

MO

SHAKSHUKA mit Feta



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten und die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen und tiefen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark, die Tomaten- und Paprikawürfel dazugeben.
3. Die gehackten Tomaten hineingeben, umrühren und kräftig mit Chilisalz und Pfeffer würzen, 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Mit einem Holzlöffel 4 Mulden formen und dort jeweils 1 aufgeschlagenes Ei in die Tomatenmasse hineingeben.
5. Die Shakshuka mit geschlossenem Deckel 5–10 Minuten backen, bis das Eiweiß stockt und das Eigelb noch etwas flüssig ist.
6. Den Feta zerbröseln und über die Shakshuka geben. Mit gehackter Petersilie und Oliven garnieren und servieren.
7. Tipp: Dazu passt geröstetes Baguette.

ZUTATEN

80 g	Feta
25 g	Oliven
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 Dose	Gehackte Tomaten
½ Topf	Petersilie
4	Tomaten
4	Eier
2	Knoblauchzehen
2	Rote Paprika
1	Zwiebel
	Chilisalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 312 G)

Brennwert	240 kcal / 1001 kJ
Fett	14.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	14.0 g
davon Zucker	11.3 g
Eiweiß	10.9 g
Salz	1.8 g



DI

FATTOUSH – BUNTER SALAT mit krossen Fladenbrotstücken



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Brot in mundgerechte Stücke reißen und in 3 EL Olivenöl knusprig goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Den Salat waschen. Die Gurke waschen, in 4 Teile und anschließend in feine Längsstreifen schneiden. Die Kräuter waschen und hacken. Die rote Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Paprika waschen, putzen und klein schneiden.
3. Den Salat, das Gemüse und die Kräuter in einer großen Schüssel vermischen. Die Limetten auspressen. Den Limettensaft, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zimt verquirlen und unter den Salat mischen. Das frittierte Brot mit dem Salat vermengt servieren.

ZUTATEN

200 g	Gemischter Salat
80 ml	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
½ Topf	Minze
1 Prise	Zimt
3	Lauchzwiebeln
2	Naan-Brote oder Pitataschen
1 ½	Limetten
1	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
1	Gurke
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 348 G)

Brennwert	379 kcal / 1575 kJ
Fett	24.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	31.4 g
davon Zucker	11.1 g
Eiweiß	6.1 g
Salz	0.7 g

MI



FLATBREAD mit Hummus und Aubergine



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine waschen und in mitteldicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben in der Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.
2. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Granatapfelkerne lösen und mit dem Hummus vermischen.
3. Das Flatbread im Toaster aufbacken. Kurz abkühlen lassen und die Brote innen mit dem Hummus einstreichen und mit den gebratenen Auberginen und der Petersilie füllen.

ZUTATEN

100 g	Hummus
2–3 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
4	Flatbreads
1	Aubergine
½	Granatapfel

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 261 G)

Brennwert	462 kcal / 1936 kJ
Fett	18.7 g
davon ges. Fettsäuren	2.3 g
Kohlenhydrate	58.2 g
davon Zucker	6.3 g
Eiweiß	10.8 g
Salz	1.5 g

DO

FISCH-KÖFTE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Das Paniermehl mit 50 g Joghurt vermischen und 5 Minuten einweichen lassen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 TL Öl glasig andünsten.
4. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, halbieren und von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die andere beiseitelegen. Die Petersilie und die Minze waschen und hacken.
5. Die Fischfilets fein hacken. Mit dem Paniermehl-Joghurt-Mix, der Zwiebel, dem Knoblauch, ½–1 TL (nach Geschmack) Zitronenabrieb und der Hälfte der Kräuter gut vermengen. Mit Chilisalz, Pfeffer, Zimt, Paprika und Baharat kräftig abschmecken.
6. Mit angefeuchteten Händen aus der Fischmasse kleine ovale Köfte formen und anschließend im Kühlschrank mindestens 20 Minuten kühlstellen.
7. Den restlichen Joghurt mit etwas Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, den restlichen Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Die übrige halbe Zitrone in Scheiben schneiden.
8. Die Fisch-Köfte im restlichen Öl (ca. 3 EL) von allen Seiten knusprig braten.
9. Den Joghurt auf einem großen Teller verstreichen und die Fisch-Köfte darauf anrichten. Mit den Zitronenscheiben garnieren.

ZUTATEN

500 g	Wildlachsfilet oder Seelachsfilet
450 g	Joghurt
50 g	Paniermehl
40 ml	Olivenöl
3 Zweige	Petersilie
3 Zweige	Minze
2	Knoblauchzehen
1	Kleine rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
	Baharat
	Zimt
	Paprikapulver
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 289 G)

Brennwert	387 kcal / 1619 kJ
Fett	19.1 g
davon ges. Fettsäuren	6.5 g
Kohlenhydrate	17.6 g
davon Zucker	7.5 g
Eiweiß	34.9 g
Salz	0.9 g

FR

BAHARAT-HÄHNCHEN mit Dattel-Reis



4 Portionen



100 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
2. Den Joghurt mit dem Salz, dem Baharat, dem Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und hineinpressen. Den Limettensaft einrühren.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit der Joghurt-Marinade einstreichen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde (am besten über Nacht) abgedeckt marinieren.
4. Die Hähnchenbrust in eine gefettete Auflaufform legen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden.
5. Für den Dattel-Reis den Basmatireis waschen und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser 15 Minuten einweichen. Abgießen und abtropfen lassen.
6. Die Datteln entsteinen und hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
7. Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Datteln, das Garam Masala und das Kurkuma dazugeben und ein paar Sekunden anrösten.
8. Den Reis einstreuen und die Brühe eingießen. Abgedeckt aufkochen lassen und 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Brühe aufgenommen und die gewünschte Konsistenz hat.
9. Die Petersilie waschen und grob hacken.
10. Den Dattel-Reis auf einem großen Teller verteilen, die Petersilie darüberstreuen und die gebackenen Hähnchenbrustfilets darauf verteilen.

ZUTATEN

500 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Reis
150 g	Joghurt
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
3 EL	Limettensaft
1–2 EL	Baharat
1 EL	Paprikapulver
1 TL	Salz
3 Zweige	Petersilie
3	Datteln
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Garam Masala
	Kurkuma

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 318 G)

Brennwert	560 kcal / 2359 kJ
Fett	17.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	58.7 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	40.8 g
Salz	3.0 g