



Gebackene Aubergine mit Zitronenhirse

Zutaten für 2 Portionen

Für die Aubergine

- 1 Aubergine
- 50 g Hirse
- 125 ml Gemüsebrühe
- ½ Zucchini
- 2 Cherrytomaten
- 2 getrocknete Aprikosen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Harissa
- 1 TL Paprika, edelsüß
- Pfeffer & Jodsalz



Für die Garnitur

- 1 Stängel Petersilie
- 1 Radieschen
- 1 EL Pistazienkerne
- Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Hirse in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser waschen und in der Gemüsebrühe kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und für etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist.
3. Da nur die ausgehöhlten Auberginenhälften in den Ofen müssen, die gewaschenen Auberginen der Länge nach halbieren. Mit einem Messer das Fruchtfleisch auslösen und auf einem Küchenbrett fein würfeln. Die Auberginenschalen mit etwas Olivenöl außen und innen bestreichen. Die Auberginenhälften, ohne Füllung, auf ein Blech mit Backpapier für 10-15 Minuten in den Ofen geben bis sie weich gegart sind.
4. Tomaten und Zucchini waschen. Tomaten, Zucchini und Aprikose klein würfeln und mit den Auberginenstückchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl vorsichtig und nicht zu heiß anbraten.



5. Harissa, Paprika, Pfeffer und Salz dazugeben und alles verrühren. Bei kleiner Hitze nur so lange garen, dass noch alles bissfest ist. Dann die Hirse und den Zitronensaft unterrühren.
6. Die gegarten Auberginen auf einen Teller legen und füllen. Gehackte Pistazienkerne und Petersilie darüber streuen und mit Radieschen Scheiben dekorieren.



Bohnenkroketten mit Minz-Dip und Sweet Chilli Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bohnenkroketten

- 200 g vorgekochte weiße Bohnen aus dem Glas
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter
- 1 Ei
- 1 TL Mehl
- ½ Bund glatter Petersilie
- 1 Stiel Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 3 EL Rapsöl
- 10 EL Semmelbrösel
- Sweet Chili Sauce



Für den Minz-Dip

- 250 g Magerquark
- 1 Zweig glatte Petersilie fein gehackt
- 1 Zweig Minze fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Milch

Zubereitung

1. Die vorgekochten Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Den Knoblauch und die Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butter und bei mittlerer Hitze kurz glasig dünsten, nicht braun werden lassen.
2. Im Blitzhacker die Bohnen mit den Rosmarinblättern grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Petersilie mit einem Messer ebenfalls grob hacken und mit Thymianblättern, den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln unter die Bohnenmasse mischen. Dann das Ei aufschlagen und unter die Masse heben.
3. Dann 5 EL Semmelbrösel und 1 TL Mehl zur Masse geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Schüssel mit der Bohnenmasse für 15 Minuten kaltstellen.
4. Die restlichen Brösel auf einen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Bohnenmasse kleine Kroketten formen und von allen Seiten in den Bröseln wenden.

**„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 3“ – Ab 7. April, immer sonntags um 09.55 Uhr
im Disney Channel**



5. In einer Pfanne 3 EL Rapsöl erhitzen und die Kroketten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Sie sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe haben.
6. Für den Minz-Dip die Zutaten vermengen und in einem kleinen Schälchen anrichten.
7. In ein zweites Schälchen fertige Sweet Chili Sauce aus dem Supermarkt geben.
8. Die Kroketten noch heiß mit den Dips servieren.



