

# Asiatischer Karottensalat

## Zutaten für 4 Personen (Beilage):

700 g Karotten

1 Stück Ingwer, feingehackt (walnussgroß)

4 EL Orangensaft

1-2 EL Limonen –oder Zitronensaft

2 Frühlingszwiebeln

$\frac{1}{2}$  EL Sesam geröstet

1 EL Rapsöl

$\frac{1}{2}$  TL Honig

1 Prise Chili

1 Hauch Zimt

2 EL glatte Petersilie, fein gehackt (kann auch weggelassen werden)

Salz

## Zubereitung:

Die Karotten schälen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Anschließend in 300 ml Salzwasser bissfest garen. Das Kochwasser auffangen und um die Hälfte einkochen. Die Flüssigkeit mit Ingwer, Chili, Zimt, Honig, Öl, Orangen- und Zitronensaft vermischen, mit Salz abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Karottenscheiben mit der Marinade, den Zwiebeln, der gehackten Petersilie sowie dem Sesam vermengen und in kleine Schüsseln anrichten.

---

# Grünkohl-Pasta

## Zutaten für 3 Personen:

300 g Bandnudeln

600 g Grünkohl (tiefgekühlt)

130 g Möhre (1 große)

100 g Zwiebel (1 mittelgroße)  
1-2 Knoblauchzehen  
30 g Pflanzen-Schmalz  
170 ml Gemüsebrühe  
100 g Fetakäse  
3 EL Pinienkerne (können auch weggelassen werden)  
Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Schmalz glasig dünsten. Anschließend die Möhrenwürfel zugeben, den Knoblauch pressen und ebenfalls zugeben. Hinterher den tiefgekühlten Grünkohl und die (heiße) Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Temperatur im Topf auftauen lassen.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Anleitung gar kochen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne (ohne Fett) bei mittlere bis hoher Temperatur solange rösten bis sie etwas Farbe bekommen und aromatisch duften.

Den Grünkohl weiter bei mittlerer Temperatur garen und mit Pfeffer, Salz und etwas Chili abschmecken. Zum Schluss den Fetakäse zugeben und alles gut verrühren.

Die Pasta mit dem Grünkohl vermengen und auf die angerichteten Teller die Pinienkerne geben.

Pro Portion ca. 640 kcal, 22 g Fett, 27 g Eiweiß, 80 g Kohlenhydrate

---

## Sellerie-Schnitzel auf Kartoffel- Meerrettichpüree

Zutaten für 2-3 Personen:

### **Sellerieschnitzel:**

300 g Sellerie (geschält)  
1 Ei  
10 EL Semmelmehl  
6 EL Weizen(vollkorn-)mehl  
35 g Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

### **Püree:**

700 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
40 g Sahne-Meerrettich  
150-180 ml Milch

15 g Butter  
Salz, Pfeffer, frische glatte Petersilie

Zubereitung:

Den geschälten Sellerie in 5 dünne Scheiben (3-5 mm) schneiden. Einen kleinen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und die Sellerie-Scheiben darin bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten blanchieren (Sellerie sollte noch ein wenig Biss haben). Anschließend die Scheiben im kalten Wasser abschrecken und auf einem Brett mit Küchentüchern abtrocknen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zum Braten bereitstellen.

Die Kartoffeln schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Anschließend ca. 15 Minuten in Salzwasser gar kochen. In einem weiteren Topf die Milch mit der Butter erwärmen (nicht kochen). Die Kartoffeln abgießen und einen Teil der Milch hinzufügen. Zum pürieren empfiehlt sich ein Handmixgerät mit dem normalen Mixaufsatz. Auf kleiner Stufe nun die Kartoffel-Milchmasse verrühren und schrittweise die weitere Milch hinzufügen bis zum glatten Püree. Mit dem Sahne-Meerrettich, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Falls verfügbar, so passt frisch gehackte Petersilie ebenfalls dazu. Das Püree mit geschlossenem Deckel warm halten.

Bereiten Sie nun das Panieren der Schnitzel vor. Als erstes die Scheiben im Mehl wenden und gut abschütteln. Durch das aufgeschlagene Ei ziehen und abschließend mit Semmelmehl panieren. In der heißen Pfanne die Schnitzel behutsam goldgelb braten.

Pro Portion (für 3 Personen) ca. 530 kcal, 15 g Eiweiß, 20 g Fett, 71 g Kohlenhydrate

---

## Knuspriges Ofen-Hähnchen

**Zutaten für 2 Personen:**

300 g	Süßkartoffel (2 Stück)
250 g	Kirschtomaten
2	Hähnchenschenkel
2 EL	Semmelbrösel
1 EL	süßer Senf
1,5 EL	Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 Stangen Frühlingszwiebeln

$\frac{1}{2}$  TL Thymian

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Knoblauch schälen und fein schneiden bzw. pressen. In einer kleinen Schüssel Knoblauch, süßer Senf, Salz und Pfeffer vermischen. In einer zweiten Schüssel Semmelbrösel und Thymian vermengen.

