

Mediterranes vegetarisches Kochbuch

Pflanzliche Rezepte für ein gesundes Herz mit mediterraner
Ernährung

7-Tage-Mahlzeitenplan

Linda Gilmore



Inhaltsübersicht

Vegetarische Köstlichkeiten unter der mediterranen Sonne

Veggie Bliss

Erforschung des Vegetarismus

Frühstück

Erdbeer-French-Toast

Bruschetta mit Champignons

Spinat-Frittata

Türkische Eier

Marokkanische Crêpes

Vorspeisen und Dips

Baba Ghanoush

Gegrillte Portobellos

Geröstete Nüsse

Teufelige Eier

Oliven-Tapenade

Salate

Salat mit Erbsen und Eiern

Levantiner Tabbouleh

Salat aus Roter Bete und Orangen

Fattoush-Salat

Französischer Kartoffelsalat

Süßen & Gemüse

Beruhigende grüne Suppe

Italienische Minestrone
Französische Ratatouille
Griechische Linsensuppe
Tomaten-Bohnensuppe

Nudeln & Risotto

Vegan Paella
Spaghetti mit Pilzen
Risotto mit Spargel
Cannelloni mit Spinat und Ricotta

Hauptgerichte

Moussaka
Griechische Spanakopita
Gefüllte Paprikaschoten
Brokkoli-Kasserolle

Beilagen

Garlkartoffel
Grün gefüllter Blumenkohl
Butterwirsing mit Sauce
Polenta mit Pilzen

Brot & Kuchen

Schafskäse-Focaccia
Mini Baguetten
Quiche mit Birne und Käse
Italienischer Mandelkuchen

Nachspeisen

Panna Cotta

Erdbeer-Tiramisu

Almendrados

Zitronen-Ricotta-Kuchen

7-Tage-Essensplan



Willkommen

Sind Sie auf der Suche nach einem Ernährungskonzept, das über vorübergehende Trends hinausgeht, das Ihr Wohlbefinden verbessert und zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags wird? Dann sollten Sie die Mittelmeerdiät in Betracht ziehen. Im Gegensatz zu flüchtigen Modeerscheinungen, die nur auf einen schnellen Gewichtsverlust abzielen, bietet die Mittelmeerdiät einen langfristigen Ansatz für die Gesundheit, der auf den reichen kulinarischen Traditionen der Mittelmeerregion beruht. Seit Generationen leben die Menschen in dieser Region nach Ernährungsprinzipien, die Langlebigkeit und gesunde Vitalität fördern.

Im Gegensatz zu restriktiven Diäten, die oft zu kurzfristigen Erfolgen führen, auf die unweigerlich Misserfolge folgen, verfolgt die vegetarische Mittelmeerdiät einen ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit. Sie plädiert nicht für Entbehrungen, sondern zelebriert die Freuden pflanzlicher Lebensmittel mit dem Schwerpunkt auf der Ernährung des Körpers und des Geschmacks. Egal, ob Sie ein kulinarischer Entdecker oder ein überzeugter Vegetarier sind, die mediterrane vegetarische Ernährung bietet eine Vielzahl schmackhafter Gerichte, die Ihren Gaumen erfreuen werden, ohne Ihre Werte und Gesundheitsziele zu gefährden.

Meine Reise ist ein Beweis für die transformative Kraft der vegetarischen Mittelmeerdiät. Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, in dem die Verbindung zwischen pflanzlicher Ernährung und Wohlbefinden keine Priorität hatte. Doch als ich die Wunder dieser Ernährungsweise entdeckte, war das ein entscheidender Wendepunkt. Gemeinsam mit Freunden begaben wir uns auf ein kulinarisches Abenteuer, entdeckten neue Geschmacksrichtungen und erfuhren die gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Mittelmeerküche. Diese Diät hat nicht nur meine Essgewohnheiten verändert, sondern auch meine allgemeine Gesundheit verbessert. Mit subtilen Anpassungen meiner Ernährung habe ich Gewicht verloren und an Vitalität und geistiger Klarheit gewonnen.

Entdecken Sie die Geheimnisse der mediterranen vegetarischen Küche, begeben Sie sich auf gemeinsame kulinarische Abenteuer und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für eine gesunde und lebendige pflanzliche Lebensweise. Begleiten Sie mich auf dieser Reise, auf der die mediterrane vegetarische Ernährung zu mehr als nur einer Ernährungsweise wird - sie wird zu einer transformativen Erfahrung, die Körper und Seele nährt und es Ihnen ermöglicht, die Momente des Lebens in vollen Zügen zu genießen, während Sie Ihren vegetarischen Werten treu bleiben.



VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN UNTER DER MEDITERRANEN SONNE

Stellen Sie sich vor: Sie schlendern über einen belebten Markt in Athen oder über eine Kopfsteinpflasterstraße in Sizilien, umgeben vom Duft frischer Kräuter, reifer Tomaten und eingelegter Oliven. Es ist, als würde man ein Feinschmeckerparadies betreten, in dem es an jeder Ecke eine neue Entdeckung für die Geschmacksknospen gibt. Und ich sage Ihnen, liebe Vegetarier, das Mittelmeer ist ein Paradies für Liebhaber der pflanzlichen Ernährung.

Ich will ehrlich sein: Als ich meine Reise zum Vegetarismus begann, zogen meine Familie und Freunde verwundert die Augenbrauen hoch. "Was ist mit Fleisch?" - fragten sie, als ob Essen ohne Fleisch irgendwie unvollständig wäre. Aber ich kann Ihnen sagen, sobald sie die unglaublichen Aromen der mediterranen vegetarischen Küche probiert hatten, waren sie sofort begeistert. Und wer kann ihnen das verdenken?

Die Schönheit des vegetarischen Lebensstils im Mittelmeerraum liegt in seiner Einfachheit und Fülle. Es geht nicht um Entbehrungen oder Kalorienzählen, sondern darum, sich an den natürlichen Vorzügen frischer, saisonaler Produkte zu erfreuen. Von saftigen Tomaten und knackigen Gurken bis hin zu cremigen Avocados und buttrigen Kichererbsen - das Mittelmeer bietet eine Fundgrube an Zutaten, die nur darauf warten, in köstliche Gerichte verwandelt zu werden.

Einer meiner Lieblingsaspekte des mediterranen Vegetarismus ist die Betonung gesunder, herzhafter Mahlzeiten, die ein sattes und zufriedenes Gefühl hinterlassen. Nehmen Sie zum Beispiel einen klassischen griechischen Salat mit saftigen Tomaten, knackigen Gurken, säuerlichem Feta-Käse und saftigen Oliven, die mit Olivenöl und einem Spritzer Zitrone beträufelt werden. Das ist wie eine Party im Mund, und glauben Sie mir, Sie werden das Fleisch kein bisschen vermissen.

Aber das Beste an der mediterranen vegetarischen Lebensweise ist vielleicht das Gefühl der Gemeinschaft und der Verbundenheit, das entsteht, wenn man die Mahlzeiten mit seinen Lieben teilt. Ganz gleich, ob Sie sich mit Ihrer Familie zu einem gemütlichen Sonntagsessen an den Tisch setzen oder ein Festtagsessen mit Freunden veranstalten - Essen hat die Kraft, Menschen zusammenzubringen wie nichts anderes.

Ich werde mich immer daran erinnern, wie ich auf der Geburtstagsparty meiner Tochter ein Festmahl im mediterranen Stil veranstaltete. Wir machten selbstgemachten Hummus, Platten mit geröstetem Gemüse und gefüllte Weinblätter, und ich kann Ihnen sagen, die

Kinder konnten gar nicht genug davon bekommen. Sie haben alles gedippt, getunkt und verschlungen, und nicht ein einziges Mal haben sie gefragt: "Wo ist das Fleisch?"

Also, liebe kulinarische Abenteurer, wenn Sie bereit sind, sich auf eine kulinarische Reise zu begeben, wie es sie noch nie zuvor gegeben hat, möchte ich Sie ermutigen, den Vegetarismus als Teil des mediterranen Lebensstils anzunehmen. Ob Sie nun ein erfahrener Vegetarier sind oder gerade erst damit anfangen, Sie werden bei jedem Bissen unendlich viel Inspiration, Geschmack und Freude finden, die auf Sie warten.