Herzhafter Feigen-Schinken Kuchen

Zutaten für 1 Standard Kastenform

- 200 g frische reife Feigen
- 150 g roher Schinken
- 3 Eier (Größe M)
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 180 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- ½ TL Zucker
- 100 ml Vollmilch
- 100 g Emmentaler
- 2 EL gehackte Walnüsse
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform für Kuchen oder Brot eignet sich für den Feigen-Schinken-Kuchen am besten. Wer die Form vorher mit Backpapier auslegt, der kann den fertigen Kuchen später besser aus der Form heben.
2. Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen und mit einem Mixstab oder Schneebesen schaumig schlagen. In kleinen Portionen schrittweise Öl, Backpulver, Mehl, Milch und Zucker unterrühren.
3. Die frischen Feigen waschen, die Stielansätze abschneiden, vierteln und dann in feine Würfel schneiden. Mit einer Reibe 100 g Emmentaler abreiben. Den Schinken in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Walnüsse im Mörser klein zerstoßen.
4. Feigen, Schinken, Walnüsse und Käse unter den Teig heben und gut durchmischen. Eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und noch einmal mischen.
5. Den Teig in die Form füllen und den Kuchen im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 40 bis 45 Minuten goldbraun backen. Ob der Kuchen durchgebacken ist findet ihr mit der Stäbchenprobe heraus: Der Kuchen ist durchgebacken, wenn man einen Zahnstocher oder Holzspieß in den Kuchen sticht und kein Teig am Holz haften bleibt. Vor dem Servieren den Kuchen etwas abkühlen lassen.



Dreierlei Gemüse-Chips mit Tomatensalsa

Zutaten für 2 Portionen

Für die Chips

- 2 Topinambur
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- Jodsalz
- 1 Zweig Rosmarin
- Thymian gerebelt



Für die Tomatensalsa

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- je ¼ rote, grüne und gelbe Paprika
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 2 EL weißen Essig
- 3 EL braunen Zucker
- 2 EL mildes Paprikapulver
- 1 TL Chilipulver
- Jodsalz und Pfeffer
- 1 EL Frischkäse natur
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

Tomatensalsa

1. Die Zwiebel und die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Knoblauch- und Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze kurz glasig andünsten. Die Paprikawürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze ebenfalls mit anschwitzen.
2. 3 EL Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Den Essig unterrühren und dann die Dosentomaten mit dem Saft in den Topf geben. Mit Paprika- und Chilipulver nach eigenem Geschmack würzen. Alles so lange einkochen lassen, dass der Dip später nicht zu flüssig ist. Mit einer Prise Jodsalz und Pfeffer würzen abschmecken. Den Dip in einer Schale abgießen und abkühlen lassen und erst dann den Frischkäse unterrühren.



Gemüse-Chips

1. Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Das Chipsgemüse unter kaltem Wasser putzen und in dünne Scheiben schneiden oder mit einem Gemüsehobel fein hobeln.
3. 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und darin nacheinander Topinambur, Süßkartoffel und Karotten durchmischen. Die Gemüsescheiben auf dem Backblech so verteilen, dass sie nicht übereinanderliegen und mit Meersalz, Rosmarinnadeln und Thymian bestreuen.
4. Im heißen Ofen ca. 60 Minuten kross ausbacken. Alle 10 bis 15 Minuten die Backofentür kurz öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Besonders knusprig werden die Chips, wenn die Backofentür für die letzten 10 Minuten leicht geöffnet bleibt. Dafür einen Holzlöffel oben zwischen Tür und Ofen klemmen.



Hühnersuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 2,5 kg Hähnchenteile (Brust und Keulen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Karotten
- 1 Wurzelpetersilie
- 1 Stange Lauch
- 50 g frische Champignons
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 4 Nelken
- 1 Zweig Thymian
- 1 Scheibe Ingwer
- ½ Knoblauchzehe
- Salz
- ½ Bund glatte Petersilie zum Garnieren



Zubereitung

1. Die Hähnchenteile gründlich waschen und abtupfen. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Schalen aufheben, sie sollen später für die Farbe der Brühe mitkochen.
2. 3 L kaltes Wasser in einen ausreichend großen Topf füllen. Die Zwiebeln mit Schale und die Hähnchenteile ins Wasser geben und aufkochen. Dann für mindestens eine Stunde, leicht köcheln und gar ziehen lassen. Den Topfdeckel schräg auf den Topf legen, damit der Dampf entweichen kann. Wer genügend Zeit hat, kann die Suppe für mehr Geschmack auch gerne noch länger köcheln lassen. Die aufsteigenden Trübstoffe zwischendurch mit dem Schaumlöffel abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.
3. Alles Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und nach einer halben Stunde Garzeit mit den Champignons, Lorbeerblatt, Nelken, Thymian und Wacholderbeeren, sowie Pfeffer und Piment in die Brühe zum Fleisch geben. Ingwer und in Scheiben geschnittenen Knoblauch nur für die letzten 10 Minuten in die Brühe geben.
4. Die Hähnchenteile mit einer Zange aus dem Topf nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann das Fleisch von Haut und Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Suppe durch ein sehr feines, mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb, in einen anderen Topf abgießen. Die Nelken, Wacholderbeeren, Pimentkörner, das Lorbeerblatt und Zwiebelschalen aussortieren

