

## >> Kohlrabi-Möhren-Salat

Besonders gut verträglich  
mit zartem Frühlingskohlrabi.

► Für 4 Personen

Preisgünstig ⌚ 20 Min.

2 junge Kohlrabiknollen · 4 Möhren ·  
½ Kopf Eisbergsalat · 4 EL Aceto  
Balsamico · 4 EL Rapsöl · 2 TL Senf ·  
6 EL fein gehackte glatte Petersilie ·  
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und in Stifte schneiden. Etwas leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Gemüsestifte darin 2 Min. blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
- Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Aus Aceto Balsamico, Rapsöl, Senf und Petersilie eine Marinade herstellen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das vorgegarte Gemüse darin durchziehen lassen. Den Eisbergsalat zum Schluss unterheben.

**Nährwerte pro Portion**

160 kcal/ 2 g E/ 11 g F/ 6 g KH/ 4 g Ba



## Wirsing-Orangen-Salat

Winterlich, fruchtig und nussig.

### ► Für 4 Personen

**Gut vorzubereiten**

🕒 **30 Min.**

- 1 kleiner Kopf Wirsing (500 g)
- 4 Orangen
- 4 EL Rosinen
- 3 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- Vom Wirsing die großen dunklen Blätter ablösen. Den Strunk herausschneiden und den Wirsing etwa 6 Min. in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Danach den Wirsing kalt abschrecken und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Blätter nach und nach ablösen, dicke Blattrippen herausschneiden und in feine Streifen schneiden.
- Die Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen. Die Rosinen fein hacken. Die Haselnüsse in einer Pfanne anrösten. Aus Honig, Weißweinessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Wirsing, Orangenfilets und Marinade vermengen und vor dem Servieren mit den Rosinen und Haselnüssen bestreuen.

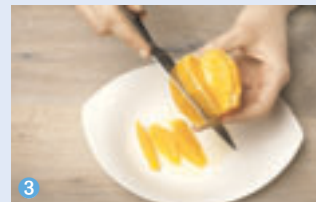
### Nährwerte pro Portion

230 kcal / 6 g E / 13 g F / 21 g KH / 7 g Ba

## SO WIRD'S GEMACHT

### Ganz leicht: Orangen filetieren

- 1 Um Filets ohne Haut aus einer Orange herauszuschneiden, werden die Ober- und Unterseite der Orange mit dem Messer gerade abgeschnitten.
- 2 Die Orange auf ein Brett stellen und dann die Seiten dick abschneiden, sodass nur noch eine kleine Orangenkugel ohne weiße Haut übrig bleibt.
- 3 Mit einem scharfen Messer Filets (ohne Haut) aus den Trennwänden der Orange lösen – dabei nicht zu tief in die Orange hineinschneiden.
- 4 Je nach Größe der Orange brauchen Sie zwei kleine Früchte, um etwa 100 g Filets zu erhalten.



## Feldsalat mit Roter Bete

Ideal bei Magenbeschwerden.

### ► Für 4 Personen

**Geht schnell** ⌚ 10 Min.

150 g Feldsalat · 2 vorgegarte Rote Bete · 8 Walnusshälften · Saft von ½ Zitrone · 4 EL Rapsöl · 2 EL Walnussöl · 1 TL Honig · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Die Walnüsse fein hacken. Aus Zitronensaft, Rapsöl, Walnussöl und Honig eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und gut mischen.

### ► Variante

Anstelle von Walnüssen können Sie auch Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und diese unter den Salat mengen. Und das Walnussöl durch Kürbiskernöl austauschen. Eine Marinade aus 150 g Joghurt statt Rapsöl stellt eine darmfreundliche Alternative dar.

### Nährwerte pro Portion

210 kcal/ 2 g E/ 18 g F/ 8 g KH/ 2 g Ba

## Löwenzahn-Rukola-Salat

Macht Lust auf Urlaub in Italien.

### ► Für 4 Personen

**Gelingt leicht** ⌚ 15 Min.

2 EL Pinienkerne · 100 g Rukola · 40 g junger Löwenzahnsalat · ¼ Salatgurke · 60 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt) · 4 EL Olivenöl · 4 EL Aceto Balsamico · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Msp. Zucker · ½ TL getrocknetes Pizzagewürz · 25 g Parmesan

- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Rukola und Löwenzahnsalat waschen, putzen, in mundgerechte Stücke zerpfücken, in einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Salatgurke waschen, schälen, halbieren und entkernen. Die Gurkenhälfte in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und dann fein würfeln.
- Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und Pizzagewürz verrühren. Vom Parmesan mit einem Sparschäler grobe Hobel abschaben. Kurz vor dem Servieren alle Zutaten zusammen mit der Marinade locker miteinander vermischen.