VEGGIE BLISS

Alles beginnt mit Einschränkungen. Viele von uns haben bereits erkannt, dass das Leben am besten zu leben ist, wenn wir uns selbst davon abhalten, all die verrückten, faulen und dummen Dinge zu tun, die uns einfallen. Aber das bedeutet nicht, dass man unglücklich sein muss! Nein, bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Als ich diesen Weg für mich wählte, musste ich die geistigen Grundlagen für meine Entscheidung schaffen. Ich musste es wirklich wollen! Nicht nur "probieren".

Die mediterrane Lebensweise hat einen unglaublichen Einfluss auf die Gesundheit von Menschen auf der ganzen Welt gehabt, egal wo sie leben. Der Verzehr von tierischen Produkten (nicht aus biologischem Anbau) ist zum Stigma einer gesunden Lebensweise im 21. Tierische Fette und Proteine durch pflanzliche Fette und Proteine zu ersetzen, ist nicht so tragisch, wie Sie denken, und ich zeige Ihnen, wie.

Wenn Sie erst einmal verstanden haben, welche Makro- und Mikronährstoffe IHR Körper braucht (jeder Stoffwechsel ist anders), können Sie wirklich genießen, was Sie zu sich nehmen, und die Ergebnisse sehen.

Und die gesundheitlichen Vorteile sind enorm! Insbesondere für Menschen mit überdurchschnittlich hohen Blutfettwerten (Hyperlipidämie), die, wenn sie nicht behandelt werden, im Laufe des Lebens zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Parkinson und Typ-2-Diabetes führen. Die Vorteile umfassen:

- Signifikante Gewichtsabnahme.
- Signifikante Verringerung der Insulinresistenz.
- Verbesserte Gesundheit von Gehirn und Darm.
- Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ich habe sechs Monate gebraucht, um zu verstehen, was mein Körper braucht, was er tut und warum ich es verbreiten sollte! Aber natürlich kann der Körper manchmal negativ auf Einschränkungen reagieren. Die häufigsten negativen Auswirkungen sind:

- Mangel an B12, B6, Eisen, Kalzium und Zink
- Abnehmende Energie
- Ständige Hungergefühle

Vielleicht ist Ihnen klar, dass Sie durch den Verzicht auf tierische Produkte automatisch auf einige sehr wichtige Mikronährstoffe verzichten, an die Ihr Körper gewöhnt ist. Aber in den ersten Monaten wird sich Ihr Körper darauf einstellen, und nach einiger Zeit sollten diese Probleme verschwinden. Wenn Sie Ihre Ernährung richtig umstellen, verschwinden diese Beschwerden in der Regel.

ERFORSCHUNG DES VEGETARISMUS

Bei einer vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte verzichtet und pflanzlichen Lebensmitteln der Vorzug gegeben. Innerhalb des Vegetarismus gibt es jedoch verschiedene Ernährungsansätze, die sich durch den Einschluss oder Ausschluss bestimmter tierischer Produkte voneinander unterscheiden:

- Der Lacto-Ovo-Vegetarismus ist die häufigste Form, bei der Milchprodukte (lacto) und Eier (ovo) erlaubt sind, Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte jedoch ausgeschlossen werden.
- Der Lakto-Vegetarismus ist ähnlich, schließt aber Eier aus, während Milchprodukte erlaubt sind.
- Ovo-Vegetarismus schließt Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte und Milchprodukte aus, lässt aber Eier zu.
- Die strengste Form des Veganismus schließt alle tierischen Produkte aus, einschließlich Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Eier und oft auch Honig und Gelatine, und stützt sich ausschließlich auf pflanzliche Quellen.

Die Beweggründe für eine vegetarische Lebensweise sind unterschiedlich und reichen von ethischen Überlegungen zum Tierschutz über Überlegungen zur ökologischen Nachhaltigkeit bis hin zu wahrgenommenen gesundheitlichen Vorteilen. Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen bilden die ernährungsphysiologische Grundlage dieser Ernährungsweise und versorgen den Körper mit wichtigen Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass eine gut durchdachte vegetarische Ernährung das Risiko von Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, bestimmten Krebsarten und Fettleibigkeit verringern kann.

FRÜHSTÜCK

ERDBEER-FRENCH-TOAST

Ein Geschmack von Frankreich



Hier biete ich ein Rezept für eine ziemlich traditionelle Toastfüllung - Marmelade und Frischkäse. Aber ich schlage vor, dass Sie mit den Aromen experimentieren und diese Füllung durch

Schokoladenstückchen und Orangenmarmelade ersetzen. Und garnieren Sie den Toast mit Orangenscheiben, die Sie einige Minuten lang mit Ahornsirup in der Pfanne pochieren.

Toast mit Marmelade ist ein tolles Sonntagsfrühstück für die ganze Familie.

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 12 Minuten

ZUTATEN:

- 4 dicke Brotscheiben (Brioche/Challah/Panettone)
- 3 ganze Eier
- 1¼ Tasse (300 ml) Vollmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel Butter
- Puderzucker, griechischer Joghurt, zum Garnieren

Für die Füllung:

- 2 EL Erdbeermarmelade
- 2 EL Frischkäse

WIE ZU KOCHEN:

1. Schneiden Sie in jede Brotscheibe eine Tasche.
2. Jede Tasche mit einem Viertel der Marmelade und dem Frischkäse füllen.
3. Eier, Milch, Vanille und gemahlene Zimt in einer Schüssel verquirlen.
4. Jede Brotscheibe mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen.

5. Die Butter in einer Pfanne schmelzen.
6. Jede Brotscheibe 2-3 Minuten pro Seite goldgelb rösten.
7. Warm servieren und mit Puderzucker und griechischem Joghurt bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 370, Kohlenhydrate: 26 g, Chol: 40 mg, Natrium: 1301 mg, Fett: 21 g, Eiweiß: 20 g, Ballaststoffe: 8 g, Zucker: 5.4 g, Kalium: 704 mg

BRUSCHETTA MIT CHAMPIGNONS

Vollgepackt mit Eiweiß



Bruschetta eignet sich als schnelles und herzhaftes Frühstück oder als Teil eines Brunchs. Sie lassen sich schnell und einfach aus Resten im Kühlschrank zubereiten. Meine Lieblingsfüllungen sind Hummus mit Gemüse, Tomaten-Panzanella, Pesto mit Nüssen oder Käse und Oliven. Ich toastete das Brot nicht zu sehr, damit es innen weich bleibt und eine knusprige Kruste bekommt.

Die Füllung macht das Brot weich, so dass die Bruschetta sofort gegessen werden sollte. Die Füllung kann aber auch im Voraus zubereitet werden.

Portionen: 2

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 12 Minuten

ZUTATEN:

- 2 Brotscheiben (Baguette/Vollkorn/Sauerteig)
- 2 Tassen (250 g) Champignons (Pfifferlinge/Kastanien/Knöpfe), geviertelt
- 4 Thymianzweige
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 4 EL Frischkäse (wahlweise)

WIE ZU KOCHEN:

1. Champignons, Thymianblätter, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Die Fritteuse oder Pfanne auf 200°C vorheizen und die Pilze unter gelegentlichem Rühren 10-12 Minuten goldbraun braten.

3. In der Zwischenzeit rösten Sie das Brot. Reiben Sie es nach Belieben mit einer Knoblauchzehe ein.
4. Das geröstete Brot mit Olivenöl beträufeln oder mit Käse bestreichen. Mit einem Löffel über die gebratenen Champignons geben.
5. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 349, Kohlenhydrate: 53 g, Chol: 40 mg, Natrium: 1301 mg, Fett: 8 g, Eiweiß: 20, Ballaststoffe: 4 g, Zucker: 4 g, Kalium: 704 mg

SPINAT-FRITTATA

Winter aufwärmen



Wenn Sie strenger Vegetarier sind und keine Milchprodukte essen, können Sie diese durch vegane Produkte ersetzen. Suchen Sie in Ihrem Supermarkt nach veganen Käsesorten und Nuss- oder Kokosmilch.

Der Austausch von Belägen ist überhaupt kein Problem. Ersetzen Sie Spinat durch Spargel, Champignons durch karamellisierte Zwiebeln, Paprika, Tomaten oder grüne Bohnen. Servieren Sie die Frittata warm mit einem frischen, saisonalen Salat.

