

Feldsalat mit Ofenspargel

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- 500 g weißer Spargel
- Backpapier
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 130 g Feldsalat
- 30 g Walnüsse
- ½ Granatapfel



Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 2 EL Milch
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Frische Salatkräuter

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Spargelstangen halbieren, oder dritteln.

Die Spargelstück auf zwei gleichgroße Stücke Backpapier verteilen, mittig legen, die Butter darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann zu Päckchen verschließen. Je nach Dicke der Spargelstangen 20 bis 40 Minuten im Backofen durchgaren lassen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocknen. Lösen Sie nun die Kerne aus dem Granatapfel. Mischen Sie nun den Feldsalat mit den Granatapfelkernen locker zusammen und geben gehackte Walnüsse drüber.

Für das Dressing mixen Sie alle Zutaten gemeinsam gut durch und geben es über den Salat. Verteilen Sie den Salat auf 2 Teller.

Nehmen Sie die Spargelpäckchen aus dem Ofen und öffnen Sie vorsichtig. Leicht ausgekühlt auf den Salat legen und genießen.

Bunte Ratatouille-Hackfleisch-Pfanne

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 5 Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 2 TL Kokosfett
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- Kreuzkümmel
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Chili
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml passierte Tomaten



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Restliches Gemüse putzen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch scharf anbraten, Tomatenmark, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten, dabei Hitze reduzieren und das Bratgut öfter wenden, Karottenstück zufügen und kräftig würzen.

Nun auch das restliche Gemüse und die Champignons in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze durchgaren.

Die passierten Tomaten dazu gießen, kurz aufkochen, abschmecken und ein paar Minuten nachziehen lassen.

Rucolasalat griechische Art

Für 2 Portionen

Zutaten

- 100 g Rucola
- ½ rote Paprika
- 200 g Cocktailtomaten
- 150 g Schafskäse (Feta)
- 2 EL Mandelblättchen



Für das Dressing:

- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Haferdrink
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Salatkräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Salat waschen, verlesen und trockenschleudern. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Schafskäse in Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und locker vermengen.

Mandelblättchen in einer Eisenpfanne ohne Fett anrösten, auskühlen lassen und über den Salat streuen.

Die Zutaten für das Dressing zusammen gut vermischen und über den Salat geben.

Gefüllte Omelett-Rolle

Für 2 Portionen

Zutaten

Für die Omelett-Rolle:

- 2 Eier
- 30 g geriebener Käse
- 200 g frischer Spinat
- Salz, Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Paprika rosenscharf
- 20 g geriebener Parmesan

Für die Füllung:

- 100 g Kräuterfrischkäse
- 80 g geräucherter Lachs

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Spinat waschen und ca 20 Minuten in kochendem Wasser garen lassen und anschließend abtropfen lassen. Eier schaumig rühren, mit Spinat und geriebenen Käse vermengen und würzen.

Backblech mit Backpapier auslegen und mit Parmesan bestreuen. Spinat-Ei-Masse gleichmäßig darauf verteilen. 10 Min. goldbraun backen und erkalten lassen.

Spinat-Ei-Platte umdrehen, mit Frischkäse bestreichen und Lachs darauf verteilen. Vorsichtig von der Längsseite her aufrollen und in ein sauberes Geschirrtuch einwickeln.

Mehrere Stunden kaltstellen. In Scheiben schneiden und Servieren



Zucchini-Röllchen mit Füllung

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 kleine Zucchini
- 10 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 65 g Ricotta
- 40 g körniger Frischkäse
- Gemischte italienische Kräuter
- Paprika edelsüß
- Paprika rosenscharf
- Salz, Pfeffer
- Etwas Paprika
- Schnittlauchhalme
- Petersilie



Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Zucchinischeiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, leicht salzen und im Backofen 5 Min. backen, kurz auskühlen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Ricotta, Hüttenkäse, Parmesan, Basilikum, Knoblauch und Chili gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Die Creme auf die Zucchinischeiben verteilen und vorsichtig aufrollen. Ein paar Schnittlauchstiele drumlegen und einen leichten Knoten machen. Petersilie und Paprika drüber geben.

Kichererbsen zum Knabbern



Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 Gramm Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- jeweils 1 TL Salz, Paprikapulver, Chilipulver, Kreuzkümmel oder andere Gewürze nach Belieben

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Auf einem Küchentuch ausbreiten und trockenreiben.

Kichererbsen in eine Schüssel geben. Olivenöl und Gewürze dazugeben und alles gut vermengen. Kichererbsen auf dem Backblech verteilen. Für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen bis sie leicht gebräunt sind. Dabei nach ca. 10 Minuten einmal die Kichererbsen mit einem Pfannenwender drehen.

Brokkoli-Eier-Salat

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- ½ rote Paprika
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 hart gekochte Eier
- Schnittlauch



Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und klein schneiden. Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Brokkoli zugedeckt 5 bis 7 Minuten in wenig kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze dünsten. Paprika dazugeben und ca. weitere 3 Minuten mitdünsten. Brokkoli und Paprikastreifen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Joghurt, Salz, Pfeffer, Senf und Öl zu einem Dressing verrühren. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse zum Joghurt drücken und unterrühren.

Alle Zutaten vorsichtig mit dem Joghurt-Dressing vermengen. 10 Minuten ziehen lassen. Eier pellen und in Spalten schneiden. Nach Belieben auf dem Salat anrichten oder unterheben. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Über den Salat streuen.