### Nährwerte pro Portion

240 kcal/ 6 g E/ 21 g F/ 7 g KH/ 3 g Ba

## Endivien-Apfel-Salat

Ein schöner Herbstsalat.

### ► Für 4 Personen

**Geht schnell** ⌚ 20 Min.

2 EL Sonnenblumenkerne · 2 EL Kürbiskerne · ½ kleiner Kopf krauser Endiviensalat · 2 Stangen Staudensellerie · 1 rotschaliger Apfel · 200 g blaue Trauben · Saft von ½ Orange · 4 EL Rapsöl · 2 Kürbiskernöl · 100 g Joghurt · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · ½ TL Zucker · 80 g Emmentaler

- Die Kürbiskerne grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen in einer beschichteten Pfanne anrösten. Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Den Apfel waschen und fein würfeln. Mit etwas Orangensaft beträufeln. Trauben waschen und halbieren.
- Aus Raps- und Kürbiskernöl, Joghurt und restlichem Orangensaft eine Marinade rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Käse fein würfeln. Endiviensalat, Sellerie, Apfel und Trauben mischen. Die Marinade darübergeben und alles erneut vermengen, mit Emmentaler, Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

190 kcal/ 7 g E/ 14 g F/ 10 g KH/ 2 g Ba

## Kartoffel-Rukola-Salat

Mal nicht klassisch, dafür aber würzig-leicht.

### ► Für 4 Personen

**Braucht etwas mehr Zeit**

🕒 **40 Min. + 1 Std. Ziehzeit**

800 g Kartoffeln · 4 Eier · 1 Bund Radieschen · 100 g Rukola · 150 ml Gemüsebrühe · 6 EL Olivenöl · 4 EL Weißweinessig · 1 EL Senf · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Prise Zucker

- Die Kartoffeln gründlich waschen und 20 Min. kochen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Eier etwa 10 Min. hart kochen. Die Eier abschrecken, pellen, achteln und die einzelnen Segmente halbieren. Die Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Rukola putzen und waschen. Die Hälfte des Rukolas mit Brühe, Öl, Essig und Senf pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Die noch warmen Kartoffelscheiben mit dem Dressing mischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Zum Schluss Radieschen, Eier und den Rukola unter den Kartoffelsalat heben.

### Nährwerte pro Portion

350 kcal/ 12 g E/ 22 g F/ 26 g KH/  
5 g Ba

## Kichererbsensalat

Ein sättigender Salat – prima fürs Büro.

### ► Für 4 Personen

**Gut vorzubereiten** 🕒 **20 Min.**

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 kleine Aubergine · 4 EL Olivenöl · 6 Zweige Zitronenthymian · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 1 rote Paprikaschote · 4 Frühlingszwiebeln · 1 Dose Kichererbsen (450 g Abtropfgewicht) · Saft von 1 Limette · 2 EL Weißweinessig · 1 EL Tomatenmark · ½ TL Zucker

- Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Aubergine waschen, putzen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch und Auberginen im Öl etwa 2 Min. andünsten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen, putzen und würfeln. Frühlingszwiebeln in hauchdünne Ringe schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen.
- Alles in eine große Salatschüssel geben. Für die Marinade den Limettensaft mit dem Essig und dem Tomatenmark verschlagen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Die Marinade über den Salat geben und alles gut vermengen.

### Nährwerte pro Portion

300 kcal/ 10 g E/ 13 g F/ 33 g KH/  
9 g Ba

## Fenchel-Tomaten-Toast

Eine Kleinigkeit, die es in sich hat.

### ► Für 4 Personen

**Preisgünstig** 🕒 **30 Min.**

1 Fenchelknolle · 250 g Cocktailtomaten · 2 EL Olivenöl · 1 TL Thymian · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Scheiben Vollkorntoastbrot · 20 g Butter · 125 g Mozzarella

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Fenchelknolle waschen und putzen, den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün fein wiegen und die Knollen der Länge nach in Streifen schneiden.
- Fenchel im Öl anbraten, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze bei niedriger Temperatur etwa 10 Min. zugedeckt schmoren lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und nach 5 Min. dazugeben.
- Den Toast dünn mit Butter bestreichen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Fenchelmischung auf den Toastscheiben verteilen und die Mozzarellascheiben darauflegen. Die Toastbrote auf der zweiten Schiene von oben etwa 10 Min. im Backofen überbacken. Vor dem Servieren mit dem Fenchelgrün garnieren.

### Nährwerte pro Portion

290 kcal/ 15 g E/ 18 g F/ 15 g KH/  
5 g Ba

## » Taboulé

Erfrischend an heißen Sommertagen.