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

ZUTATEN:

- 5 Eier
- 1 Tasse (250 g) Ricotta
- 3 Frühlingszwiebeln
- 10 Tassen (300 g) Mischung aus Spinat, Grünkohl und Mangold, gehäckselt
- ¼ Tasse frische Petersilie, gehackt
- ¼ Tasse frisches Basilikum, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 EL Parmesan in Scheiben, zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Olivenöl in der gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

3. Spinat und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3 - 4 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Ricotta und Kräuter darüber geben.
5. Eier, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verquirlen. In die Pfanne über das Grünzeug und den Ricotta gießen.
6. 20 Minuten backen, bis die Eier fest sind.
7. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und 2-3 Minuten stehen lassen.
8. Mit Parmesanscheiben und gehacktem Grünzeug garnieren.
9. Mit knusprigen Brotscheiben servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 239, Kohlenhydrate: 10.3 g, Fett: 17.4 g, Chol: 194 mg, Natrium 123 mg, Eiweiß: 12.5 g, Ballaststoffe: 3.1 g, Zucker: 6.7 g

TÜRKISCHE EIER

Gruß aus Istanbul



Ich liebe Eier in jeder Form zum Frühstück. Rühreier, gekochte Eier, pochierte Eier in Wasser oder Olivenöl, mit Käse oder Gemüse - ich liebe sie alle. Es ist mein Lieblingsprodukt, und ich bin immer auf der Suche nach neuen Zubereitungsmöglichkeiten.

Türkische Eier, oder Cilbir, ist ein Gericht, das wir vom Osmanischen Reich geerbt haben. Es besteht aus nur drei Hauptzutaten: Eier, Joghurt und Chili-Öl. Die pochierten Eier auf Knoblauchjoghurt werden mit geschmolzener Butter oder mit scharfem Olivenöl beträufelt. Ich kombiniere die Eier mit getoastetem Brot, das in das Eigelb und den Joghurt getaucht werden kann.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 7 Minuten

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Eier
- 1 rote Chilischote, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Tasse (240 ml) griechischer Joghurt
- ½ Zitrone, saftig
- 2 TL Sumach
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 2 EL ungesalzene Butter
- 2 EL frischer Koriander/Dill

WIE ZU KOCHEN:

1. Die ungesalzene Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und den in Scheiben geschnittenen roten Chili dazugeben. Ein paar Minuten kochen lassen.
2. Joghurt, zerdrückten Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Zwischen zwei Schüsseln verteilen.
3. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. 2 - 3 Minuten lang Eier im kochenden Wasser pochieren, bis das Eiweiß fest ist.
4. Die Eier aus dem Topf nehmen und auf den Joghurt legen.
5. Die Chilibutter darüber träufeln.
6. Mit Sumach und Koriander bestreuen.
7. Mit getoasteten Brotscheiben servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 340, Kohlenhydrate: 13.3 g, Fett: 21 g, Chol: 402 mg, Natrium 223 mg, Eiweiß: 26 g, Ballaststoffe: 3.7 g, Zucker: 9 g

MAROKKANISCHE CRÊPES

Knusprig, buttrig, honigartig



Baghrir, der Crêpe mit den tausend Löchern, wurde uns von der alten Kultur Marokkos und Algeriens überliefert. Dieser Grießkuchen hat eine Art exotischen Geschmack. Wie es sich für eine

orientalische Süßspeise gehört, sind sie extrem süß. Die Süße wird durch die Sauce erreicht, die durch Konfitüre oder geschmolzene Schokolade ersetzt werden kann. Lassen Sie die Sauce bitte nicht weg. Sie ist es wert.

Es ist wichtig, die richtige Textur des Teigs mit Blasen zu erreichen, dann werden die gekochten Crêpes luftig.

Portionen: 12 Pfannkuchen

Vorbereitung: 10 Minuten (plus 30 Minuten zum Aufgehen)

Zubereitung: 35 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Tasse (240 ml) warmes Wasser
- 1 Tasse (240 ml) Vollmilch
- 1 Tasse (130 g) Allzweckmehl
- 1 Tasse (180 g) Grießmehl
- 2 Eier
- ½ TL Zucker
- eine Prise Salz
- ½ TL aktive Trockenhefe
- 2 TL Backpulver
- ½ Tasse (120 ml) Butter
- ½ Tasse (170 g/120 ml) Honig
- Vanilleextrakt

WIE ZU KOCHEN:

1. Die aktive Trockenhefe, den Zucker (nach Wahl) und das Wasser in einer Schüssel vermischen. 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Hefe auflöst.
2. Hefewasser, Milch, Mehle, Eier, Salz und Backpulver in einen Mixer geben. So lange mixen, bis der Teig glatt ist. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Pfanne auf kleiner Flamme erhitzen.
4. Eine viertel Tasse Teig abmessen und in die Pfanne gießen. 3 Minuten lang backen, bis sich die Blasen gesetzt haben und der Boden goldgelb ist. Nicht umdrehen.
5. Den Teig von Zeit zu Zeit umrühren, damit er fluffig bleibt.
6. Die Mischung aus Honig, Butter und Vanilleextrakt in der Mikrowelle schmelzen lassen.
7. Servieren Sie die Crêpes mit der Honig-Butter-Sauce.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 253, Kohlenhydrate: 40.3 g, Fett: 10 g, Chol: 83 mg, Natrium 99 mg, Eiweiß: 6.3 g, Ballaststoffe: 1.9 g, Zucker: 16.4 g

VORSPEISEN UND DIPS

BABA GHANOUSH

So viel Geschmack



Baba Ghanoush ist ein berühmter libanesischer Dip, dessen Hauptzutat geröstete oder im Feuer gebratene Auberginen sind. Auf seine eigene Art ist es eine Art klassischer Kichererbsen-

Hummus. Sie können Hummus auch mit Avocado, Kürbis, Erdnüssen, Rüben oder Süßkartoffeln zubereiten. Finden Sie Ihre Lieblingskombination von Gewürzen und Zitronensaft.

Wenn Sie geräucherten Knoblauch finden, fügen Sie ihn dem frischen hinzu, er ist ebenfalls eine schöne Ergänzung (ebenso wie geräucherter Paprika!).

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Aubergine (500 g)
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Tahini
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1/8 TL Salz
- 1/8 TL gemahlene Muskatnuss
- 1/2 TL geräucherter Paprika/Chili
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

WIE ZU KOCHEN:

1. Heizen Sie den Backofen auf 220°C vor.
2. Die Knoblauchzehen in Alufolie wickeln.
3. Die Auberginenhaut mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und ebenfalls einwickeln.
4. Den in Folie eingewickelten Knoblauch 15 Minuten und die Aubergine 40 Minuten im Ofen rösten.

5. Die Aubergine abkühlen lassen, dann schälen und in Stücke schneiden. Lassen Sie sie 5 Minuten abtropfen.
6. Die gehackte Aubergine, die gerösteten Knoblauchzehen, Tahini, Zitronensaft, gehackte Petersilie, Salz, Sesamöl und Muskatnuss in die Küchenmaschine geben und pürieren.
7. Das Auberginenpüree in eine Servierschüssel geben und mit Paprika garnieren. Mit Pita, Möhrenstiften oder Paprikastreifen servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 111, Kohlenhydrate: 8.5 g, Fett: 7.6 g, Chol: 0 mg, Natrium 13 mg, Eiweiß: 2.4 g, Ballaststoffe: 4.7 g, Zucker: 3.7 g

GEGRILLTE PORTOBELLOS

Nicht schlecht für 10 Minuten



In jedem meiner Bücher gibt es Rezepte mit gefüllten Champignons. Ich esse und koche sie wirklich gern. Sie sind so kalorienreich, dass es mir schwer fällt, sie überhaupt als Vorspeise zu bezeichnen.

Gefüllte Champignons in Kombination mit einem Gemüsesalat sind ein echtes Abendessen. Man kann sie zusammen mit der Füllung überbacken oder mit weichem Brie-Käse überbacken, wie in diesem Rezept. Als Füllung können Frischkäse, Feta-Käse, Tapenade oder jede Art von Risotto verwendet werden.