3. Die Hähnchenschenkel von überflüssigem Fett befreien (Haut bleibt), in eine tiefe Auflaufform legen und die Schenkel mit der Senfmischung bestreichen. Die Semmelbrösel mit dem Thymian darüber streuen und leicht andrücken.

4. Die gewürfelten Kartoffeln und Kirschtomaten in einer Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und dem Öl vermengen. Anschließend um das Fleisch verteilen.

5. Für 45-50 Minuten in den Ofen geben (mittlere Schiene). Mit Alufolie abdecken, falls das Fleisch oder Gemüse droht anzubrennen.

6. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Hähnchenschenkel zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Pro Portion ca. 560 kcal, 32 g Eiweiß, 26 g Fett, 50 g Kohlenhydrate

---

## **Gefüllte vegetarische Paprika**

Zutaten für ca. 4 Personen:

6 Paprika rot oder gelb

250 ml Gemüsebrühe

Füllung:

240 g Couscous  
360 ml Gemüsebrühe  
100 g rote Zwiebel (1 große)  
125 g Mozzarella (1 Stück)  
4 EL Semmelmehl  
200 g Zucchini (2 kleine)  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Curry (Madras-Curry)  
1 TL Kurkuma  
1 TL Paprikapulver  
1 TL getrockneter Thymian

Olivenöl

Salz

Sauce:

200 ml Sahne  
200 ml Gemüsebrühe  
2-3 EL Paprikapaste/ Ajvar mild

Paprikapulver

Salz, Pfeffer, Zucker

### **Zubereitung Couscous**

360 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Anschließend den Couscous mit einem Schneebesen einrühren und den Topf vom Herd ziehen. Mit geschlossenem Deckel 10 bis 12 Minuten ziehen lassen. Anschließend den fertigen Couscous mit einer Gabel auflockern.

### **Zubereitung Paprika**

Kurz unterhalb des Strunks die Paprika köpfen. Das Kerngehäuse entfernen. Die oberen Abschnitte der Paprika fein würfeln und beiseite stellen.

### **Zubereitung Füllung**

Das Semmelmehl unter ständigem Rühren in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer

Hitze hellbraun rösten und beiseite stellen.

Zucchini und Zwiebel in feine kleine Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln mischen. Den Knoblauch fein reiben. Das Gemüse und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 2-3 Minuten anschwitzen. Thymian, Kurkuma, Curry und Paprikapulver hinzugeben und weiterhin ca. 1 Minute anschwitzen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4-5 EL der Gemüsemischung für die Sauce beiseitelegen.

Den Mozzarella in feine Würfel schneiden. Das restliche Gemüse, Mozzarella sowie das geröstete Semmelmehl unter den Couscous mischen. Die Füllung ist nun fertig und kann nochmals nach Belieben abgeschmeckt werden.

Die einzelnen Paprika bis jeweils zur Hälfte mit der Masse füllen und mit den Fingern fest andrücken. In einem möglichst hohen Topf (z.B. Schnelltopf) unter Zugabe von Olivenöl die einzelnen Paprika von allen Seiten anbraten und wieder herausnehmen. Das beiseitegelegte Gemüse in den Topf geben und darauf die gefüllten Paprika mit der Öffnung nach oben schichten. Mit 250 ml Gemüsebrühe angießen, den Deckel schließen und die Schoten bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten schmoren.

### **Zubereitung Sauce**

Die Paprika aus dem Topf nehmen und warm halten. Die reduzierte Schmorsauce mit 200 ml Sahne sowie 200 ml Gemüsebrühe auffüllen und langsam zum kochen bringen. Ajvar und nach Belieben Paprikapulver hinzugeben. Mit einem Pürierstab die Sauce pürieren. Die Konsistenz kann verbessert werden, indem noch etwas von der restlichen Füllung untergemixt wird. Mit Salz Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Tipp: Dazu passen sehr gut Salat und etwas Baguettebrot.

Pro Portion (1 Paprikaschote): 400 kcal, 13 g Eiweiß, 20 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

---

## **Juli-Streich**

Zutaten für ca. 200 g Streich:

70 g	Fetakäse
90 g	Frischkäse natur (17 % Fett absolut)
50 g	Tomate (1 kleine)
1 Tl	Olivenöl

Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Basilikum

Zubereitung:

Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse, Gewürzen und Öl zu einem streichfähigen Aufstrich vermengen. Das Fruchtfleisch der Tomate in kleine Stücke schneiden und in den Aufstrich geben (das „Innere“ der Tomate bitte nicht verwenden). Vor dem Verzehr sollte der Aufstrich für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen.