**„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 3“ – Ab 7.April, immer sonntags um 09.55 Uhr
im Disney Channel**



und das restliche Gemüse aus dem Tuch wieder in die Brühe geben, das Fleisch hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Hühnersuppe kann auch gut mit dünnen Fadennudeln angereichert werden, die 3 Minuten vor Ende des Kochens in die Suppe gegeben werden.
6. Auf jeden Fall heiß servieren und erst zum Schluss mit Petersilie garnieren.



Kokosmilchreis mit Mango

Zutaten für 2 Portionen (Hauptgericht)

- 150 g Milchreis
- Salz
- 2 EL Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosraspel
- 1 kleine reife Mango



Zubereitung

1. Den Reis zusammen mit 150 ml Wasser, der Kokosmilch, etwas Salz und 1 EL Zucker aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und bei sehr kleiner Hitze den Reis für circa 30 Minuten weich kochen, dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Er ist fertig, wenn er eine cremige Konsistenz hat.
2. Währenddessen die Kokosraspel mit 1 EL Zucker in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig erhitzen. Immer wieder umrühren bis die Raspeln hellbraun sind und der Zucker karamellisiert ist. Die Raspeln dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ein wenig abkühlen lassen.
3. Die Mango auf ein Brett stellen und gut festhalten. Mit einem Messer oben, knapp neben dem Strunk, möglichst dicht am flachen Kern entlang, auf beiden Seiten nach unten schneiden. Dann die beiden Scheiben jeweils mit der Schale nach unten auf das Brett legen und das Fruchtfleisch mit einem Messer in einem Gittermuster längs und quer bis zur Schale einschneiden. Die Schale dabei nicht durchschneiden. Dann die Schale nach außen umstülpen und die Mangowürfel mit dem Messer in eine Schale schneiden. Dann die Schale vom Mittelstück abschneiden und das restliche Fruchtfleisch vom Kern lösen und ebenfalls würfeln.
4. Unter den noch warmen Kokos-Milchreis die Mangowürfel heben, oder als Topping oben drauflegen. Die karamellisierten Kokosraspel darüber streuen.



Müsliriegel mit Cranberrys und Amaranth

Zutaten

- 250 g 5-Korn-Getreideflockenmischung
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gepuffter Amaranth
- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- 6 entkernte Datteln
- 5 EL Rapsöl
- 5 EL flüssiger Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.
2. Getreideflocken, Sonnenblumenkerne und Amaranth in einer Schüssel mischen und fein gehackte Cranberrys dazugeben. Den Apfel entkernen, im Blitzhacker klein hacken und ebenfalls zu der Mischung geben.
3. Banane, Honig, Rapsöl und Datteln im Blitzhacker fein pürieren. Die Masse zur Getreideflockenmischung geben, Zimt und Salz und alles gut durchmischen, so dass alle Zutaten gut verteilt sind. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf mit den Händen zu einem Rechteck verteilen und auf eine Dicke von etwa 1 cm gleichmäßig flach drücken. Im Ofen 60 min bei 130 Grad backen.
4. Dann das Blech aus dem Ofen holen, die Teigmasse in die gewünschte Form schneiden und bei 80 Grad eine weitere halbe Stunde knusprig werden lassen.
5. Am besten in einer Blechdose luftdicht verpackt und kühl aufbewahren.



