



Spargel-Putenröllchen



Asiatischer Omelett-Salat



low carb



## Warmer Kartoffelsalat

### Für 4 Portionen:

- 1 Bund Petersilie • 2 Stiele Minze
- 6 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 1 Bund Suppengemüse (Möhren, Sellerie & Lauch)
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 ausgelöste Lammkeule (2½ kg, beim Metzger vorbestellen)
- 2 EL Butterschmalz • 300 ml Rotwein
- 500 ml Fleischbrühe
- 3 TL Speisestärke

**1.** Am Vortag Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. 2 Knoblauchzehen abziehen und hacken. Mit Öl zu den Kräutern geben. Alles pürieren, salzen und pfeffern. Suppengemüse waschen, putzen, würfeln bzw. in Ringe schneiden. Alles zugedeckt kalt stellen.

**2.** Am Morgen des Genusstags 4 Knoblauchzehen abziehen. Rosmarin waschen und halbieren. Lammfleisch trocken tupfen. Auf eine Fläche legen, salzen und pfeffern. Mit Kräuterpesto einstreichen. Fleisch längs aufrollen. Rosmarin darauflegen und mit Küchengarn festbinden. Alles zugedeckt beiseitestellen.

**3.** 2 Std. vor dem Servieren den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Lamm in einem Bräter in heißem Schmalz rundum anbraten. Auf ein tiefes Backblech mit hohem Rand legen. Gemüse und Knoblauch darum verteilen. Wein und Brühe angießen. Alles im Ofen ca. 90 Min. schmoren.

**4.** Braten herausnehmen und warm halten. Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf passieren. Soße aufkochen und abschmecken. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und aufkochen. Alles z.B. mit Möhren-Spargel-Gemüse anrichten und evtl. mit frischen Kräutern garnieren.

**Zubereitung:** ca. 2½ Std.

**Pro Portion:** ca. 540 kcal, 40 g F, 7 g KH, 36 g E



vegetarisch

## Nudelnester mit Ei

### Für 6 Portionen:

- 400 g dünne Spaghetti (z.B. Spaghettini)
- Salz • 1 Zwiebel
- 1 Aubergine (350 g)
- 200 g Mozzarella • 3 EL Öl
- 500 g passierte Tomaten • Pfeffer
- Zucker • 1 EL veganer Balsamicoessig
- 6 Eier • 4 EL Semmelbrösel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikumblätter

**1.** Die Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Aubergine waschen, putzen, klein würfeln und salzen. Mozzarella würfeln. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit 1-2 EL Öl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Salzen und im Ofen 15-20 Min. rösten. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In 1 EL Öl in einem Topf glasig dünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen. Aufkochen. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Joghurt mit Mayonnaise verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Sprossen abbrausen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Im übrigen Öl mit Knoblauch 3-4 Min. braten. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. Heiß mit dem warmen Brühe-Mix mischen. Gurke, Avocado und Garnelen unterheben. Salat auf Schalen verteilen. Dip und Sprossen darauf anrichten und alles servieren.

**3.** Die Nudelnester herausnehmen. Mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passt z.B. bunter Blattsalat.

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**Pro Portion:** ca. 780 kcal, 28 g F, 89 g KH, 38 g E

**Unser Weintipp:** Dazu passen die typischen italienischen Rotweine wie Chianti, Barbera, Barolo oder Sangiovese. Wer lieber Weißwein trinkt, kann auch zu einem Chardonnay greifen.



## Zucchini-Puffer mit pochiertem Ei

### Für 4 Portionen:

- 50 g geschälte Mandelkerne • Salz
- 600 g Kirschtomaten • 7 EL Olivenöl
- 1 Bund Rucola • 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse) • 5 EL veganer Apfelessig • Pfeffer • Zucker
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 6 Eier • 3 EL blützenartige Haferflocken

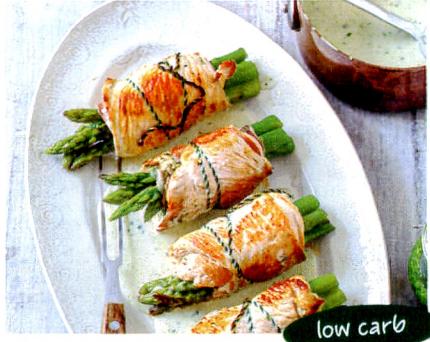
**1.** Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salzen. Tomaten waschen und mehrfach mit einer Gabel einstechen. In 2 EL Öl 3 Min. braten. Rucola waschen, putzen, kleiner zupfen. Kräuter hacken. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und 3 EL Öl unterschlagen. Anschließend die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen.