---

## Würziger Ofenblumenkohl

### Zutaten:

1 mittelgroßer	Blumenkohl
1-2 EL	gelbe Currypaste oder Tandoori Paste (in der Asia-Abteilung im Supermarkt oder in Asia-Supermärkten erhältlich)
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Salz
3 EL	Oliven- oder Rapsöl
5 EL	(Vollkorn-) Mehl

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
3. Den Blumenkohl in verzehrfähige Röschen teilen, waschen und gut trocknen.
4. Currypaste, Gewürze sowie Öl in eine großen Schlüssel mixen und zu einer homogenen Marinade glattrühren, ggf. 1-2 EL Wasser dazu geben.

5. In die Schüssel kommen nun auch die Blumenkohlröschen, die gut mit der Gewürzmarinade vermischt werden sollten.
6. Zum Schluss wird das Mehl über den Blumenkohl verteilt und solange vermischt, bis alles vom Gemüse aufgenommen ist.
7. Das marinierte Gemüse auf dem Backblech flach verteilen und im oberen Drittel des Ofens für 20-25 Min garen.

Dazu passen perfekt Dips aus Joghurt oder Sauerrahm. Guten Appetit!

---

## Spargel-Erdbeer-Salat

## Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten für 2 (Hauptspeise) – 5 (Beilage) Personen:

500 g	grüner Spargel
200 g	Erdbeeren
150 g	Blattsalat (gerne gemischt mit Rucola)
90 g	Avocado (1 halbe)
30 g	Schinken (z.B. Prosciutto)
3 EL	geriebener Parmesan
1 EL	Olivenöl

Für das Dressing:

2 EL	Olivenöl
2 EL	(Balsamico)essig
2 EL	Milch
½ TL	Senf



Salz, Zucker, Senf

Zubereitung:

Das Gemüse und die Erdbeeren waschen. Den Salat trocken schütteln und auf eine Servierplatte geben. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Die Avocado halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Schinken in mundgerechte Stücke teilen und mit der Avocado zum Salat geben.

Für das Dressing die angegebenen Zutaten vermengen, gut schütteln und die Hälfte über den Salat geben.

Das untere Drittel des Spargels schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Köpfe des Spargels ganz lassen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke ca. 5 Minuten bei stärkerer Hitze bissfest anbraten. Nachdem der Spargel ein wenig abgekühlt ist, kann er zum Salat gegeben werden. Den Rest des Dressings sowie den Parmesan über den Salat geben.

---

## Rote Linsensuppe

Zutaten für 2 Personen:

20 g	Getrocknete Aprikose (2 Stück)
80 g	Zwiebel (1 mittelgroße)
8 g	Rapsöl (1 EL)
700 ml	Gemüsebrühe
140 g	Rote Linsen
60 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett, 4 EL)
30 g	Saure Sahne (2 EL)
5 g unbehandelten Orange)	Abgeriebene Orangenschale (1 TL; von einer

Jodsalz, Balsamicoessig, Koriander (am besten frisch) und Curry

Frische Petersilie nach Belieben

Zubereitung:

Die getrocknete Aprikose in wenig Wasser einweichen und beiseite stellen.

Die Zwiebel pellen, würfeln und im Rapsöl andünsten.

Die Gemüsebrühe aufgießen und die roten Linsen zugeben. Den Topf schließen und die Suppe ca. 15 Minuten kochen lassen.

Währenddessen die Petersilie fein hacken und mit dem Naturjoghurt, der sauren Sahne und der abgeriebenen Orangenschale verrühren. Dann die eingeweichte Aprikose in feine Streifen schneiden und zur Seite stellen.

Die Linsensuppe pürieren und mit Salz, Balsamicoessig, Koriander und Curry kräftig abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen und jeweils einen Klecks des Joghurt-Saure-Sahne-Gemisches in die Mitte setzen. Die Aprikosenstreifen darüber streuen und sofort servieren.

---

## Rucolagemüse auf Sellerie-Kartoffelpüree

Zutaten für 2 Personen:

700 g Knollensellerie

400 g Kartoffeln

140 g Zwiebeln

100 g Rucola

20 g Mandelstifte

100 ml Milch

10 g Butter

1 EL Olivenöl

1 großes Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:

Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem mittelgroßen Topf den Sellerie, das Lorbeerblatt und die Kartoffeln leicht mit Wasser bedecken, salzen und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Rucola waschen und trocken schütteln.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis hoher Temperatur bräunlich rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In die noch heiße Pfanne das Olivenöl geben und die Zwiebeln darin anbraten. Nach ca. 5 Minuten den Rucola zugeben und weiterbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gemüsekochwasser abgießen. Den Topf nochmals für ca. 2 Minuten auf die Herdplatte stellen und die restliche Flüssigkeit abdampfen lassen. Sellerie und Kartoffeln zuerst zerstampfen und anschließend mit ca. 100 ml Milch pürieren. Die Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Püree auf einen Teller anrichten, den Rucola oben auflegen und mit den Mandeln garnieren.

Tipp: Dazu passt Fisch, Fleisch oder Ei

Pro Portion ca. 340 kcal; 12 g Eiweiß, 16 g Fett, 36 g Kohlenhydrate