



Raffinierte Salat-Komposition mit gegrillter Paprika

Rucolasalat mit Avocadospalten und Lachs

Für 2 Portionen, pro Portion 500 kcal/11 g KH • braucht etwas mehr Zeit

🕒 30 Min.

Für den Salat:

- 1 große Paprika (230 g)
- 1 EL Pinienkerne (10 g)
- 100 g Rucola
- 1 mittlere Avocado (350 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

- Pfeffer
- 170 g Stremellachs

Für das Salatdressing:

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft

- 1 EL Milch (1,5% F)
- 1 Msp. Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dill
- 1 TL Schnittlauch

● Backofengrill anschalten. Backblech mit Alufolie auslegen. Paprikaschote vierteln, putzen und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und etwas flach drücken. Unter dem heißen Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 10–12 Min. grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Paprika in einen Gefrierbeutel geben und abkühlen lassen.

● Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Schalotte schälen, fein würfeln. Mit den übrigen Dressingzutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln.

● Paprika häuten und in grobe Stücke schneiden. Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern.

● Rucolasalat auf 2 Teller verteilen, Avocado und Paprika darauf verteilen, etwas Sauce darübergeben. Lachs mit einer Gabel etwas zerpfücken und darauf verteilen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Variante Wenn Sie lieber geräucherte Lachsscheiben verwenden möchten, können Sie 200 g davon statt des Stremellachses nehmen. Sehr lecker ist dieser Salat auch mit Schwarzwälder Schinken. Sie können in 1 : 1 gegen den Lachs austauschen.

Tipp Verwenden Sie körnigen Senf für das Dressing – er gibt ihm eine besondere Note.

Nährwerte pro Portion 500 kcal • 24 g E • 11 g KH • 39 g F • 105 kcal • 100 g ED • 9 g BA

GEMÜSEGERICHTE





Schmeckt auch lauwarm oder kalt super

Mediterranes Gemüsegratin

Für 2 Portionen, pro Portion 300 kcal/15 g KH •
gut vorzubereiten

🕒 20 Min + 35 Min. Backzeit

1 mittelgroße Zucchini (260 g) • 1 mittelgroße Paprika (170 g) • 1 mittelgroße Aubergine (360 g) • 5 getrocknete Tomaten (ohne Öl, 20 g) • 1 EL Olivenöl • 1 TL Thymian • 2 TL Rosmarin • 1 TL edelsüßes Paprikapulver • ½ TL rosenscharfes Paprikapulver • Salz, Pfeffer • 120 g Ziegenfrischkäserolle (45 % F i. Tr.) • 1 TL Honig (5 g)

- Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Zucchini, Aubergine, Paprika waschen, putzen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben.
- Getrocknete Tomaten würfeln und zu dem übrigen Gemüse geben. Kräuter, Gewürze und Öl zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermengen. Ca. 25 Min. im Backofen backen.
- In der Zwischenzeit die Ziegenfrischkäserolle in 10–12 Scheiben schneiden. Nach 25 Min. den Ziegenkäse auf dem Gemüse verteilen und mit Honig beträufeln. Ca. 10 Min. überbacken.

Tipp Wenn Sie es deftiger mögen, können Sie die Ziegenfrischkäsescheiben auch mit rohem Schinken umwickeln. Verwenden Sie hierfür 80 g Ziegenfrischkäse und 80 g rohen Schinken. Der Schinken gibt dem Gericht eine leckere würzige Note.

Nährwerte pro Portion 300 kcal • 15 g KH • 19 g E • 15 g F • 65 kcal • 100 g BA

Fluffige Ricotta-Bällchen, die auf der Zunge zergehen

Spinat-Ricotta-Wölkchen mit Tomatensoße

Für 2 Portionen, pro Portion 400 kcal/16 g KH • braucht etwas mehr Zeit

🕒 25 Min. + 15 Min. Ruhezeit

Für die Wölkchen:

- 200 g TK-Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Ricotta (45% F i. Tr.)
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 gehäufte EL Mehl (15 g)
- 50 g geriebener Parmesan

- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für die Tomatensoße:

- 300 ml passierte Tomaten
- 1 gehäufte TL Frischkäse mit Kräutern (17% F, 15 g)
- 4 Blätter Basilikum

- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL geriebener Parmesan

● Tiefgefrorenen Spinat in einem Topf bei geringer Hitze auftauen lassen. Spinat anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Händen mehrmals kräftig ausdrücken, bis kaum noch Wasser austritt. Spinat fein hacken.

● Knoblauch schälen, fein würfeln. Spinat, Ricotta, Ei, Eigelb, Knoblauch, Mehl und Parmesan in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer nach Belieben würzen. Aus der Masse ca. 4 cm große Klößchen (Wölkchen) formen und 15 Min. kalt stellen.

● In der Zwischenzeit passierte Tomaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Frischkäse und Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. eine Prise Zucker dazugeben.

● Für die Wölkchen Salzwasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und Wölkchen mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das nicht mehr sprudelnde Wasser geben und so lange ziehen lassen, bis sie von allein an die Oberfläche steigen.

● Mit dem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen, mit der Tomatensoße anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Tip Das Eiklar (Eiweiß) eines Eies hat nur knapp 18 kcal. Sie können das übrig gebliebene Eiklar im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2 Tagen verwerten – z. B. mit in das nächste Rührei geben.

Nährwerte pro Portion 400 kcal • 26 g E • 16 g KH • 25 g F • 101 kcal • 100 g ED • 4 g BA

