 BE



FLEISCHBÄLLCHEN IN PARADEISSAUCE MIT FENCHEL

ZUTATEN:

- 2 Fenchelknollen
- 600 g Faschiertes
- 4 EL Öl
- 800 g stückige Tomaten (2 Dosen) Salz, Pfeffer Knoblauch Majoran flüssiger Süßstoff

ZUBEREITUNG:

Die Fenchelknollen putzen, Fenchelgrün beiseite legen. Knollen halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in 1 cm breite Spalten schneiden.

Das Faschierte mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran abschmecken, zu Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl hellbraun braten. Auf einen Teller geben und warmstellen. Fenchel im Bratfett 3 Minuten braten, dabei leicht salzen.

Die stückigen Tomaten und ca. 1/8 l Wasser zugeben, aufkochen und mit Salz und Süßstoff würzen. Die Fleischbällchen und den Fenchel dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Fenchelgrün fein hacken und über die Sauce streuen.

1 PORTION = 0 BE



TIPP: Die Paradeissauce mit etwas Knoblauch und Kräutern der Provence verfeinern!

GEBRATENES SCHWEINSSTEAK MIT PFANNENGEMÜSE

ZUTATEN:

- 4 Schweinssteaks (à 150 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebel
- 2 Zucchini (300 g)
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g grüner Spargel
- 6 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Basilikumblätter

ZUBEREITUNG:

Knoblauchzehen und Zwiebel in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden. 200 g Kirschtomaten putzen und halbieren. Den grünen Spargel unten abschneiden, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

3 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Schweinssteaks auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl auf jeder Seite kurz goldbraun anbraten. Steaks aus der Pfanne nehmen und im Backrohr ziehen lassen.

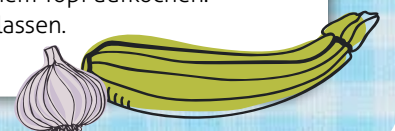
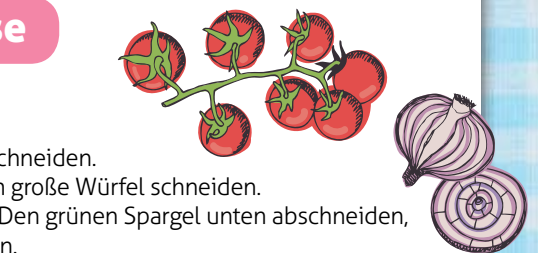
Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Zucchini und den Spargel zugeben und anbraten. Die Paradeiser in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz weichdünsten. Das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten, das Steak darauflegen und mit den frischen Basilikumblättern bestreuen.

Als Beilage passt sehr gut Couscous.

Couscous:

Den Karottensaft, das Salz und die Gewürzmischung in einem Topf aufkochen. Den Couscous zugeben und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Die Butter unterrühren und abschmecken.

1 PORTION = 1,8 BE



Couscous:

- 400 ml Karottensaft (100 g = 0,5 BE)
- 260 g Couscous (100 g = 2 BE)
- 2 TL Butter
- Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- Salz

Linsensuppe mit Hühnerspiess

ZUTATEN:

- 40 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Öl
- 200 g rote Linsen
- 1 l Hühnersuppe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Hühnerbrustfilets (300 g)
- 1 Spr. Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Petersilie
- 4 Holzspieße

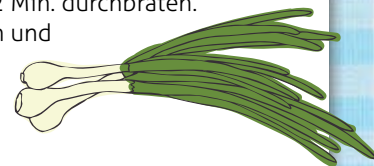


ZUBEREITUNG:

Den frischen Ingwer schälen und zusammen mit den Zwiebeln und der Knoblauchzehe fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, alles darin glasig dünsten. Die roten Linsen kurz mitdünsten. Mit der Hühnersuppe aufgießen, salzen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Jede der Hühnerbrüste längs in 4 Streifen schneiden. Abwechselnd mit den Frühlingszwiebeln auf 4 Holzspieße stecken. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und 1 Spritzer Limettensaft abschmecken.

Hühnerspieße salzen, in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl bei starker Hitze anbraten und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Min. durchbraten. Die Suppe mit der gehackten Petersilie bestreut anrichten und mit den Hühnerspießen servieren.



1 PORTION = 2,5 BE

PAPRIKA-PUTENREIS

ZUTATEN:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Paprika (2 rote, 2 gelbe)
- 500 g Putenmedaillons
- 6 El Öl
- 2 Tl Paprika edelsüß
- 250 g 10-Minuten-Reis
- 1 Dose stückige Tomaten (425 g)
- ½ l Hühnersuppe
- Petersilie, Salz, Pfeffer
- Süßstoff

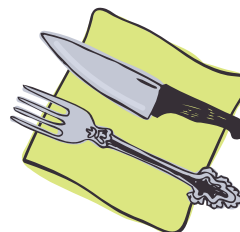
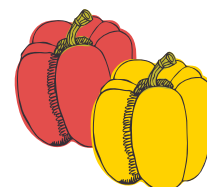
ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke, Putenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch salzen und pfeffern und bei starker Hitze rundherum hellbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastücke zugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Einen Spritzer Süßstoff dazugeben.

Den Reis, die Tomaten und die Hühnersuppe zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 10 Min. garen.

Mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

1 PORTION = 4 BE



MOZZARELLA-ORANGENSALAT

ZUTATEN:

- 200 g Schwarzbrot (100 g = 4 BE)
- 8 El Olivenöl
- 2 Pck. Büffel-Mozzarella (ca. 600 g)
- 6 El Milch
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Orangen (100 g = 1 BE)
- 100 g Rucola Salat
- Salz, Pfeffer
- frisches Basilikum

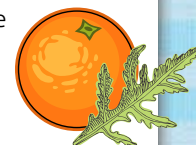


ZUBEREITUNG:

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten goldbraun rösten.

Mozzarella abtropfen lassen. 100 g Mozzarella abschneiden und mit der Milch im Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Restlichen Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten mit dem Pürierstab fein pürieren. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Mozzarella-Creme auf 2 Tellern verstreichen. Brotchips, Salat, Basilikum, Orangenfilets und Mozzarella darauf anrichten. Mit der Tomatensauce und restlichem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.



TIPP:

Orangen mit frischen Erdbeeren mischen



SCHOKOLADE-KIRSCH-TOPFENCREME

ZUTATEN:

- 500 g Magertopfen
- 40 g Kakaotrunkpulver
- 150 ml Schlagobers
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Zartbitterschokolade flüssiger Süßstoff
- 1 Glas Kirschen- oder Weichselkompott (370 ml EW)



ZUBEREITUNG:

Den Magertopfen mit dem Süßstoff und dem Kakaotrunkpulver mit den Quirlen des Handmixers 5 Min. sehr cremig rühren. Das Schlagobers mit dem Vanillezucker steif schlagen. Unter den Topfen heben. Die Zartbitterschokolade raspeln, die Hälfte unter den Topfen mischen.

Das Glas Kirschenkompott abgießen, dabei 4 El Saft auffangen. Die Kirschen mit etwas Saft und Schokoladentopfencreme in 4 Schälchen schichten. Mit einer Kirsche dekorieren und mit den restlichen Schokoladenraspeln bestreut servieren.

1 PORTION = 4 BE