Paella

Zutaten (für eine Pfannengröße von 36 cm Durchmesser) für etwas 7 Portionen

- 200 g Paella-Reis, Sorte „bomba“ oder „senia“ (Alternativ geht auch Risotto Reis)
- 300 g Hühnerteile (Keulen und Hühnerbrust)
- 100 g frische grüne Stangenbohnen
- 100 g dicke weiße Bohnen aus der Dose
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Paprika edelsüß
- 0,1 g Safran
- 5 EL Olivenöl
- Zweig frischer Rosmarin
- Hühnerbrühe (Faktor 4: auf 1 Glas Reis 4 Gläser Hühnerbrühe)



Zubereitung

1. Für die Vorbereitung das Hühnerfleisch in 3 bis 4 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Die Stangenbohnen ebenfalls in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Die weißen Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch klein schneiden.
2. Das Olivenöl in der Paella-Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin vorsichtig, leicht braun anbraten und dann auf einem Teller beiseitelegen. Dann die Bohnen in der Pfanne anschwitzen und Knoblauch, Paprikapulver und Tomaten dazugeben. Alles bei geringer Hitze kurz garen. Die Hühnerbrühe dazugeben, kurz aufkochen und 10 Minuten weiter köcheln lassen. Dann erst Safran, Salz und die weißen Bohnen hinzugeben.
3. Den Reis in einer Linie in die Pfanne streuen und mit einem breiten Löffel zu den Seiten hin verteilen. Das Fleisch in die Pfanne legen und mit dem Rosmarin bedecken. Die ersten 5 Minuten bei starker Hitze kochen. Die Hitze dann stufenweise reduzieren und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die letzten 5 Minuten bei schwacher Hitze nur noch ziehen lassen und nicht umrühren.
4. Die Hitze reduzieren, bis die untere Lage der Reiskörner am Pfannenboden anzubackern beginnt und sich eine leichte Kruste, in Spanien „Socarrat“ genannt, gebildet hat. Dabei



aufpassen, dass nichts anbrennt. Die Paella ist fertig, wenn die Brühe verdampft ist, der Reis gar, aber noch bissfest ist.

5. Vor dem Servieren am besten kurz ruhen lassen.



Selbstgemachte Fischstäbchen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Fischstäbchen

- 400 g frisches Kabeljaufilet (aus nachhaltigem Fischfang)
- 2 mittelgroße Eier
- 60 g Vollkorn Paniermehl
- 3 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer



Für die Beilagen

- 400 g Kartoffeln
- 500 g frischer Spinat
- geriebene Muskatnuss
- ½ gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Butter

Zubereitung

1. Solltet ihr tiefgefrorenes Kabeljaufilet haben, dann zuerst nach Packungsanweisung auftauen lassen. Das Filet dann am Stück unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, so dass er nicht zerfällt. Das Filet auf einem Küchenbrett in circa 4 cm breite, gerade Streifen schneiden und schon vor dem Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Dann die Panierstraße für die Fischstäbchen vorbereiten. Dazu auf einem tiefen Teller die beiden Eier aufschlagen und verquirlen. Auf weiteren Tellern mit Mehl, Eiern und Paniermehl die nächsten Panierschritte vorbereiten. Die Fischstäbchen dann zuerst in Mehl, als nächstes in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden, so dass alles schön am Filet haften bleibt.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Fischstäbchen im Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Legt die Fischstäbchen nach dem Braten kurz auf einem Küchenpapier ab, damit das überschüssige Öl abtropfen kann. Kurz vor dem Servieren den Saft einer halben Zitrone über die Fischstäbchen verteilen.



4. Als Beilage zu den selbstgemachten Lieblingsfischstäbchen passen Salzkartoffeln und Spinat. Dafür 500 g frischen Spinat gründlich spülen und abtropfen lassen. Dann nach und nach in eine Pfanne mit einer halben gewürfelten Zwiebel und einer Flocke Butter geben. Mit einer Prise Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz dünsten. Wenn der Spinat nach 1 bis 2 Minuten zusammengefallen ist, ist die Beilage fertig.