### ► Für 4 Personen

#### Preisgünstig

#### 🕒 30 Min. + 1 Std. Ziehzeit

200 g feiner Bulgur · 400 ml Gemüsebrühe · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 1 kg Cocktailtomaten · 2 Bund glatte Petersilie · ½ Bund Minze · Saft von 1 Zitrone · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 5 EL Olivenöl

- Den Bulgur mit kochender Brühe übergießen und quellen lassen. Die Schüssel dabei verschließen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und putzen.
- Die Kräuter waschen, trocken schleudern, zupfen und grob hacken. Alles unter den Salat mengen. Den Zitronensaft mit dem Öl verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat mischen. Taboulé etwa 1 Stunde ziehen lassen.

#### Nährwerte pro Portion

350 kcal/ 9 g E/ 14 g F/ 46 g KH/ 9 g Ba





## » Hähnchenspieße mit Kokossauce

Mit einem grünen Salat ein komplettes Gericht.

### ► Für 4 Personen

**Geht schnell** ⌚ 20 Min.

400 g Hähnchenbrustfilet · 3 EL Sojasauce · 4 EL Zitronensaft · 2 EL Curryketchup · 1 TL Rapsöl · 100 ml Kokosmilch · 2 EL Tahin (Sesampaste) · 1 TL Curry · ½ TL gemahlener Kreuzkümmel · Salz · 2 TL Honig

- Hähnchenfilet waschen, in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf Holzspieße stecken. Aus Sojasauce, 1 EL Zitronensaft und Curryketchup eine Paste anrühren und damit das Fleisch bestreichen.
- In einer Pfanne das Fett erhitzen und darin die Spieße von beiden Seiten etwa 5 Min. braten. Alternativ den Backofengrill auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen und die Spieße von beiden Seiten 3 Min. grillen.
- Für den Dip die Kokosmilch aufkochen. Den restlichen Zitronensaft sowie die Sesampaste einrühren. Etwas einköcheln lassen und mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Honig abschmecken.

### Nährwerte pro Portion

160 kcal / 24 g E / 4 g F / 5 g KH / 0 g Ba

### ◀ Hähnchenspieße mit Kokossauce

## » Gratinierte Auberginen

Ein leckeres Sommeressen.

### ► Für 2 Personen

**Braucht etwas mehr Zeit** ⌚ 45 Min. + 45 Min. Backzeit

500 g Auberginen · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 2 große Fleischtomaten · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 2 EL Olivenöl · 1 EL Oregano · 5 EL glatte Petersilie · 50 g frisch geriebener Gouda · 20 g frisch geriebener Parmesan

- Die Auberginen waschen und der Länge nach in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander in eine große Schüssel legen, mit kaltem Salzwasser begießen und etwa 30 Min. ziehen lassen.
- Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz heiß überbrühen, abschrecken und enthäuten. Tomaten entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Die Auberginen aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten. Eine Lage Auberginenscheiben hineinlegen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Auberginen mit etwas Petersilie, Tomaten-, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln bedecken und anschließend mit Gouda und Parmesan bestreuen. Abwechselnd schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Dabei auf jede Gemüseschicht Parmesan geben.
- Die letzte Lage dick mit Parmesan und Gouda bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Das Ganze etwa 45 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen und in der Form servieren.

### Nährwerte pro Portion

270 kcal / 15 g E / 17 g F / 12 g KH / 8 g Ba

*Tipp*

Wenn Sie nicht an Fett sparen wollen, können Sie die Auberginenscheiben von beiden Seiten in Olivenöl anbraten und erst dann in die Form schichten. Der Geschmack der Auberginen wird so intensiviert.



## Rotbarsch aus dem Ofen

Eingebettet in Zucchini, Tomaten und Mozzarella.

### ► Für 4 Personen

**Geht schnell** ☺ 20 Min. + 30 Min. Garzeit

500 g Rotbarschfilet · 2 EL Zitronensaft · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Zucchini · 4 Tomaten · 8 Zweige Zitronenthymian · 250 g Mozzarella · 50 g Paniermehl · 50 g frisch geriebener Parmesan · 2 EL Olivenöl

- Den Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen hobeln. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
  - Zitronenthymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine gefettete Auflaufform mit Paniermehl und Parmesan ausstreuen. Den Fisch hineinlegen und mit dem restlichen Paniermehl und Parmesan bestreuen.
  - Zucchini-, Tomaten und Mozzarellascheiben einschichten und dabei mit Thymian bestreuen. Leicht salzen und pfeffern. Zum Schluss das Olivenöl darüberträufeln und auf der mittleren Schiene etwa 30 Min. backen.
- **Das passt dazu**  
Schmeckt gut zu Reis oder einfach nur zu italienischem Weißbrot.

### Nährwerte pro Portion

440 kcal/ 41 g E/ 23 g F/ 14 g KH/ 3 g Ba





# HAUPTGERICHTE

