

Ochsenherztomaten
mit Ziegenkäse im
Zucchinimantel



Couscous mit
Speck-Garnelen



Hähnchen-Zucchini-Gratin

Für 4 Portionen:

- 1 gelbe Paprikaschote • 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 2 Tomaten • ½ Zucchini
- 4 Hähnchenbrustfilets à 160 g
- 125 g Mozzarella • 1 Bund Basilikum

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in einer Pfanne in 1 EL Öl dünsten. Die passierten Tomaten angießen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken und dann in eine flache Auflaufform gießen.

2. Tomaten und Zucchini waschen, abtrocknen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini mit 1 EL Öl mischen. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen, pfeffern und im restlichen heißen Öl von jeder Seite goldbraun anbraten.

3. Anschließend die Filets in die Form legen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zucchini-, Tomaten- und Käsescheiben dachziegelartig auf dem Fleisch anordnen. Alles im Ofen ca. 15 Min. backen.

4. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen, ein paar Minuten ruhen lassen und danach mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passen Reis oder Nudeln.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 365 kcal,
17 g F, 10 g KH, 41 g E

Tipp: Statt mit dem milden Mozzarella lässt sich das Gratin auch mit einem geriebenem Bergkäse oder Cheddar überbacken. Beide schmecken kräftiger, schmelzen aber ebenso gut.



Asia-Nudeln mit Knusperfisch

Für 4 Portionen:

- 600 g festes weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau) • Salz • Pfeffer
- 4 EL Reismehl (ersatzweise Speisestärke) • 6 Mini-Pak-Choi
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 rote Zwiebel • 2 EL geröstetes Sesamöl • 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Teriyaki-Soße • 400 g Reis-Bandnudeln (im Asienregal)
- 750 ml Frittieröl • ½ Bund Koriander oder Thai-Basilikum
- 1 Kästchen großblättrige Kresse

1. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Fischwürfel salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

2. Die Pak Choi waschen. Die äußeren Blätter jeweils entfernen. Pak Choi längs halbieren. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Pak Choi mit dem Ingwer in Sesamöl anrösten, salzen und pfeffern. Mit Brühe ablöschen und mit Teriyaki-Soße würzen. 5 Min. dünsten.

3. Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, dann abgießen. In einem weiten Topf das Frittieröl erhitzen. Das Fischfilet darin portionsweise in 2-3 Min. frittieren. Abtropfen lassen.

4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen bzw. vom Beet schneiden. Pak Choi auf Tellern anrichten. Die Nudeln in der Pfanne mit dem Bratsud schwenken und dazugeben. Fischwürfel, Zwiebelringe und Kräuter darauf anrichten.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 685 kcal,
17 g F, 95 g KH, 39 g E

Info: Pak Choi ist ein asiatisches Kohlgemüse, das in kleinen Stauden verkauft wird. Ersatzweise kann man auch China-kohl oder Mangold nehmen.



Maultaschen mit Möhrencreme

Für 4 Portionen:

- 2 große Zwiebeln • 6 Möhren
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 600 g vegetarische Maultaschen (aus dem Kühlregal) • 3 EL Pflanzenöl
- 200 g Crème fraîche • 100 g Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer

1. Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. Die Maultaschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Scheiben darin in 6-10 Min. unter Wenden goldbraun braten. Anschließend herausnehmen und im Backofen (ca. 80 Grad) kurz warm halten.

3. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin ca. 5 Min. unter Wenden garen. Crème fraîche, Sahne und Brühe zufügen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Möhren gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und die Mischung in tiefe Teller verteilen.

4. Die Maultaschen darauf anrichten und alles mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 637 kcal,
35 g F, 62 g KH, 13 g E

Tipp: Für selbst gemachte Maultaschen 400 g Mehl, ½ TL Salz, 125 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Essig und 5 EL Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. ½ Std. zugedeckt im Warmen ruhen lassen, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in ca. 15 cm große Quadrate schneiden. Nach Belieben füllen, zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. In reichlich Brühe ca. 10 Min. gar ziehen lassen.



