

SCHNELLER AVOCADO-LACHS-WRAP

Zutaten für 2 Portionen

1 Avocado, 2 Handvoll Babyspinat,
Butter zum Braten,
4 Tortilla-Fladen,
6 EL Ricotta oder Frischkäse,
2 Scheiben Räucherlachs

Zubereitung ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 357 kcal • 18 g EW • 20 g F • 23 g KH

1. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Jeweils etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tortillas darin leicht anbraten, damit sie weich werden, aber nicht bräunen.
2. Tortillas auf eine Arbeitsfläche legen und einmal ab der Mitte bis zum Rand einschneiden. Je ein Viertel mit Avocadoscheiben, Spinat, Ricotta oder Frischkäse und Räucherlachs belegen.
3. Das erste Viertel des Fladens einfach umklappen. Jetzt nach rechts falten und auf das nächste Viertel legen. Noch einmal umklappen. So entsteht ein gefalteter Wrap in Viertelgröße. Mit den Händen vorsichtig leicht flach drücken.
4. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Wraps von beiden Seiten kurz darin anbraten. Sofort genießen.

Tipp Anstelle der Avocado können Sie auch Salatgurke verwenden, statt Babyspinat Rauke.



HUMMUS- BUDDHA-BOWL

Zutaten für 2 Portionen

250 g Kichererbsen (Dose); 1 Zucchini, 1 rote Paprikaschote,
50 g eingelegte getrocknete Tomaten, 2 Handvoll Babyspinat,
1 EL Olivenöl, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel,
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 4 EL Hummus,
2 EL gehackte Pistazien,
1 Handvoll Sprossen zum Garnieren

Zubereitung ca. 15 Min.

Backzeit ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 429 kcal • 14 g EW • 16 g F • 51 g KH

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und längs mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und halbieren. Spinat waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Mit Zucchinischeiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
3. Jeweils die Hälfte von Kichererbsen, Zucchini, Paprika, Tomaten und Spinat in Bowls anrichten. Mit Hummus, Pistazien und Sprossen getoppt servieren.



Alles aus 1 Topf

ONE POT- HÄHNCHEN-PENNE

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe,
50 g schwarze Oliven, 150 g Champignons,
2 Stängel Petersilie zum Garnieren, 350 g Penne,
750 ml Gemüsebrühe, 250 ml Weißwein,
300 g stückige Tomaten (aus der Dose),
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
50 g geriebener Parmesan

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Stück ca. 203 kcal • 16 g EW • 12 g F • 3 g KH

1. Hähnchenbrustfilet würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. Hähnchenbrustfilet, Zwiebel, Knoblauch, Oliven, Champignons und Nudeln nacheinander in die heiße Pfanne geben. Mit Brühe und Weißwein aufgießen, Tomaten zugeben, umrühren und alles zum Kochen bringen. Mit den Gewürzen abschmecken und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln weich sind. Gelegentlich umrühren.
3. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.



Alles aus 1 Topf

MANGO-MÖHREN- SUPPE

Zutaten für 1 Portion

400 g Möhren, 1 Zwiebel, 150 g Mango, 1 EL Butter,
1 l Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
etwas frisch geriebener Muskat, Ingwerpulver,
1 EL Zitronensaft, etwas Basilikum zum Garnieren

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 176 kcal • 4 g EW • 4 g F • 27 g KH

1. Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln.
2. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin dünsten. Möhren zufügen und mitdünsten. Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Mango zufügen und weitere 5 Minuten köcheln.
3. Mango-Möhren-Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Ingwerpulver abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Vor dem Servieren mit etwas Pfeffer bestreuen und mit Basilikum garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.



BLAUBEER-QUARK-DESSERT

Zutaten für 4 Portionen

400 g Blaubeeren, 4 EL Orangensaft,
2 EL Ahornsirup, 500 g Sahnequark,
2 EL feiner Zucker,
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 333 kcal • 28 g EW • 10 g F • 30 g KH

1. Blaubeeren verlesen und über einem Sieb mit Wasser abbrausen. Vorsichtig trocken tupfen. Einige Beeren für die Garnitur beiseitestellen.
2. Beeren mit Orangensaft und Ahornsirup vermischen und pürieren.
3. Sahnequark mit Zucker zu einer glatten Masse verrühren. Abwechselnd Quark und pürierte Blaubeeren in 4 Portionsgläser schichten, dabei mit dem Quark beginnen. Mit Blaubeeren garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

