

Kürbissuppe mit Mini-Frikadellen

Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe:

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)
- 2 große Möhren
- 1/4 Sellerieknolle
- 2 weiße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen · 15 g Ingwer
- 1–2 EL Kokosfett (oder Rapsöl)
- 1 1/2 l Gemüsebrühe
- Meersalz · Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Gartenkresse

Für die Mini-Frikadellen:

- 1 große weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 EL Sesamöl · 1 Möhre
- 1 kleines Stück Sellerieknolle
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Eier · 2 EL Haferflocken (oder Dinkelflocken)
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL scharfer Senf · Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für die Suppe den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kürbis-, Möhren- und Selleriestücke dazugeben und kurz rundum anbraten.
- 3 Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.
- 4 Inzwischen für die Mini-Frikadellen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Abkühlen lassen.
- 5 Die Möhre und den Sellerie putzen, schälen und auf der Gemüseribe fein raspeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 6 Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Gemüseraspeln, der Petersilie, den Eiern, den Haferflocken sowie Zwiebel und Knoblauch mischen. Die Hackfleischmasse mit Majoran, Paprikapulver, Senf, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 7 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und im restlichen Öl rundum braten.
- 8 Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Suppenteller oder Schälchen verteilen und die Mini-Frikadellen darin anrichten. Die Suppe mit der Kresse bestreuen und nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln.

Dazu passt Fladenbrot oder Ciabatta.

18 g Kohlenhydrate • 39 g Eiweiß • 35 g Fett • 539 kcal / 2253 kJ



Rucolatraum mit Knoblauchgarnelen

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

4 Bund Rucola (à 60 g)

250 g Cocktailtomaten

40 g Parmesan (am Stück)

2 EL Pinienkerne

600 g Garnelen (küchenfertig; bis auf das Schwanzstück geschält)

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Meersalz · Pfeffer aus der Mühle

Für die Vinaigrette:

1/2 Knoblauchzehe

2 EL Aceto balsamico

1 TL Dijon-Senf mit Honig

Meersalz · Pfeffer aus der Mühle

4 EL Olivenöl

Außerdem:

400 g Vollkornbaguette

- 1 Für den Salat den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und nach Belieben halbieren.
- 2 Den Parmesan mit dem Sparschäler fein hobeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 3 Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen mit dem Knoblauch darin auf beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Für die Vinaigrette den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Essig, dem Senf, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterrühren. Die Vinaigrette mit dem Rucola und den Tomaten mischen.
- 5 Den Salat auf Teller verteilen und die Knoblauchgarnelen darauf anrichten. Mit den Pinienkernen und dem Parmesan bestreuen und mit dem Vollkornbaguette servieren.

48 g Kohlenhydrate • 46 g Eiweiß • 24 g Fett • 604 kcal / 2524 kJ

Mein Tipp

Dieser Salat macht nicht nur optisch was her. Die Kombi aus Garnelen, Parmesan, Pinienkernen und Rucola ist eine wahre Gaumenfreude, die schnell zubereitet ist. Ich mache den Salat gern für Gäste als Vorspeise, dazu einen leichten trockenen Weißwein – himmlisch!



Tofupfanne allerlei

Zutaten für 4 Personen

Meersalz · 200 g Couscous

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stange Lauch

2 kleine Zucchini

1 gelbe Paprikaschote

150 g Cocktailtomaten

100 g Kichererbsen (aus der Dose)

400 g Tofu
(natur oder mit Gemüse verfeinert)

Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver (edelsüß)

2–3 EL Olivenöl

je 1/8 l Gemüsebrühe und
Weißwein (oder nur Brühe)

3–4 EL Sojasahne

Je nach Saison und Geschmack können Sie die Tofupfanne auch mit anderen Gemüsesorten, wie z. B. Möhren und Zuckerschoten, zubereiten. Einen orientalischen Touch bekommt das Gericht, wenn Sie es zusätzlich mit Ras-el-Hanout oder Harissa würzen.

1 In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen, 1/2 TL Salz dazugeben und den Couscous einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch und die Zucchini putzen, waschen und in feine Ringe bzw. dicke Stifte schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Den Tofu waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Tofustücke darin anbraten. Lauch, Zucchini und Paprika dazugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. Die Kichererbsen und die Tomaten hinzufügen. Die Gemüsebrühe und den Weißwein angießen. Die Tofupfanne bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasahne abschmecken. Die Tofupfanne mit dem Couscous anrichten.

48 g Kohlenhydrate • 18 g Eiweiß • 15 g Fett • 425 kcal / 1777 kJ

Mein Tipp

Tofu, das pflanzliche Eiweißwunder aus Sojabohnen, ist so wertvoll wie ein kleines Steak. Zusammen mit dem frischen Gemüse, das vor Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nur so strotzt, wird daraus eine rundum gesunde Sache, die nicht nur guttut, sondern auch gut schmeckt!



Fischcurry mit Kokos und Gemüse

Zutaten für 4 Personen

Meersalz · 200 g Vollkornreis
(oder Basmatireis)
200 g Okraschoten
Saft von 1 1/2 Limetten
2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini · 2 Tomaten
10 g Ingwer
600 g festes weißes Fischfilet
3 EL Sesamöl
4 Babymaiskolben (aus dem Glas)
3 TL gemahlener Koriander
2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Tamarindenmus
1 Schuss Weißwein
400 ml Kokosmilch

Das Fischcurry ist ein ideales Gericht, um Reste aus dem Gemüsefach zu verarbeiten. So können Sie statt Okraschoten, die ja nicht jedermanns Fall sind, Brokkoli oder Möhren verwenden.

- 1 In einem Topf 600 ml zum Kochen bringen, 1/2 TL Salz dazugeben und den Reis darin bissfest garen. Die Okraschoten putzen, waschen, quer halbieren und in eine Schüssel mit Wasser und dem Saft von 1/2 Limette geben.
- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- 3 Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft und Salz würzen. Die Hälfte des Sesamöls im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin rundum etwa 3 Minuten braten. Den Fisch herausnehmen und auf einen Teller legen.
- 4 Das restliche Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Den Babymais und die Okraschoten abtropfen lassen und mit dem restlichen Gemüse, den Gewürzen und dem Tamarindenmus dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten einkochen lassen. Die Kokosmilch angießen, die Fischstücke darauflegen und das Curry zugedeckt etwa 4 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben nochmals abschmecken und mit dem Vollkornreis servieren.

47 g Kohlenhydrate • 37 g Eiweiß • 32 g Fett • 645 kcal / 2695 kJ

Mein Tipp

Kokosmilch enthält zwar relativ viel Fett, darunter aber auch die wertvolle Laurinsäure, die den Stoffwechsel so richtig ankurbelt. Wenn Sie Kokosfett zum Braten verwenden, sollten Sie zu Bio-Kokosfett greifen.