Portionen: 3

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 7 Minuten

ZUTATEN:

- 6 Portobello-Pilze
- 3 Scheiben Brot
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Brie/vegetarischer Brie, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Pesto-Sauce
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Olivenöl, zum Beträufeln

WIE ZU KOCHEN:

1. Den Grill auf hohe Stufe vorheizen.
2. Champignons, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.
3. Die Pilze auf das Backblech legen und unter gelegentlichem Wenden weich garen. Warm halten.
4. Die Brotscheiben rösten. Nach Belieben mit Knoblauch einreiben.
5. Die warmen Pilze auf die Brotscheiben legen, mit Brie belegen und mit Pesto beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 392, Kohlenhydrate: 29.4 g, Fett: 19.6 g, Chol: 73 mg, Natrium 686 mg, Eiweiß: 28 g, Ballaststoffe: 4.7 g, Zucker: 2.1 g

GERÖSTETE NÜSSE

Gute Quelle für gesunde Fette



Wir haben immer ein Glas mit knackigen Nüssen zu Hause. Unsere Familie isst sie sowohl als Snack als auch als Zugabe zu Salaten, Frühstücksmüsli, Desserts und Backwaren. Außerdem

nehmen meine Kinder sie mit zu Freunden und verschenken sie in süßen kleinen Gläsern. Ich mische die Nüsse vor dem Rösten mit verschiedenen Belägen. Nach 5 Minuten sind die geschmackvollen, knackigen Nüsse fertig. Geröstete Nüsse haben einen kräftigeren Geschmack als rohe. Lassen Sie die Nüsse vollständig abkühlen, bevor Sie sie aufbewahren. Nüsse enthalten gesunde Fette, pflanzliches Eiweiß und Mikronährstoffe, was diese Leckerei zu einer großartigen Ergänzung für Veganer sowie für Anhänger der Paleo- und Keto-Diät macht.

Portionen: 4 / 1 Tasse

Vorbereitung: 2 Minuten

Zubereitung: 5 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Tasse (130 g) rohe Mandeln/Pekannüsse/Walnüsse/Cashewkerne

Für süße Mandeln (optional):

- Zucker
- Zimt
- Kürbiskuchengewürz

Für pikante Mandeln (optional):

- Kräuter
- Muskatnuss
- orientalische Gewürze/Curry
- Zwiebel-/Knoblauchpulver
- Chilipulver
- Olivenöl/geschmolzene Butter/Kokosnussöl

WIE ZU KOCHEN:

1. Heizen Sie den Ofen oder die Fritteuse auf 180°C vor.
2. In der Zwischenzeit Mandeln in einer Schüssel mit süßem oder pikantem Gewürz mischen.
3. Die Mandeln in einer einzigen Schicht in einem Frittierkorb oder auf einem Backblech anordnen. 5 Minuten in der Fritteuse oder 5-6 Minuten im Backofen rösten. Sie können die Nüsse auch ein paar Minuten in der Pfanne rösten.
4. Vergessen Sie nicht, den Korb während des Garens 2 Mal zu schütteln.
5. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 149, Kohlenhydrate: 8,9 g, Chol: 0 mg, Natrium: 0 mg, Fett: 12 g, Eiweiß: 5 g, Ballaststoffe: 3 g, Zucker: 4 g, Kalium: 174 mg

TEUFELIGE EIER

Klassiker auf einem Teller



Teufliche Eier oder gefüllte Eier haben eine faszinierende Geschichte. Die alten Römer genossen Eier, die mit verschiedenen Gewürzen, Öl und Wein gewürzt waren. Die Idee, das Eiweiß mit

einer Mischung aus Eigelb, Gewürzen und anderen Zutaten zu füllen, wurde in Europa bereits im 18.

Während des Zweiten Weltkriegs gewannen hartgekochte Eier aufgrund von Rationalisierungsmaßnahmen und der Notwendigkeit, mit wenigen Zutaten auszukommen, noch mehr an Beliebtheit. Sie galten als praktisches und wirtschaftliches Gericht, das sich aus leicht verfügbaren Zutaten zubereiten ließ.

Auch heute noch experimentieren Köche und Hobbyköche mit Rezepten für hartgekochte Eier und fügen Zutaten wie Käse, Avocado und sogar Sriracha hinzu, um das Gericht aufzupeppen. Machen Sie mit!

Portionen: 2

Vorbereitung: 7 Minuten

Zubereitung: 9 Minuten

ZUTATEN:

- 4 hartgekochte Eier, halbiert
- 2 EL Mayo
- 2 EL Dijon-Senf
- ½ TL Paprika
- 1 EL Petersilie, gehackt

Füllung (wahlweise)

- Fetakäse, zerkrümelt
- Avocado, zerdrückt
- Oliven, gehackt
- frischer Thymian, gehackt

WIE ZU KOCHEN:

1. Gekochte Eier halbieren und das Eigelb aushöhlen.
2. Eigelb, Mayo, Paprika, Senf und die gewünschte Füllung in einer Schüssel verrühren.
3. Die Eiweißschalen mit der Füllung füllen.
4. Mit gehacktem Grünzeug oder roten Paprikaflocken bestreuen.
5. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 306, Kohlenhydrate: 1.4 g, Fett: 26.1 g, Chol: 379 mg, Natrium 488 mg, Eiweiß: 15.5 g, Ballaststoffe: 0.3 g, Zucker: 1.4 g

OLIVEN-TAPENADE

Stressfreies Frühstück



Das Wort "Tapenade" stammt von dem provenzalischen Wort für Kapern, die eine der Hauptzutaten des Gerichts sind. Die alten Griechen und Römer stellten ähnliche Aufstriche auf Olivenbasis her und legten damit den Grundstein für das, was schließlich zur Tapenade wurde.

Die Legende schreibt die Erfindung der Tapenade der griechischen Göttin Aphrodite zu. Diesem Mythos zufolge wurde die Tapenade von ihrem Geliebten, dem Gott Dionysos, als Zeichen des Respekts für sie erfunden. Er kombinierte die besten Oliven, Kapern und Kräuter, um ein echtes mediterranes Gericht zu kreieren.

Heute wird Tapenade nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch als Sauce zu Nudeln oder als Beilage zu Gemüse serviert.

Portionen: 8 (1 Tasse)

Vorbereitung: 7 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Tasse (135 g) Kalamata-Oliven (grün oder schwarz), entkernt
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL frische Petersilie, gehackt
- 2 EL Kapern
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Rosmarin, zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Alle Zutaten außer den Oliven in einen Mixer geben. Pürieren, bis sie fein gehackt sind.
2. Die Oliven in den Mixer geben und in kurzen Stößen pürieren.

3. Mit Rosmarin garnieren und mit Hummus, gerösteten Paprikaschoten oder geröstetem Brot servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 96, Kohlenhydrate: 17.4 g, Fett: 2.1 g, Chol: 0 mg, Natrium 888 mg, Eiweiß: 4.5 g, Ballaststoffe: 3.3 g, Zucker: 1.3 g

SALATE

SALAT MIT ERBSEN UND EIERN

Schnell, saisonal und gesund



Bevor Sie diesen Salat essen, sollten Sie sich Zeit nehmen, um seine Farben und Schönheit zu genießen. Dies ist ein Salat, den man in den Hundstagen des Frühlings zubereiten kann, wenn Erbsen und Radieschen ihre beste Zeit haben.

Kombinieren Sie ihn mit jedem beliebigen Blattgemüse, das Sie mögen. Bok choy, Frisée, Römischer Salat, Butterkopf, Eisberg, Brunnenkresse, Löwenzahn oder junge Kohlblätter sind alle geeignet.

Portionen: 3 - 4

Vorbereitung: 7 Minuten

Zubereitung: 5 Minuten

ZUTATEN:

- 250 g Zuckererbsenschoten
- 12 Wachteleier/4 kleine Hühnereier, hartgekocht
- 1 kleiner Bund Kopfsalat, mundgerecht geschnitten
- 2 Tassen (50 g) frische Petersilie
- 200 g Rettich, gewürfelt
- 1 Salatgurke (100 g), gewürfelt
- 1 Tasse (50 g) Rucola/Babykohl, mundgerecht geschnitten

Für die Vinaigrette:

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Dijon-Senf

- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

WIE ZU KOCHEN:

1. Alle Zutaten für die Vinaigrette in einer Schüssel verrühren.
2. 4 Tassen Wasser in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Zuckerschoten hinzufügen und 1 Minute lang kochen. Herausnehmen und einige Sekunden lang in kaltem Wasser abspülen, um den Kochvorgang zu stoppen.
3. Alle Zutaten für den Salat, außer den Eiern, miteinander vermischen. Die Vinaigrette darüber gießen und vorsichtig mischen.
4. Mit den in Scheiben geschnittenen, geviertelten Eiern garnieren und auf Tellern anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 256, Kohlenhydrate: 41.4 g, Fett: 6.1 g, Chol: 228 mg, Natrium 678 mg, Eiweiß: 11.5 g, Ballaststoffe: 7.3 g, Zucker: 29.4 g

LEVANTINER TABBOULEH

Voll von gesundem Gemüse



Tabbouleh ist ein traditioneller levantinischer Salat, der seinen Ursprung im östlichen Mittelmeerraum in Ländern wie dem Libanon, Syrien und Palästina hat. In diesen Regionen, wo

die Sommer heiß und trocken sind, dient Tabbouleh als erfrischendes und hydratisierendes Gericht, das reich an Nährstoffen und Geschmack ist.

