

FRISCHKORNMÜSLI: 6-Korn-Müsli

60 g	6-Korn-Schrot (Hafer, Roggen, Weizen, Grünkern, Gerste, Dinkel)
200 ml	Apfelsaft
4	Äpfel
200 g	Magerjoghurt
150 g	Magerquark
1 EL	Kürbiskerne
½ EL	Sesam
½ EL	Mandelstifte
½ EL	Rosinen

Den Schrot im Apfelsaft kurz garen, Die Äpfel raffeln. Den Sesam kurz und ohne Fett anrösten. Anschließend alle Zutaten miteinander verrühren und nach Geschmack mit Zitrone, Vanille, Honig, Zimt, Hefeflocken, Orangenpaste und Salz abschmecken.

EDELFISCHTELLER MIT PESTO-NUDELN

(für 2 Pers.)

100 g	Bandnudeln
140 g	Lachs
100 g	Garnelen
100 g	Fischfiletröllchen
80 g	Fischfond
6 g	Hummerpaste
4 g	Mondamin
40 ml	Milch
30 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Kräuter, Zitrone

Für das Pesto:

1 Bund	Basilikum und /oder Bärlauch
6	Walnusskerne
10	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pecorino-Käse, gerieben
	Olivenöl, Salz

Alles miteinander pürieren und mit dem Olivenöl verrühren, bis das Öl auf dem Pesto stehen bleibt.

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser kochen. Den Fisch und die Garnelen säubern, salzen und bei 200°C ca. 8-12 min. im Backofen backen.

Den Fischfond mit der Hummerpaste zum Kochen bringen. Mondamin mit kaltem Fischfond, bzw. etwas Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit geben.

Milch und Sahne hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Das Pesto mit den gekochten Bandnudeln mischen. Die Pesto-Nudeln auf den Teller geben, den Fisch anlegen und mit der Soße servieren.

Anmerkung: Das Pesto ist vielseitig einsetzbar, es verzaubert alle Pasta-Gerichte und ist köstlich auf Brot.

GEMÜSELASAGNE

(für 2 Pers.)

175 g	Lasagneplatten
200 g	Tomaten
1 TL	Öl
	Salz, Cayennepfeffer
300 g	Spinat
5 g	Margarine
1 TL	Weizenvollkornmehl
1/8 l	Milch
	Salz, Gemüsebrühe, Kräuter
20 g	Käse, gerieben

Die Tomaten waschen und würfeln. Ein Eßl. Öl erhitzen, die Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und 10 min. einkochen.

300 g Spinat putzen, waschen und 1 min. in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen.

Die Margarine zerlassen und das Mehl knapp darin anschwitzen lassen. Die Milch angießen und zum Kochen bringen. Die Soße 10 min. leicht kochen lassen, mit Salz, Gemüsebrühe und Kräutern nach Geschmack würzen. 20 g geriebenen Käse in der Soße schmelzen lassen.

Tomatenwürfel in eine feuerfeste Form geben, die Hälfte der Lasagneplatten auf die Tomaten legen, den Spinat darüber verteilen, ebenfalls mit Lasagneplatten bedecken. Mit der Soße begießen und mit 20 g geriebenen Käse bestreuen.

Bei 200 °C 35 – 40 min. backen. 1 Portion enthält ca. 400 Kcal.

RÜBLIKUCHEN

(für 1 Portion)

150 g	Haferflocken
300 g	Karotten
5	Eier
125 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3 EL.	Wasser, lauwarm
	etwas Zitronenschale (unbehandelte Bio-Zitrone)
100 g	Mandeln, gemahlen
1 TL	Backpulver

Zum Verzieren:

75 g	Puderzucker
1	Zitrone (den Saft)
1 EL	Pistazien, gehackt

Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.

Die Karotten schälen, fein reiben und Küchenpapier ausdrücken. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers und den Vanillezucker einrieseln lassen. Das Eigelb mit dem übrigen Zucker, dem Wasser, abgeriebener Zitronenschale verrühren und unter den Eischnee heben. Die Mandeln mit den Haferflocken und dem Backpulver mischen und unterziehen.

Zum Schluss die geriebenen Karotten auflockern und unter den Teig heben.

Den Boden einer 24er Springform mit Backpapier auslegen (oder Silikonform). Den Teig einfüllen und glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft auf der mittleren Schiene ca. 45 min. backen. Auskühlen lassen.

Den Puderzucker sieben und mit dem Zitronensaft verrühren. Den Rüblikuchen vorsichtig aus der Form lösen, Backpapier abziehen und auf eine Platte setzen. Mit Guss bestreichen und mit Pistazien garnieren.

KÜRBISKERNPLÄTZEN

150 g	geschälte Kürbiskerne
150 g	kernige Haferflocken
100 g	Butter
80 g	brauner Zucker
3 EL	Honig
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
1 Prise	Nelkenpulver
	etwas Zitrone

Die Kürbiskerne und Haferflocken getrennt voneinander in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und mit den gerösteten Kürbiskernen und Haferflocken vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse 1 cm dick darauf verstreichen.

Bei 175 °C ca. 10-15 Min backen.

Etwas abkühlen lassen und noch im warmen Zustand in Dreiecke schneiden.

DIPS DIPS DIPS DIPS DIPS

(für 4 Pers.)

COCKTAIL DIP

200 g	Tomatenketchup
3 TL	Zitronensaft
2 TL	Meerrettich
½ TL	Salz
1 Prise	Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
½	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL	Mayonnaise

2 EL Sahne
2 EL Frischkäse

Alle Zutaten miteinander verrühren.
KARTOFFEL-DIP

150 g gekochte Kartoffeln
100 g Salatgurke
1 Zwiebel
3 Radieschen
200 g Creme fraiche
200 g saure Sahne
Kräuter der Saison
etwas Olivenöl

Kartoffeln, Zwiebeln, Gurken und Radieschen putzen und fein hacken. Kräuter mit dem Öl pürieren und alles mit Creme fraiche und saurer Sahne vermengen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

EXOTISCHER DIP

200 g Frischkäse
8 EL süße Sahne
2 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
1 ½ TL Ingwer, gerieben
1 kl. Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL Petersilie, gehackt
2 Prisen Curry-Pulver

Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Sahne, Sojasauce und Zitronensaft glatt rühren. Ingwer, Zwiebel und Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PAPRIKA DIP

30 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
40 g Tomatenmark
75 ml Gemüsebrühe
200 g Paprika, rot
150 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Chili, Balsamico

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Olivenöl anbraten, Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen. Paprika und Chili putzen und klein schneiden, Paprika, Chili und Zwiebelgemüse pürieren. Alles kräftig würzen, Creme Fraiche unterziehen und mit Balsamico abschmecken.

KRÄUTERCREME

50 g	Quark
50 g	Frischkäse
50 g	Crème fraîche
½	kl. Zwiebel
½	kl. Knoblauchzehe
30 g	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer)
10 g	Olivenöl
10	kl. Blätter Basilikum
	Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Kräuter mit dem Öl pürieren, Basilikum schneiden.
Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.