





Rindersteaks mit Auberginenmus

6

SmartPoints Wert

fertig in: 60 Minuten | davon aktiv: 30 Minuten
361 kcal | 1510 kJ

Backofen auf 240° C (Gas: Stufe 5, Umluft: 220° C) vorheizen. Auberginen mehrmals mit einer Gabel einstechen, auf ein Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

Tomaten waschen, 1 Tomate entkernen und würfeln, restliche Tomaten in Spalten schneiden. Auberginen herausnehmen, längs halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Fruchtfleisch pürieren, mit Frischkäse, Tomatenwürfeln, Kräutern und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steaks trocken tupfen. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin ca. 5–8 Minuten von jeder Seite braten, salzen und pfeffern. Tomatenspalten mit Balsamicocreame beträufeln, mit Basilikum bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rindersteaks nach Wunsch mit rosa Pfefferbeeren garnieren und mit Auberginenmus und Tomatenspalten servieren.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen (ca. 500 g)
- 5 Tomaten
- 2 EL Frischkäse,
bis 1 % Fett absolut
- je 1/4 TL gehackter Rosmarin
und Thymian
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Rindersteaks (à 200 g)
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Balsamicocreame
- 2 EL gehacktes Basilikum



Putenschnitzel mit Kohlrabipommes



fertig in: 45 Minuten | davon aktiv: 45 Minuten
422 kcal | 1766 kJ

Backofen auf 220° C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200° C) vorheizen. Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden und mit 2 TL Öl, Salz, Pfeffer und 1 TL Paprikapulver vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 18–20 Minuten backen.

Für den Dip Tomaten waschen und würfeln. Tomatenwürfel in einem Topf auf mittlerer Stufe mit Tomatenmark, Brühe, Apfelsaft, Essig und Senf ca. 15 Minuten einkochen lassen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenschnitzel abspülen, trocken tupfen, restliches Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Putenschnitzel darin ca. 8–10 Minuten von jeder Seite braten. Mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL Paprikapulver würzen.

Putenschnitzel mit Kohlrabipommes, Tomatendip und Krautsalat servieren. Nach Wunsch mit rosa Pfefferbeeren und Petersilie garnieren.

Für 4 Personen:

- 1 kg Kohlrabi
- 4 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Gemüsebrühe
(2 Prisen Instantpulver)
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL heller Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 4 Putenschnitzel (à 200 g)
- 320 g Krautsalat ohne Sahne





Wildschweinmedaillons mit Gemüseröllchen



fertig in: 40 Minuten | davon aktiv: 20 Minuten
527 kcal | 2206 kJ

Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Mozzarella trocken tupfen und mit Tomaten in Würfel schneiden. Zuccinischeiben mit Salz, Pfeffer und 1 TL Kräutern würzen, mit Tomaten- und Mozzarellawürfeln belegen und aufrollen. Mit je 1 Holzspieß fixieren. Gemüseröllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10–12 Minuten garen.

Wildschweinmedaillons trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Medaillons darin ca. 5–8 Minuten von allen Seiten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und im Braten-satz auf mittlerer Stufe anbraten. Mit Brühe ablöschen, Pesto und Crème légère einrühren und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und restlichen Kräutern abschmecken. Wildschweinmedaillons, Gemüse-röllchen und Pestosauce mit Basilikum garniert servieren.

Für 2 Personen:

- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 1 Kugel fettreduzierter Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- 2 TL gehackte italienische Kräuter
- 360 g Wildschweinmedaillons
- 2 TL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- 2 EL Pesto rosso
- 3 EL Crème légère
- 2 TL gehacktes Basilikum