**2.** Für die Puffer die Kartoffeln schälen und waschen. 1 Hälfte fein, die andere grob reiben. Die Zwiebel abziehen und fein reiben. Die Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Alles mit 2 Eiern und den Haferflocken mischen. Würzen. 2 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer Hitze aus der Hälfte der Kartoffelmasse 2 Puffer braten. Die Puffer im Ofen bei 80 Grad warm halten. Mit übrigem Öl und übriger Masse ebenso verfahren.

**3.** Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. 1 großes Stück Frischhaltefolie in eine Tasse legen. 1 Ei in die Tasse aufschlagen. Die Folie über dem Ei mit Küchengarn verschließen. So fortfahren, bis alle Eier verpackt sind. Die Folienpäckchen in das leicht kochende Wasser geben und die Eier 3–4 Min. garen, dann herausnehmen und vorsichtig aus der Folie lösen. Puffer mit Salat und Eiern servieren.

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**Pro Portion:** ca. 585 kcal,  
34 g F, 38 g KH, 34 g E



## Spargel-Putenröllchen

### Für 4 Portionen:

- 16 dünne Stangen grüner Spargel
- 4 Putenschnitzel à 150 g
- 4 EL Bärlauchpesto • 4 Scheiben Parmaschinken • Pfeffer • Salz
- 1 EL Butter • 1 EL Olivenöl
- 125 ml trockener Weißwein
- 100 ml Geflügelbrühe • 200 g Sahne

**1.** Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Fleisch trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche zwischen Frischhaltefolie gleichmäßig flach klopfen. Folie entfernen. Fleisch mit Pesto bestreichen und mit Schinken belegen. Je 4 Stangen Spargel fest darin einwickeln. Die Fleischröllchen mit Küchengarn binden. Pfeffern und leicht salzen.

**2.** Butter und Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin rundum anbraten. Mit Wein ablöschen. Brühe und Sahne angießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.

**3.** Die Röllchen mit der Soße auf Tellern anrichten. Dazu passen z.B. Bandnudeln.

**Zubereitung:** ca. 45 Min.

**Pro Portion:** ca. 485 kcal,  
33 g F, 4 g KH, 37 g E

**Tipp:** Für 1 Glas (200 ml) selbst gemachtes Bärlauchpesto 1 gewaschenes Bund Bärlauch (80 g) hacken. Mit 30 g Pinienkernen und 1 Prise Salz pürieren, dabei 3 EL geriebenen Parmesan oder Pecorino und ca. 80 ml Olivenöl einarbeiten. In ein sterilisiertes Konfitürelglas mit Schraubdeckel füllen. Verschließen. Kühl und dunkel gelagert, hält sich das Pesto ca. 2 Wochen. Wer lieber sammelt als kauft, wird im März und April in lichten Wäldern oder an Bächen fündig. Schnuppern Sie unbedingt an den Blättern. Nur wenn sie nach Knoblauch riechen, handelt es sich um Bärlauch. Sonst könnten es giftige Herbstzeitlosen oder Maiglöckchen sein.



## Asiatischer Omelett-Salat

### Für 4 Portionen:

- 4 Eier • 4 EL Sojasoße • Pfeffer
- 3 EL Öl • 2 Bio-Limetten
- 2 Hähnchenbrustfilets (400 g) • Salz
- 1 Salatgurke • 1 Mango
- ½ Römersalat • 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Koriander • 50 g Mayonnaise
- 200 g Vollmilchjoghurt • 1 Prise Zucker • 1 Handvoll Petersilienblättchen

**1.** Die Eier aufschlagen und verquirlen. Mit 1–2 EL Sojasoße und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Eimasse hineingießen. Die Pfanne schwenken, sodass ein dünnes Omelett entsteht. Das Omelett wenden. Fertig braten. Dann einrollen. Auf die gleiche Weise ein weiteres Omelett zubereiten und ebenfalls einrollen.

**2.** Die Limetten waschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne im restlichen Öl 5–6 Min. pro Seite braten. Vom Herd nehmen. 2–3 EL Limettensaft und die restliche Sojasoße übers Fleisch geben. Dann zugedeckt mindestens 10 Min. gar ziehen lassen.

**3.** Gurke waschen und in 3 Stücke schneiden. Mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Kerne entfernen. Mango schälen. Das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Streifen schneiden. Salat waschen, putzen, kleiner zupfen. Zwiebel abziehen, vierteln, in Streifen schneiden. Alles mischen. Koriander hacken. Mayonnaise mit Joghurt und Koriander verrühren. Mit übrigem Limettensaft und Schale, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen.

**4.** Omelettrollen und Filets in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Beides mit Salat, Dressing und Petersilie servieren.

**Zubereitung:** ca. 1 Std.

**Pro Portion:** ca. 500 kcal,  
27 g F, 21 g KH, 37 g E