Es ist reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die in frischen Kräutern und Gemüse enthalten sind. Petersilie enthält die Vitamine C, K und Eisen, während Minze einen erfrischenden Geschmack verleiht und die Verdauung fördert. Olivenöl liefert gesunde Fette, und Bulgurweizen liefert Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, was Tabbouleh zu einem gesunden und herzhaften Gericht macht.

Portionen: 2-3

Vorbereitung: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Tasse (180 g) Bulgur, gekocht
- 3 Tassen (75 g) frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Tasse (25 g) frische Minze, fein gehackt
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g), fein gewürfelt
- 1 Salatgurke (100 g), gewürfelt
- 2-3 Zitronen, entsaften
- ¼ Tasse (60 ml) natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

WIE ZU KOCHEN:

1. Den abgekühlten Bulgur, die gehackte Petersilie, die Minze, die Tomaten, die Zwiebel und die Gurke in einer großen Schüssel mischen.
2. Beträufeln Sie den Salat mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

3. Mischen Sie alle Zutaten vorsichtig, damit alles gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt ist.
4. Decken Sie den Salat ab und stellen Sie ihn für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit sich die Aromen vermischen können. Tabbouleh wird am besten gekühlt serviert.
5. Rühren Sie den Salat vor dem Servieren noch einmal um. Servieren Sie Tabbouleh als Beilage, als Teil eines Mezes oder mit Fladenbrot.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 160, Kohlenhydrate: 24 g, Fett: 7 g, Chol: 0 mg, Natrium 56 mg, Eiweiß: 5.5 g, Ballaststoffe: 7.7 g, Zucker: 8.4 g

SALAT AUS ROTER BETE UND ORANGEN

Ebenso gesund wie lecker



Die Heimat dieses Salats gilt als Griechenland und Spanien, wo Rüben und Orangen in der Küche weit verbreitet sind.

Ein interessanter Aspekt dieses Salats ist die Kombination aus süßen und salzigen Geschmacksrichtungen, die ein harmonisches Gleichgewicht schafft. Die erdige Süße der Rüben steht in schönem Kontrast zu den leuchtenden Zitrusnoten der Orangen, und die Zugabe von Zutaten wie Nüssen, Käse und säuerlichem Dressing erhöht die Komplexität des Geschmacks. Sowohl Rüben als auch Orangen sind reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, was diesen Salat nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft macht.

Portionen: 2-3

Vorbereitung: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße Rote Bete, gekocht oder geröstet, geschält und gewürfelt
- 2 große Orangen, geschält und in Spalten geschnitten
- ¼ Tasse (40 g) Pistazien/Pinienkerne, geröstet und grob gehackt
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- ein Bündel Rucola
- 1 Tasse (200 g) Ziegenkäse/Blauschimmelkäse, gewürfelt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

WIE ZU KOCHEN:

1. Rote-Bete-Scheiben, Orangenscheiben und Rucola auf einer Servierplatte anrichten. Die gerösteten Pistazien oder Pinienkerne darüber streuen.
2. Olivenöl, Balsamico-Essig, Pfeffer und Salz mischen, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Das würzige Dressing vor dem Servieren über den Salat gießen. Geben Sie die Ziegenkäsewürfel darüber.
4. Sofort servieren und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 274, Kohlenhydrate: 16.4 g, Fett: 19.1 g, Chol: 26 mg, Natrium 188 mg, Eiweiß: 11.5 g, Ballaststoffe: 3.7 g, Zucker: 12.2 g

FATTOUSH-SALAT

Schneller Mittagssalat



Fattoush-Salat hat seinen Ursprung im östlichen Mittelmeerraum in der traditionellen bäuerlichen Küche, wo die Menschen alles an frischem Gemüse und Kräutern verwendeten, was sie gerade zur Hand hatten. Ich würde ihn als eine lokale Adaption des berühmten italienischen Panzanella-Salats bezeichnen. Auch er entstand aus dem Bedürfnis heraus, übrig gebliebenes Brot zu verwerten, damit nichts verschwendet wird. Die Zugabe von knusprigem Brot verleiht dem Salat nicht nur Struktur, sondern verbessert auch den Geschmack. Jede Nation fügt das Gemüse der Saison hinzu, das im Überfluss vorhanden ist. Und sie würzen ihn mit ihren traditionellen Gewürzen.

Portionen: 3 - 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 2 Vollkorn-Pita-Brote
- 12 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Salatgurke (100 g), gewürfelt
- 1 Tasse (100 g) Radieschen, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel (70 g), in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse (25 g) Römischer Salat / gemischter Salat, gehackt
- ½ Tasse (15 g) frische Petersilie, gehackt
- ¼ Tasse frische Minze, gehackt
- ¼ Tasse frischer Koriander, gehackt
- ½ Tasse (70 g) Kalamata-Oliven, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone, saftig

- ¼ Tasse (60 ml) natives Olivenöl extra
- 1 TL Sumach
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 2 EL Granatapfelkörner zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Das Fladenbrot in zwei dünne Hälften teilen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Brotstücke auf einem Backblech im Backofen 10 - 13 Minuten lang knusprig und goldgelb rösten. Abkühlen lassen.
4. In einer großen Schüssel Tomaten, Radieschen, rote Zwiebeln, Gurken, gehackten Salat, Petersilie, Minze, Koriander, Oliven und geröstete Pitastücke mischen.
5. Zitronensaft, Sumach, Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht.
6. Das würzige Dressing über den Salat geben und umrühren.
7. Lassen Sie den Salat vor dem Servieren etwa 5-7 Minuten durchziehen.
8. Mit Granatapfelkörnern garnieren. Servieren Sie den Fattoush-Salat als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 287, Kohlenhydrate: 46.9 g, Fett: 9.6 g, Chol: 0 mg, Natrium 419 mg, Eiweiß: 9.5 g, Ballaststoffe: 10 g, Zucker: 11.4 g

FRANZÖSISCHER KARTOFFELSALAT

Lebendige Farben



Für warme Salate eignen sich verschiedene Dressings, die den Geschmack der Hauptzutaten perfekt zur Geltung bringen. Probieren Sie Senfinaigrette (Dijon-Senf, Weißweinessig, Olivenöl,

Knoblauch oder Schalotten, Salz und Pfeffer), cremiges Senfdressing (Dijon-Senf, Crème fraîche, Weißweinessig, Salz und Pfeffer) oder Zitronenvinaigrette (Zitronensaft, Dijon-Senf, Olivenöl, gepresster Knoblauch, Salz und Pfeffer).

Portionen: 3

Vorbereitung: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 4 warme mittelgroße Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten
- 2 Kirschtomaten, halbiert
- 12 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse (135 g) schwarze Oliven
- ein kleines Bündel Salatblätter, zum Garnieren
- 10 Essiggurken/Cornichons mit Dill (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig aus dem Gurkenglas

WIE ZU KOCHEN:

1. Das gesamte Gemüse und die Oliven in einer großen Schüssel mischen. Die Kartoffeln sind vorzugsweise noch warm.
2. In einer kleinen Schüssel den Essig aus dem Cornichon-Glas mit dem Olivenöl verrühren.
3. Die Dressingmischung über den Gemüsesalat gießen und vorsichtig mischen.
4. Auf Serviertellern auf einem Bett aus Salatblättern servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 383, Kohlenhydrate: 34.4 g, Fett: 26.8 g, Chol: 0 mg, Natrium 1768 mg, Eiweiß: 5.5 g, Ballaststoffe: 10.3 g, Zucker: 10.4 g

SÜßEN & GEMÜSE

BERUHIGENDE GRÜNE SUPPE

Komfortabel kochen



Ein berühmter Koch hat einmal gesagt, dass ein gutes Rezept damit beginnt, dass man die Person liebt, für die man kocht. Das Rezept für die grüne Suppe wurde von Generation zu Generation

weitergegeben. Der Suppe wurde nachgesagt, dass sie die Seele besänftigen und den Geist zur Ruhe bringen kann. Jede Zutat ist ein Spiegelbild der lebendigen mediterranen Landschaft: saftig grüner Spinat, zarte Erbsen und duftende Minze, alles aus dem eigenen Garten geerntet.

