

LACHSBÄLLCHEN MIT REIS UND ZITRONENSAUCE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die BIO Zitronen heiß abspülen und die Schale dünn abschälen. Zwei Zitronen auspressen, die übrigen filetieren. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni in dünne Ringe schneiden.
2. Den Zitronenabrieb, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und die Peperoni zusammen mit ½ TL Salz, dem Currygewürz und dem Honig in einen Topf geben. Aufkochen und anschließend 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Abkühlen lassen. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Für die Lachsbällchen das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in etwas Wasser einweichen. Den aufgetauten Lachs kalt abspülen, trockentupfen und anschließend sehr fein hacken oder pürieren. Die weiße Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Dill waschen und fein hacken.
4. Das Brötchen gut ausdrücken und mit dem Lachs, der Zwiebel, dem Dill und dem Ei vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Paniermehl unterkneten. Aus der Fischmasse kleine Bällchen formen und in dem Paniermehl wenden.
5. Das Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Bällchen portionsweise goldbraun frittieren und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.

6. Die Lachsbällchen zusammen mit dem Reis und der Zitronensauce servieren.

ZUTATEN

5	BIO Zitronen	250 g	Basmati-Reis
1	rote Zwiebel	1	Brötchen vom Vortag
1	weiße Zwiebel		
1	Knoblauchzehe	500 g	Lachs (TK)
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)	4 Zweige	Dill
1	Peperoni	1	Ei
1 EL	Curry	3 EL	Paniermehl
4 EL	Honig		Sonnenblumenöl
			Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 2830 kJ / 676 kcal

	Kohlenhydrate	67,9 g
	Protein	37,1 g
	Fett	26,4 g



GEBACKENE EIER MIT BUNTEM GEMÜSE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli putzen und im Salzwasser 4 bis 5 Minuten kochen. Die Möhren schälen, Zucchini, Fenchel, Mini-Romarispentomaten, Paprika und Radieschen putzen. Alles in Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

2. Den Spargel waschen und die Enden kürzen. Die Stangen dritteln. Ca. 10 Minuten bissfest kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

3. Das Gemüse und die Zitrone mit 2 EL Olivenöl vermischt in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Ober- und Unterhitze (150 °C Umluft) 20 Minuten backen.

4. Die Eier aufschlagen, auf das Gemüse gleiten lassen und weitere 6 Minuten backen.

5. Die Kräuter fein hacken und mit dem Senf, dem Essig und ca. 6 EL Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die gebackenen Eier mit dem Kräuterdressing servieren.

ZUTATEN

100 g	Brokkoli	1	rote Zwiebel
2	Möhren	2	Knoblauchzehen
1	Zucchini	6	Eier
1	Fenchel	1/2 Topf	Petersilie
300 g	Mini-Romarispen- tomaten	1 Topf	Basilikum
		1/2 Topf	Minze
1	rote Paprikaschote	1 EL	Senf, mittelscharf
1	gelbe Paprikaschote	2-3 EL	Balsamico
1 Bund	Radieschen		Olivenöl
1	BIO Zitrone		Salz und Pfeffer
200 g	grüner Spargel		

NÄHRWERTE pro Portion

Brennwert: 1737 kJ /
415 kcal

Kohlenhydrate 19,3 g

Protein 14,5 g

Fett 29,7 g



STROMBOLI MIT WEISSEM UND GRÜNEM SPARGEL



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel waschen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Den grünen Spargel nach 4 Minuten hinzufügen und kurz mitkochen.

2. Die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden, den Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit den Zwiebeln in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Die Kräuter und den Frischkäse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen.

3. Den Pizzateig rechteckig ausrollen. Den Teig gedanklich in 3 Längsstreifen unterteilen. Das mittlere Drittel mit der Frischkäsecreme einstreichen. Links und rechts davon je ein Drittel frei lassen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Nacheinander den Schinken, den Mozzarella und die Spargelstangen auf den Streifen mit Frischkäsecreme legen.

4. Den freigelassenen Teig an beiden Seiten in ca. 2 cm breite Streifen einschneiden. Um den Stromboli zu schließen, werden diese Teigstreifen nun kreuz und quer im Wechsel in der Mitte übereinandergelegt. Die Enden gut verschließen.

5. Den Stromboli mit dem verquirlten Eigelb einpinseln, den geriebenen Parmesan darüber geben und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

250 g	weißer Spargel	100 g	Frischkäse
250 g	grüner Spargel	1 Rolle	Fertig-Pizzateig (400 g)
2	Lauchzwiebeln	100 g	Serrano Schinken
1	Knoblauchzehe	125 g	Mozzarella
1 EL	Butter	40 g	Parmesan
3 TL	italienische Kräuter (TK)	1	Eigelb
			Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE pro Portion

Brennwert: 2177 kJ / 520 kcal

	Kohlenhydrate	40,7 g
	Protein	28,3 g
	Fett	25,6 g



PARMESAN-SCHNITZEL MIT BROKKOLI-MACADAMIA-STAMPF



4 Portionen



40 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Schweineschnitzel dünn plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Drei Teller bereitstellen. Das Mehl auf den ersten Teller geben, auf den zweiten Teller die verquirlten Eier und auf den dritten Teller das Paniermehl vermischt mit Parmesan. Die Schweineschnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und anschließend in Paniermehl wenden. Beiseitestellen.
3. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und ebenfalls zerkleinern. Die Kartoffelstücke in Salzwasser für 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit den Brokkoli mit ins Salzwasser geben. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln und den Brokkoli stampfen.
4. Die BIO Zitrone heiß abwaschen und halbieren. Die eine Hälfte auspressen und die Schale abreiben. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die Butter und den Zitronensaft zugeben und nochmals stampfen. Die Macadamianüsse klein hacken und zusammen mit dem Zitronenabrieb unter den Stampf heben. Den Brokkoli-Macadamia-Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Schnitzel in reichlich Fett von beiden Seiten je 2-3 Minuten goldbraun braten.
6. Die Schnitzel zusammen mit dem Brokkoli-Macadamia-Stampf und den Zitronenspalten anrichten.

ZUTATEN

- 4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g)
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Paniermehl
- 80 g geriebener Parmesan
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 Brokkoli
- 1 BIO Zitrone
- 20 g Butter
- 60 g Macadamia, gesalzen
- 125 g Butterschmalz
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 3681 kJ / 879 kcal

■ Kohlenhydrate 68,6 g

■ Protein 46,9 g

■ Fett 43,7 g



KALTE BUTTERMILCHSUPPE MIT RADIESCHEN



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Radieschen waschen und putzen. 2 bis 3 Stück für die Garnitur beiseitelegen und in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und würfeln.
2. Die übrigen Radieschen mit der Buttermilch pürieren.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, auspressen und die Schale abreiben. Den Saft und den Abrieb mit der Crème fraîche, dem Agavendicksaft, dem Senf und dem Olivenöl zur Suppe geben und gut mixen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern gut durchkühlen lassen.
5. Die Suppe einfüllen und mit den Radieschenscheiben und den Gurkenwürfeln garnieren.

ZUTATEN

600 g	Radieschen
50 g	Salatgurke
500 ml	Buttermilch
1/2	BIO Zitrone
150 g	Crème fraîche
2 TL	Agavendicksaft
2 TL	Senf, mittelscharf
2 TL	Olivenöl
1 Handvoll	Petersilie
1 Handvoll	Minze
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 947 kJ /
226 kcal

	Kohlenhydrate	12,4 g
	Protein	7,1 g
	Fett	15,8 g

