

TOMATENBRUSCHETTA



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Den Knoblauch abziehen. 2 Zehen durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Das Baguette schräg in Scheiben schneiden und nach Packungsanleitung im Ofen mit Grillfunktion backen.
3. Die Tomaten, das Tomatenmark und den gepressten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Baguette aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die gerösteten Brotseiten mit den ganzen Knoblauchzehen abreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
5. Die marinierten Tomatenwürfel auf den Brotscheiben verteilen. Mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

ZUTATEN

500 g	Tomaten
4 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
4	Knoblauchzehen
1	Baguette
½ Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 222 G)

Brennwert	327 kcal / 1367 kJ
Fett	14,7 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	38,4 g
davon Zucker	7,5 g
Eiweiß	6,9 g
Salz	0,9 g



BLITZPASTA mit Lachs



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Penne nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen, abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen.
2. Die Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Lachsfilet kalt abspülen und trockentupfen und in Würfel schneiden.
4. Den Knoblauch in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Lachswürfel im Bratfett 2-3 Minuten braten, salzen, pfeffern und warmstellen.
5. Die Kirschtomaten im Bratfett schwenken, die Penne und das aufgefangene Kochwasser zugeben und kurz aufkochen. Die Lachswürfel und die Petersilie unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Blitzpasta anrichten. Mit Parmesan und gerösteten Pinienkernen garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
500 g	Penne
300 g	Mini-Romarispentomaten
80 g	Parmesan
30 g	Pinienkerne
4 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 384 G)

Brennwert	986 kcal / 4134 kJ
Fett	40,6 g
davon ges. Fettsäuren	9,8 g
Kohlenhydrate	96,5 g
davon Zucker	7,9 g
Eiweiß	54,8 g
Salz	0,8 g



ARANCINI – ITALIENISCHE REISBÄLLCHEN



4 Portionen



30 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte hacken und in Olivenöl anschwitzen, den Reis dazugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Wie bei einem Risotto die Brühe kellenweise dazugeben und den Reis ca. 18 Minuten unter Rühren weichkochen. Die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Reis abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten und das Basilikum hacken, den Mozzarella würfeln.
3. Mit angefeuchteten Händen eine Handvoll Reis in der Hand plattdrücken und etwas von den Tomaten, dem Mozzarella und dem Basilikum in die Mitte geben. Mit weiterem Reis abdecken und alles zu einer etwa Mandarinen-großen Kugel formen.
4. Die Reiskugeln erst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wälzen. Für besondere Knusprigkeit zweimal panieren.
5. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Bällchen portionsweise frittieren, bis sie eine goldbraune Hülle bekommen haben. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Tipp: Die Arancini zu einem bunten Salat aus Rucola, Tomate und Zwiebel servieren.

ZUTATEN

500 g	Milchreis
200 g	Mozzarella
150 g	Getrocknete Tomaten
150 g	Paniermehl
50 g	Butter
1 l	Gemüsebrühe
200 ml	Weißwein
2 Töpfe	Basilikum
1 EL	Olivenöl
2-3	Eier
1	Schalotte
	Salz
	Pfeffer
	Pflanzenöl (zum Frittieren)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 523 G)

Brennwert	1051 kcal / 4411 kJ
Fett	38,5 g
davon ges. Fettsäuren	16,4 g
Kohlenhydrate	134,2 g
davon Zucker	9,6 g
Eiweiß	29,7 g
Salz	3,4 g



BROTSALAT PANZANELLA

mit gegrillter Mango



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Brot in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Olivenöl einstreichen, salzen und auf dem Grill rösten. 2 frische Knoblauchzehen darüber reiben. Die Brotscheiben in Würfel schneiden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch links und rechts vom Kern abschneiden und in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft und geschmolzener Butter bestreichen, ca. 2 Minuten von beiden Seiten grillen und in Würfel schneiden.
3. Die Tomaten würfeln und den Mozzarella zerzupfen. Das Basilikum waschen. 1 gepresste Knoblauchzehe mit Salz und Pfeffer, 75 ml Olivenöl und dem Essig verrühren.
4. Alle Zutaten außer das Brot vermischen. Das Brot erst zum Servieren unterheben.

ZUTATEN

125 g	Mozzarella
1 Topf	Basilikum
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Butter
3	Tomaten
3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1	Mango
1	Baguette (altbacken)
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 250 G)

Brennwert	500 kcal / 2085 kJ
Fett	29,8 g
davon ges. Fettsäuren	7,7 g
Kohlenhydrate	41,9 g
davon Zucker	12 g
Eiweiß	12,5 g
Salz	1 g



POLPETTE – ITALIENISCHE HACKBÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten.
2. Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, dem Ei, dem geriebenen Parmesan, der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und Salz und Pfeffer vermischen.
3. Aus der Masse ca. 16 kleine Bällchen formen. Die Polpette in Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.
4. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zu den Hackbällchen geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und alles zusammen ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
5. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und italienischen Kräutern abschmecken.



Tipp: Die Polpette passen zu Pasta oder Ciabatta und Baguette.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Hackfleisch, gemischt
100 g	Parmesan
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
2 EL	Paniermehl
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 425 G)

Brennwert 492 kcal / 2052 kJ

	Fett	31,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	7,9 g	
	Kohlenhydrate	18,3 g	
	davon Zucker	10 g	
	Eiweiß	33,9 g	
	Salz	1,8 g	