Servieren Sie es mit Naturjoghurt und einer Prise schwarzem Pfeffer und garnieren Sie jede Schale mit ein paar Minzblättern. Ihre Lieben werden die heilende Kraft von gutem Essen und einem liebenden Herzen zu schätzen wissen.

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 2 rote Zwiebeln (140 g), gewürfelt
- 1 Zucchini (150 g), gewürfelt
- 1 große Kartoffel (300 g), geschält und gewürfelt
- 250 g tiefgekühlte Erbsen
- 400 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel
- 20 g Minze, gehackt
- 5 Tassen (1¼ L) Gemüsebrühe
- 1½ EL Olivenöl
- ½ Tasse (120 ml) griechischer Joghurt, zum Servieren
- Kürbiskerne, zum Servieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln hinzufügen. 4-5 Minuten unter ständigem Rühren kochen.
2. Kreuzkümmel, Knoblauch, Zucchinischeiben und Kartoffeln hinzugeben. Weitere 5-6 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
3. Die Brühe, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen.
4. 10-12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Erbsen, Minze und Spinat zugeben und weitere 3 Minuten kochen.
6. Die Suppe leicht abkühlen lassen und in einem Mixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren.
7. Mit Joghurt, Kürbiskernen und Minzblättern servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 209, Kohlenhydrate: 27.4 g, Fett: 9.5 g, Chol: 2 mg, Natrium 1046 mg, Eiweiß: 11.5 g, Ballaststoffe: 8 g, Zucker: 10.1 g

ITALIENISCHE MINISTRONE

Kochen auf höchstem Niveau



Der Name "Minestrone" kommt aus dem Italienischen und bedeutet "Suppe". Minestrone wurde im alten Rom gekocht. Die Ernährung des durchschnittlichen Römers war überwiegend

vegetarisch: Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Spargel, Pilze und Hülsenfrüchte. All diese Zutaten wurden zu einer einfachen Suppe oder Brühe verarbeitet. Im Mittelalter wurden der Suppe weitere Zutaten hinzugefügt. In Ligurien wurde die Minestrone mit Pesto angereichert, in der Toskana mit Cannellini-Bohnen und Kohl.

Das Schöne an der Minestrone ist ihre Anpassungsfähigkeit an die Jahreszeiten. Im Frühling kann die Minestrone frische Erbsen, Spargel und junge Kräuter enthalten, im Winter dagegen Wurzelgemüse, Grünkohl und Bohnen. Dieser saisonale Ansatz sorgt dafür, dass die Suppe immer frisch ist und das Beste aus dem verwendet wird, was gerade verfügbar ist.

Portionen: 6 - 8

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 40 – 50 Minuten

ZUTATEN:

- 2 EL Olivenöl
- 1½ Tassen (200 g) Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Tassen Karotten (240 g), gehackt
- 2 Tassen (200 g) Staudensellerie, gehackt
- 2 Tassen (400 g) Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 2 TL frischer Thymian, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose (750 g) Tomaten, gewürfelt
- 250 - 280 g frischer Blattspinat
- 6-8 Tassen (1½ - 2 L) Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

- 1 Dose (425 g) Cannellini-Bohnen, abgetropft und abgespült
- 2 Tassen (400 g) klein geschnittene Nudeln, gekocht
- ½ Tasse (120 ml) trockener Weißwein
- Knoblauch Bruschetta/italienisches Vollkornbrot/Brotstangen
- Parmesankäse, gerieben

WIE ZU KOCHEN:

1. Einen großen Topf auf mittlere Hitze stellen und 2 Esslöffel Olivenöl hineingeben.
2. Gehackte Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kürbis, gehackten Knoblauch und Thymian hinzufügen. 6 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis sie weich sind, dabei gelegentlich umrühren.
3. Gemüsebrühe, 1 Esslöffel Salz, Lorbeerblatt und 1½ Teelöffel Pfeffer in den Topf geben. 25 - 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Das Lorbeerblatt wegwerfen.
5. Bohnen, gekochte Nudeln, Dosentomaten und nach Belieben mehr Brühe hinzufügen.
6. Spinat und Weißwein hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Knoblauch Bruschetta servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 296, Fett: 7.5 g, Chol: 21 mg, Natrium: 192 mg, Kohlenhydrate: 49 g, Ballaststoffe: 10.6 g, Zucker: 8 g, Eiweiß: 11 g, Vitamin D: 0 mcg, Kalzium: 292 mg, Eisen: 9 mg, Kalium: 1017 mg

FRANZÖSISCHE RATATOUILLE

Pflanzlicher Twist



Ratatouille stammt ursprünglich aus der Provence im Südosten Frankreichs. Traditionell galt Ratatouille als ein bäuerliches Gericht. Es wurde von Bauern und Arbeitern aus Sommergemüse

zubereitet, das sie in Hülle und Fülle hatten. Ein berühmter Zeichentrickfilm hat diesem bescheidenen Gericht neue Aufmerksamkeit verschafft. Die dort gezeigte Interpretation ist raffinierter und ästhetischer, der Haute Cuisine würdig. Das traditionelle Ratatouille wird bei geringer Hitze gekocht, damit die Aromen Zeit haben, sich zu vermischen. Moderne Versionen können jedoch auch schneller gekocht werden, ohne dass die Essenz des Gerichts verloren geht. Es kann warm oder kalt, als Hauptgericht oder als Beilage serviert werden.

Portionen: 4

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

ZUTATEN:

- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Paprika (150 g), gewürfelt
- 1 mittelgroße Aubergine (400 g), gewürfelt
- 3 reife Tomaten, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 mittelgroße Zucchini (350 g), gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL rote Paprikaflocken
- 1⅓ TL Paprika
- ¼ Tasse (60 ml) Rotwein

- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- frische Petersilie, zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Dutch Oven auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebeln 4-5 Minuten lang goldgelb braten.
2. Die in Scheiben geschnittenen Auberginen und den Knoblauch hinzufügen und 3-4 Minuten anbraten. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren.
3. Gemahlene Ingwer, rote Paprikaflocken, getrockneten Oregano, Paprika, Salz und Rotwein hinzufügen und 5-6 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.
4. Paprika, Tomaten und Zucchini zugeben und schmoren, bis das Gemüse weich ist.
5. Wenn Sie einen flüssigeren Eintopf wünschen, fügen Sie mehr Wein hinzu.
6. Das Tomatenmark und den Essig hinzufügen. Nach Geschmack würzen. 5 bis 7 Minuten kochen lassen.
7. Vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
8. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
9. Mit pochierten oder gebratenen Eiern, Reis oder knusprigem Brot servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 109, Kohlenhydrate: 14.6 g, Fett: 4.1 g, Chol: 0 mg, Natrium 35 mg, Ballaststoffe: 4.3 g, Zucker: 8.2 g

GRIECHISCHE LINSENSUPPE

Liefert Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine A, C, K und E



Linsen werden im Mittelmeerraum bereits seit 8000 v. Chr. angebaut. Sie liefern pflanzliches Eiweiß und machen diese Suppe zu einem herzhaften Gericht für Vegetarier und Veganer. Linsen

und Gemüse sind reich an Ballaststoffen, die ein Sättigungsgefühl vermitteln. Die Suppe ist arm an gesättigten Fettsäuren und reich an Ballaststoffen, was zur Senkung des Cholesterinspiegels beiträgt und Ihr Herz unterstützt. Zutaten wie Knoblauch, Olivenöl und verschiedene Kräuter haben entzündungshemmende Eigenschaften. Die einfache Zubereitung in einem Topf macht dieses Gericht praktisch und erschwinglich für Heimköche.