Selbstgemachte Fischstäbchen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Fischstäbchen

- 400 g frisches Kabeljaufilet (aus nachhaltigem Fischfang)
- 2 mittelgroße Eier
- 60 g Vollkorn Paniermehl
- 3 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer



Für die Beilagen

- 400 g Kartoffeln
- 500 g frischer Spinat
- geriebene Muskatnuss
- ½ gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Butter

Zubereitung

1. Solltet ihr tiefgefrorenes Kabeljaufilet haben, dann zuerst nach Packungsanweisung auftauen lassen. Das Filet dann am Stück unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, so dass er nicht zerfällt. Das Filet auf einem Küchenbrett in circa 4 cm breite, gerade Streifen schneiden und schon vor dem Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Dann die Panierstraße für die Fischstäbchen vorbereiten. Dazu auf einem tiefen Teller die beiden Eier aufschlagen und verquirlen. Auf weiteren Tellern mit Mehl, Eiern und Paniermehl die nächsten Panierschritte vorbereiten. Die Fischstäbchen dann zuerst in Mehl, als nächstes in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden, so dass alles schön am Filet haften bleibt.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Fischstäbchen im Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Legt die Fischstäbchen nach dem Braten kurz auf einem Küchenpapier ab, damit das überschüssige Öl abtropfen kann. Kurz vor dem Servieren den Saft einer halben Zitrone über die Fischstäbchen verteilen.



4. Als Beilage zu den selbstgemachten Lieblingsfischstäbchen passen Salzkartoffeln und Spinat. Dafür 500 g frischen Spinat gründlich spülen und abtropfen lassen. Dann nach und nach in eine Pfanne mit einer halben gewürfelten Zwiebel und einer Flocke Butter geben. Mit einer Prise Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz dünsten. Wenn der Spinat nach 1 bis 2 Minuten zusammengefallen ist, ist die Beilage fertig.



Spaghetti Bolognese

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

- 300 g grob gehacktes, mageres Rindfleisch
- 150 g Pancetta (Schweinespeck)
- 1 Karotte
- ½ Stange Stangensellerie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 300 g geschälte Tomaten aus der Dose
- ½ Glas Gemüsebrühe
- ½ Glas Vollmilch
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Vollkorn-Spaghetti



Zubereitung

1. Den Pancetta in kleine Würfel schneiden und in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Öl anschwitzen. Den Sellerie und die Karotte putzen und wie die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit 3 EL Olivenöl (oder 50 Gramm Butter) zum Pancetta in die Pfanne geben. Alles bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten andünsten. Jetzt das Hackfleisch in 2 bis 3 Portionen in die Pfanne geben, anbraten und immer wieder umrühren.
2. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und so lange köcheln lassen, bis die Brühe fast vollständig eingekocht ist. Nun die geschälten Tomaten hinzugeben und die Soße circa 1,5 bis 2 Stunden lang, mit leicht geöffnetem Deckel, bei kleiner Hitze köcheln lassen. Immer wieder mal umrühren.
3. Kurz bevor das Ragù fertig ist die Milch hinzugeben und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch die Milch wird die Säure der Tomaten etwas abgemildert.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und nicht kalt abschrecken. Die Nudeln direkt zur Soße in die Pfanne geben und gut vermengen, damit sich Nudeln und Soße gut verbinden können.



Spinat-Omelette-Wrap

Zutaten für 2 Wraps

Für die Omelettes

- 4 Eier
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 2 Teelöffel Pflanzenöl
- Prise Salz



Für die Füllung

- 200 g Frischkäse
- 8 Blätter Gartensalat
- 1 Avocado
- ½ Gurke
- ½ Paprika
- ½ Zitrone
- 4 Cocktailtomaten
- Salz, Pfeffer
- Holzspieße

