

Bohnenlaibchen an Gurke-Apfel und Blattsalat

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g Kidney-Bohnen (Konserven, abgetropft)
- Petersilie, frisch
- 50 g Haselnuss, ganz
- 40 g Karotte
- 50 g Knollensellerie
- 40 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 280 g Gurke
- 1 mittelgroßer Apfel
- 70 g Joghurt natur
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- Dill
- 40 g Radieschen
- 50 g Rucola
- etwas frischen Kren
- 125 g Erdbeeren
- 1 Esslöffel Leinöl
- Gewürze: Ingwer, Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1) Bohnen abspülen und abtropfen. Petersilie waschen und grob hacken. Haselnüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz etc. grob zerkleinern. Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze glasig andünsten und abkühlen lassen. Bohnen mit einem Handrührgerät zerkleinern.

2) Gegartes Gemüse, Ei, Haselnüsse, Chiliflocken, Petersilie und Salz zugeben. Alles vermengen. Sollte die Masse zu klebrig sein, einen Teil der Semmelbrösel hinzufügen. Alles ca. 20-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3) Gurke schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel in Würfel/Stifte schneiden und zugeben. Ingwer schälen, fein reiben oder in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Chiliflocken und Joghurt unter die Gurken-Apfelstücke mischen. Zitrone waschen, abtupfen und sowohl die Schale als auch etwas Zitronensaft hinzufügen. Dill waschen, abtupfen, grob schneiden und begeben. Den Gurken-Apfelsalat im Kühlschrank ca. 20-30 Minuten durchziehen lassen.

4) Aus der durchgezogenen Masse kleine Laibchen formen, mit Semmelbrösel bestreuen und in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Je nach Größe und Dicke ca. 10-15 Minuten.

5) Radieschen waschen, in feine Scheiben hobeln/schneiden und mit frischem Kren am Teller verteilen. Die Laibchen und den Gurken-Apfelsalat anrichten und zum Schluss mit Rucola, Erdbeeren und wenig Leinöl das Gericht vollenden.



Nährwerte	kcal	kJ	g Eiweiß	g Fett	g KH	g Ballaststoffe
pro Portion	349	1456	13	16	28	12

Gebratenes Lachsforellenfilet mit Süßkartoffelpüree und Brokkoli

Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Lachsforellenfilet, mit Haut
- etwas Mehl
- 400 g Süßkartoffel
- 200 ml Milch
- 500 g Brokkoli
- 50 g Mandelstifte
- 2 Esslöffel Rapsöl (1 EL für Forelle, 1 EL für Püree)
- 1 Esslöffel Walnussöl
- etwas Zitronensaft
- Kresse, Blütenmischung
- Gewürze: Chiliflocken, Muskatnuss, Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1) Fischfilets waschen, abtupfen und gegebenenfalls portionieren. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Hautseite mit Mehl bestäuben.
- 2) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze langsam braten. In der letzten Minute das Filet auf die Fleischseite drehen und garziehen lassen.
- 3) Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in Wasser weichkochen, Wasser ableeren und mithilfe einer Presse oder einem Stampfer/Mixer eine cremige Masse herstellen.
- 4) Je nach gewünschter Konsistenz 200-250g Milch hinzufügen. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- 5) Brokkoli in kleine Röschen teilen und in wenig Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe) dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Zitronensaft, Walnussöl und Blütenmischung vermengen und damit das Gericht vollenden.

Nährwerte	kcal	kJ	g Eiweiß	g Fett	g KH	g Ballaststoffe
pro Portion	459	1924	31	21	31	6

Buttermilch-Gelee mit Rhabarber-Himbeersoße

Zutaten (für 4 Portionen):

- 3 Blatt Gelatine
- 250 ml Buttermilch
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 100 g Topfen
- 45 g Staubzucker (30 g für das Gelee, 15 g für die Soße)
- 200 g Rhabarber
- 200 g Himbeeren
- 200 ml Wasser
- 1 Vanilleschote
- 40 g Walnüsse
- Minze, Blütenmischung



Zubereitung:

1) Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Währenddessen Buttermilch, Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Topfen und Staubzucker in einer Schüssel miteinander vermengen. Die Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei schwacher Hitze auflösen. Die aufgelöste Gelatine unter die Masse rühren. In Gläser abfüllen und für 2-3 Stunden kaltstellen.

2) Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Hälfte der Himbeeren, Wasser, Staubzucker und dem Mark der Vanilleschote circa 20 Minuten einköcheln lassen. Pürieren, eventuell durch ein Sieb passieren und überkühlen lassen.

3) Walnüsse und Minze grob hacken und mit den restlichen Himbeeren und der Blütenmischung das Buttermilch-Gelee garnieren.

Nährwerte	kcal	kJ	g Eiweiß	g Fett	g KH	g Ballaststoffe
pro Portion	206	864	10	8	19	5