Portionen: 3

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Tasse (200 g) ungekochte braune Linsen
- 2 Möhren (120 g), fein gehackt
- 2 Sellerierippen (100 g), fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine Zitrone, entsaftet
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (70 g), gewürfelt
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 TL Meersalz
- 6 Zweige frischer Thymian
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Tassen (1 L) Gemüsebrühe

WIE ZU KOCHEN:

1. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel hinzufügen und 5 - 6 Minuten goldgelb braten. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang unter ständigem Rühren karamellisieren.
3. Das Tomatenmark in die Pfanne geben, umrühren und 2-3 Minuten kochen lassen.
4. Die restlichen Zutaten (außer dem Zitronensaft) zugeben und zugedeckt 20 - 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
5. Die Kräuter herausnehmen und in einem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Sie können es so lassen, wie es ist.
6. Zitronensaft dazugeben und mit Knoblauchbrot oder einer Käseplatte servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 293, Kohlenhydrate: 46.4 g, Eiweiß: 11.8 g, Fett: 9 g, Chol: 0 mg, Natrium 80 mg, Ballaststoffe: 18.3 g, Zucker: 7.8 g

TOMATEN-BOHNENSUPPE

Vollgepackt mit Nährstoffen



Trotz der langen Beschreibung ist diese Suppe sehr einfach zuzubereiten. Man gibt einfach alle Zutaten in der Reihenfolge hinzu, in der sie gleichmäßig gekocht sind, und die Aromen haben

Zeit, sich zu vermischen. Am besten lässt man diese Suppen nach dem Kochen 30-60 Minuten stehen, damit sich die Säfte verteilen können.

Der Geschmack von Gemüsegerichten hängt stark von der Qualität des jeweiligen Gemüses ab. Wählen Sie saisonales Bio-Gemüse von einem örtlichen Bauernhof, das nach Sommer und Sonne duftet.

Portionen: 6 - 8

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 35 Minuten

ZUTATEN:

- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel (70 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine Karotte (70 g), gewürfelt
- 1 Staudensellerie, gewürfelt
- 1 kleine rote Paprikaschote (100 g), gewürfelt
- 1 kleine Zucchini (150 g), gewürfelt
- 1 mittelgroße Kartoffel (80 g), geschält und gewürfelt
- 450 g zerdrückte Tomaten aus der Dose
- 3-4 Tassen (750-1000 ml) Gemüsebrühe
- 1 Dose (450 g) Kidneybohnen, abgetropft und ab gespült
- 1 Dose (450 g) schwarze Bohnen, abgetropft und ab gespült
- 1 Dose (450 g) Kichererbsen, abgetropft und ab gespült
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum

- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL geräucherter Paprika
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Tasse (25 g) frischer Spinat/Grünkohl, zerkleinert
- ¼ Tasse frische Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone, entsaften

WIE ZU KOCHEN:

1. Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen, bis sie glasig sind.
3. Die gewürfelten Karotten, den Sellerie und die rote Paprika hinzugeben. Weitere 5 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist, dabei gelegentlich umrühren.
4. Die gewürfelte Zucchini, die Kartoffeln, die zerdrückten Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf geben. Zum Kochen bringen.
5. 12 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
6. Die Bohnen, Kichererbsen und Gewürze in den Topf geben. Gut umrühren, damit sie sich verbinden. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Den gehackten Spinat/Grünkohl und die Petersilie hinzugeben. Umrühren, damit das Grünzeug weich wird.
8. Den Zitronensaft hinzugeben und umrühren. Die Menge an Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack anpassen.
9. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.
10. Heiß mit knusprigem Brot servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 310, Kohlenhydrate: 50.4 g, Eiweiß: 14.5 g, Fett: 8 g, Natrium: 799 mg, Ballaststoffe: 13.7 g, Zucker: 6.3 g

NUDELN & RISOTTO

VEGAN PAELLA

Perfekt kochen



Paella ist ein traditionelles spanisches Gericht. Es hat seinen Namen von der speziellen breiten und flachen Pfanne, in der es zubereitet wird. Die Hauptzutaten der traditionellen Paella sind

Reis, Safran (er verleiht dem Reis seine charakteristische gelbe Farbe) und Olivenöl. Die Köche verwenden in der Regel Kurzkornreis wie Bomba oder Calasparra, der viel Flüssigkeit aufnimmt und nicht matschig wird.

Obwohl die traditionellen Paella-Rezepte auf Fleisch oder Meeresfrüchten basieren, werden für viele vegetarische und vegane Varianten Zutaten wie Artischocken, Paprika, grüne Bohnen und anderes Gemüse verwendet.

Portionen: 4 - 6

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 50 Minuten

ZUTATEN:

- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel (50 g), fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine rote Paprikaschote (100 g), gewürfelt
- 1 kleine gelbe Paprikaschote (100 g), gewürfelt
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1 Tasse (175 g) Zucchini, gewürfelt
- 1 Tasse (125 g) Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse (160 g) Edamame, geschält
- 1 Tasse (125 g) Spargel, geputzt und in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 1½ Tassen (330 g) Reis (Arborio/Bomba)
- 1 TL geräucherter Paprika
- 1 TL Kurkumapulver
- 4 Tassen (1 L) Gemüsebrühe

- ½ TL Safranfäden (in 2 EL warmem Wasser eingeweicht)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- Zitronenspalten, zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

11. Olivenöl in einer Paella Pfanne oder einer großen tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
12. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 4 - 5 Minuten braten, bis sie weich sind und duften.
13. Gewürfelte Paprikaschoten hinzufügen und 3-4 Minuten braten, bis sie weich sind.
14. Kirschtomaten, Zucchini, Champignons, Edamame und Spargel hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen.
15. Den Reis (Arborio/Bomba) und das Gemüse hinzufügen.
16. Geräucherte Paprika, Kurkumapulver und Safranfäden sowie das Einweichwasser hinzufügen. Gut mischen.
17. Gemüsebrühe zugeben und mit dem Reis und dem Gemüse vermischen. Das Gericht zum Kochen bringen.
18. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und ohne Deckel kochen. Den Reis während des Kochens nicht umrühren, damit sich am Boden eine Kruste bildet. Etwa 20 Minuten kochen lassen. In dieser Zeit nimmt der Reis den größten Teil der Flüssigkeit auf.
19. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Die Zitronenscheiben auf der Paella anrichten und 5 Minuten kochen lassen.
21. 5 Minuten stehen lassen.
22. Auf Serviertellern anrichten und mit Zitronenspalten garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 316, Kohlenhydrate: 51 g, Eiweiß: 11 g, Fett: 8.4 g, Chol: 0 mg, Natrium: 68 mg,
Ballaststoffe: 4.9 g, Zucker: 4.6 g

SPAGHETTI MIT PILZEN

Sättigendes Mittagessen



Obwohl Pasta oft mit Italien in Verbindung gebracht wird, sind ihre Ursprünge sehr alt und in verschiedenen Teilen der Welt zu finden. Das Wort "Pasta" stammt aus dem Italienischen und

bezeichnet einen Teig, der aus Hartweizen und Wasser oder Eiern hergestellt wird. Auf der ganzen Welt werden über 600 verschiedene Formen von Pasta hergestellt. Jede Form hat ihre eigenen Soßen und Zusatzstoffe. Nudeln können aus einer Vielzahl von Zutaten hergestellt werden, darunter Weizen, Reis, Mais und Hülsenfrüchte.

Speziell entwickelte Nudelgerichte wurden in die Mahlzeiten der Astronauten integriert, um sie mit vertrauter und nahrhafter Nahrung zu versorgen.