Zubereitung

1. Die 4 Eier mit dem Spinat und einer Prise Salz in einem Mixer zu einer cremigen, grünen Mischung verarbeiten. In einer Schüssel 10 Minuten ziehen lassen.
2. Für die Zubereitung der Omeletts eignet sich eine antihaftbeschichtete Pfanne am besten. Darin, bei geringer Hitze, 2 TL Pflanzenöl erhitzen. So viel von der Spinatmischung in die Pfanne geben und verteilen, dass der ganze Boden dünn bedeckt ist und bei geringer Hitze ca. 4 Minuten stocken lassen. Einmal vorsichtig wenden und noch 1 Minute von der anderen Seite anbraten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
3. Die Spinat-Omelette-Wraps zum späteren Rollen auf einem großen Küchenbrett oder auf Tellern ablegen.
4. Den Salat waschen, die Avocado halbieren, entkernen und dann vierteln. Jetzt lässt sich die Avocado leicht schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und wie die Cocktailtomaten in Scheiben schneiden. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und den Saft einer halben Zitrone auspressen.
5. Die Omelette Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Salatblättern belegen. Die Gurkenscheiben in die Mitte legen, die Avocado-Scheiben darauflegen und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Jetzt die Tomatenscheiben und die Paprikastreifen



darauf verteilen. Die Spinat-Omeletts um die Füllung einrollen, in der Mitte diagonal durchschneiden und servieren.



Wirsing-Nudel-Strudel

Zutaten für 3 Portionen

- 400 g Wirsing
- 500 g Nudelteig, küchenfertig gerollt
- 75 g Schinkenwürfel
- ½ Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss
- gerebelter Thymian
- 1 EL Mehl
- 100 g griechischer Joghurt
- 3-4 EL Milch
- Cherry Tomaten, Parmesan und ein paar Rucola Blätter



Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen und den Kopf dann vierteln. Den harten Strunk ausschneiden. Die Viertel dann quer in dünne Streifen schneiden und alles im Sieb unter kaltem Wasser abwaschen. Die Zwiebel fein würfeln.
2. 1 EL Öl in einen großen Topf geben und die Schinkenwürfel bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Einige Würfel für die Garnitur herausnehmen. Zwiebeln dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Wirsingstreifen in den Topf geben und für circa 2 bis 3 Minuten bei offenem Topf ebenfalls anschwitzen.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles für 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Thymian zum Wirsing geben. Mit 1 EL Mehl bestäuben und unterrühren. Griechischen Joghurt und die Milch dazugeben und bei schwacher Hitze nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Wirsing in einem Sieb abgießen und den Schmorsud auffangen. Den Wirsing leicht abkühlen lassen.
6. Den Nudelteig ausrollen und halbieren. Den restlichen Teig zurück in den Kühlschrank legen. Den Wirsing auf dem Teig gleichmäßig verteilen und einen Rand von ca. 2 cm freilassen.



7. Den Teig dann vorsichtig von der langen Seite aufrollen und in ca. 9 Scheiben schneiden. Scheiben mit der geraden Schnittkante in eine Auflaufform setzen und ein wenig vom Sud dazugeben.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen.
9. Je 3 Strudelringe vorsichtig auf den Teller setzen und mit Tomatenhälften, Schinkenwürfeln, Rucola und Parmesanspänen garnieren.



Zuckerfreier Schokokuchen mit Apfelmus

Zutaten

- 150 g entsteinte Soft-Datteln
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Haselnuss, gemahlen
- 50 g Backkakao
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 4 Eier
- 50 ml Rapsöl
- 50 g Naturjoghurt
- 100 g Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- Kokosraspel



Zubereitung

1. Zuerst alle trockenen Zutaten verarbeiten. Dafür Backpulver, Buchweizenmehl, die gemahlene Haselnüsse und Kakao in eine Rührschüssel geben und vermischen. Die unbehandelte Zitrone waschen, mit der Reibe etwas von der Schale hobeln und auspressen.
2. Sollten die Datteln eher hart sein, diese vorher 20 bis 30 Minuten in Wasser einweichen. Dann die Datteln in kleine Würfel schneiden. Die Eier in einer weiteren Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen oder mit Mixgerät schaumig schlagen. Dann nach und nach das Rapsöl dazugeben. Anschließend Joghurt und Apfelmus unterrühren. Die gemischten, trockenen Zutaten dazugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
3. Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen, die Form schließen und den überstehenden Rand des Backpapiers abtrennen. Den inneren Rand mit etwas Butter einfetten und die Backform für 30 bis 35 Minuten bei 170 °C Umluft backen.
4. Mit frischen Früchten wie Johannisbeeren, Himbeeren oder Brombeeren garnieren und Kokosraspel darüber streuen.