Nudelsalat mit Pilzen

Für 4 Portionen:

- 400 g kurze Nudeln (z. B. Muschelnudeln oder Penne)
- Salz • 250 g grüne Bohnen
- 250 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze & Champignons)
- 1 rote Zwiebel • 1 Kopf Romanasalat
- 5 EL Olivenöl • Pfeffer
- 4 EL Weißweinessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser 7 Min. kochen, danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Die Pilze putzen, halbieren oder vierteln. Die Zwiebel abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Romanasalat waschen, putzen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
2. Pilze und Zwiebel in einer großen weiten Pfanne in 1 EL heißem Öl 3–4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen.
3. Die Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Übriges Öl darunterschlagen. Die Nudeln mit dem gebratenen Pilz-Mix, Bohnen, Romanasalat und Dressing mischen. Bei Bedarf noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Nudelsalat mit Schnittlauch bestreuen und evtl. mit Baguette servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 520 kcal, 14 g F, 72 g KH, 22 g E

Tipp: Wenn die Pasta im Salat bissfest sein soll, dann sollte man die Nudeln 1–2 Min. kürzer garen, als auf der Packung angegeben, denn sie nehmen später das Dressing auf und werden dadurch noch etwas weicher.

Ochsenherztomaten mit Ziegenkäse im Zucchini-mantel

Für 4 Portionen:

- 2 Zucchini à 180 g
- 300 g halbfester Ziegenfrischkäse
- 4 Ochsenherztomaten (alternativ Strauchtomaten)
- 150 g Süßkirschen • 4 EL Olivenöl (z. B. von Mazola) • Salz • Pfeffer
- 20 g Zucker • 4 EL Apfelessig
- 4 EL kalt gepresstes Traubenkernöl
- 2 Stiele Minze

1. Die Zucchini waschen und putzen. Jede Zucchini dann der Länge nach mit einem Gemüsehobel in 16 hauchdünne Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse in 16 Stücke teilen. Jedes in 2 Zucchini-scheiben einwickeln und die Zucchini-scheiben mit Zahnstochern fixieren.
2. Die Tomaten waschen, trocken reiben und quer halbieren. Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Die Schnittflächen der Tomaten mit Olivenöl bepinseln. Danach die Tomaten auf der Schnittfläche in breiten Pfannen portionsweise scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zucchini-päckchen mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe bekommen.
4. Den Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen, dann die Kirschen zufügen und alles mit Apfelessig ablöschen. Die Mischung durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in einer Schüssel mit dem Traubenkernöl vermengen.
5. Die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Tomaten mit Zucchini-päckchen und Kirschen anrichten. Mit Minzblättchen bestreuen und servieren.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 580 kcal, 45 g F, 22 g KH, 18 g E

Couscous mit Speck-Garnelen

Für 4 Portionen:

- 200 g Instant-Couscous
- 1 Süßkartoffel (300 g) • 6 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 2 Prisen Chiliflocken
- 1 Bund Koriander • Saft von 2 Zitronen • ½ TL brauner Zucker
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Mangowürfel (Kühlregal)
- 50 g gemischte Blattsalate
- 12 große Garnelen (roh, küchenfertig und ohne Schale)
- 6 Scheiben Frühstücksspeck

1. Couscous nach Packungsangabe mit kochendem Wasser zubereiten. Danach etwas auflockern. Süßkartoffel schälen, 5 mm groß würfeln. In 2 EL heißem Öl in ca. 6 Min. unter Rühren rundum braten. Süßkartoffelwürfel mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chili würzen. Herausnehmen und mit Couscous mischen. Korianderblätter abzupfen. Couscous mit Koriander, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, braunem Zucker und 1 Prise Chiliflocken würzig abschmecken.
2. Kirschtomaten waschen, halbieren. Mango kleiner würfeln. Mit Tomaten in 1 EL Öl 1–2 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern. Zu große Blätter kleiner zupfen. Übrigen Zitronensaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Olivenöl darunterschlagen. Das Dressing mit dem Salat mischen.
3. Garnelen abrausen, trocken tupfen und falls nötig die schwarzen Darmfäden entfernen. Speckscheiben der Länge nach halbieren. Je 1 Streifen um 1 Garnele wickeln. Garnelen in einer heißen Pfanne im restlichen Olivenöl 5–7 Min. braten. Couscous-Mix, Blattsalat und Tomaten-Mango-Mix in Schalen anrichten. Die Garnelen darauf verteilen.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 785 kcal, 45 g F, 64 g KH, 28 g E