Portionen: 2 - 3

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 35 Minuten

ZUTATEN:

- 350 g Spaghetti
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine Zwiebel (50 g), fein gewürfelt
- 300 g Champignons (Cremini, Knopf), in Scheiben geschnitten
- 4 Tassen (120 g) frischer Spinat
- ½ Tasse (60 g) Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Rote Paprikaflocken
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)

WIE ZU KOCHEN:

1. Wasser in einen großen Topf gießen, Salz hinzufügen und zum Kochen bringen.

2. Spaghetti in den Topf geben und nach Packungsanweisung al dente kochen.
3. 1 Tasse Wasser zum Kochen der Nudeln beiseite stellen, dann das Wasser von den Spaghetti abgießen und beiseite stellen.
4. In einer Pfanne eine Mischung aus Olivenöl und ungesalzener Butter erhitzen, bis das Öl zu sprudeln beginnt.
5. Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten braten.
6. Die in Scheiben geschnittenen Champignons in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten braten, bis die Pilze weich sind.
7. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und roten Paprikaflocken würzen.
8. Den Spinat zu den Pilzen in die Pfanne geben. 2-3 Minuten kochen, bis der Spinat weich ist.
9. Die gekochten Spaghetti zu dem Spinat und den Pilzen geben.
10. Sie können nach und nach ein wenig Wasser hinzufügen, in dem die Nudeln gekocht wurden, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
11. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und gut vermischen.
12. Die Spaghetti mit frischer Petersilie und ggf. zusätzlichem Parmesan garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 494, Kohlenhydrate: 73.3 g, Eiweiß: 20.7 g, Fett: 14.5 g, Chol: 17 mg, Natrium: 206 mg, Ballaststoffe: 6.2 g, Zucker: 5 g

RISOTTO MIT SPARGEL

Gemütlich und tröstlich



Ich liebe Risotto wegen seiner cremigen Textur, seines milden Geschmacks und seiner wunderbaren Kombination mit vielen Gewürzen und hellen Aromen. Die cremige Konsistenz von

Risotto ist nicht auf die Zugabe von Sahne zurückzuführen, sondern auf die einzigartigen Eigenschaften von Arborio-Reis. Arborio-Reis enthält Stärke, die durch ständiges Rühren freigesetzt wird und eine schöne cremige Konsistenz erzeugt. Um das richtige Risotto zuzubereiten, ist nicht nur die Auswahl der richtigen Produkte wichtig, sondern auch die Kochtechnik.

Portionen: 3 - 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

ZUTATEN:

- 450 g frischer Spargel, die holzigen Enden abschneiden und in 1 cm lange Stücke schneiden.
- 1 Tasse (200 g) Arborio-Reis
- 1 kleine Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Tasse (240 ml) trockener Weißwein
- 4 Tassen (1 L) warme Gemüsebrühe
- ½ Tasse (50 g) Parmesan, gerieben
- 2 EL (30 g) ungesalzene Butter
- Schale von 1 Zitrone
- 2 EL (30 ml) Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

WIE ZU KOCHEN:

1. Wasser in einen Topf gießen, salzen und zum Kochen bringen. Spargel hinzufügen und 2-3 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.

2. In der Zwischenzeit das Olivenöl bei schwacher bis mittlerer Hitze in einer Sauteuse erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben. Unter häufigem Rühren 5 Minuten kochen.
3. Den Arborio-Reis in die Pfanne geben und die Körner unter häufigem Rühren etwa 2 Minuten im Öl anbraten.
4. Mit dem Weißwein ablöschen und umrühren, bis er vom Reis aufgesogen wurde.
5. Die warme Gemüsebrühe schöpfkellenweise hinzugeben, dabei häufig umrühren und jede Zugabe einwirken lassen, bevor die nächste hinzukommt. Dieser Vorgang sollte etwa 18-20 Minuten dauern.
6. Weiter kochen, bis der Reis eine cremige Konsistenz hat und al dente ist. Möglicherweise brauchen Sie nicht die ganze Brühe.
7. Den blanchierten Spargel, die Butter und den geriebenen Parmesankäse hinzufügen. Der Käse und die Butter sollten schmelzen.
8. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Für einen frischen, leuchtenden Geschmack Zitronenschale hinzufügen.
9. Das Risotto sofort servieren, mit Parmesan bestreuen und nach Belieben mit Olivenöl beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 407, Kohlenhydrate: 45.1 g, Eiweiß: 14.6 g, Fett: 16.6 g, Chol: 25 mg, Natrium: 248 mg, Ballaststoffe: 5.9 g, Zucker: 5 g

CANNELLONI MIT SPINAT UND RICOTTA

Feiern Sie Wochenenden



Die Cannelloni-Röhren können al dente gekocht, dann gefüllt, mit Sauce übergossen, mit Käse bestreut und gebacken werden. Sie können jede beliebige Füllung wählen. Jedes Gemüse passt gut dazu.

Wenn die Cannelloni-Röhren schwer zu füllen sind, können Sie auch Lasagneblätter verwenden. Kochen Sie die Lasagneblätter, bis sie gar sind, geben Sie die Füllung auf einen Rand, rollen Sie sie auf und legen Sie sie mit der falschen Seite nach unten auf eine Platte.

Portionen: 4 - 5

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 75 Minuten

ZUTATEN:

Für die Füllung:

- 500 g frischer Spinat, gewürfelt
- 3 EL Parmesan, gerieben
- 250 g Ricotta-Käse
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 ganzes Ei
- 1/8 TL Muskatnuss
- Meersalz und Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Sauce:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (70 g), fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 800 g zerdrückte Tomaten aus der Dose

- 1 TL Zucker
- Meersalz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Eine Handvoll frisches Basilikum, gehackt

Für die Zubereitung:

- 250 g Cannelloni-Röhren
- 200 g Mozzarella-Käse, zerkleinert
- Parmesankäse, zum Bestreuen

WIE ZU KOCHEN:

Für die Füllung:

1. Den Spinat 2 Minuten lang kochen oder köcheln lassen, bis er weich ist. Lassen Sie ihn abkühlen.
2. Spinat, Ricotta-Käse, Ei, Parmesan, zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel vermischen. Gut mischen, bis alles gut vermischt ist.

Bereiten Sie die Sauce zu:

3. Olivenöl in einer Sauteuse bei schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen und 3 - 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
4. Die gehackten Tomaten, Zucker, Salz, Pfeffer und Basilikum hinzufügen.
5. Die Sauce 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.

Die Cannelloni zusammensetzen:

6. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
7. In der Zwischenzeit eine dünne Schicht Tomatensoße auf einer Auflaufform verteilen.
8. Jede Cannelloni-Röhre mit der Spinat-Ricotta-Mischung füllen.

9. Legen Sie die Cannelloni in einer einzigen Schicht in die Auflaufform.
10. Die Cannelloni mit der restlichen Tomatensoße übergießen, so dass sie vollständig bedeckt sind.
11. Geriebenen Mozzarella und Parmesankäse darüber geben.
12. Die Cannelloni mit Alufolie abdecken und 25 - 30 Minuten backen.
13. Die Form abdecken und weitere 10-15 Minuten backen, oder bis der Käse goldgelb ist und Blasen wirft.
14. Die Cannelloni vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 467, Kohlenhydrate: 37.5 g, Eiweiß: 35.4 g, Fett: 21.7 g, Chol: 143 mg, Natrium: 1208 mg, Ballaststoffe: 11.3 g, Zucker: 16.7 g

HAUPTGERICHTE

MOUSSAKA

Feiern Sie die Gemüsesaison



Moussaka ist ein traditionelles Gericht auf dem Balkan und im Nahen Osten. Die klassische griechische Moussaka besteht aus drei Grundschichten: gebratene Auberginen, eine herzhafte Soße

und eine cremige Bechamel. Einige Varianten enthalten auch Schichten aus Kartoffeln oder Zucchini.

Um die Zubereitung zu vereinfachen, können Sie eine im Laden gekaufte weiße Soße verwenden oder eine schnelle Version zubereiten, indem Sie Milch, Mehl und geriebenen Käse verquirlen, bis die Soße andickt.

Schneiden Sie die Auberginen in Scheiben und salzen Sie sie, um ihnen die überschüssige Feuchtigkeit zu entziehen. Anstatt sie zu braten, können Sie sie einige Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Dadurch wird die Garzeit verkürzt und die Ölaufnahme verringert.

Portionen: 4 - 6

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 2 Stunden

ZUTATEN:

Für die Füllung:

- 2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
- 6 Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (70 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Karotte (100 g), gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote (150 g), gewürfelt
- 1 Tasse (210 g) getrocknete grüne/braune Linsen, ab gespült und abgetropft
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL gemahlener Zimt

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Piment
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Tassen (500 ml) Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Für die Béchamelsoße

- 4 EL ungesalzene Butter
- ¼ Tasse (40 g) Allzweckmehl
- 2 Tassen (500 ml) Milch, erwärmt
- ¼ TL Muskatnuss
- ½ Tasse (60 g) Parmesan, gerieben
- 1 ganzes Ei, verquirlt
- Meersalz und Pfeffer, zum Abschmecken

Zum Zusammensetzen:

- ½ Tasse Semmelbrösel
- ½ Tasse Parmesan, gerieben

WIE ZU KOCHEN:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Auberginen mit Olivenöl beträufeln und auf ein Backblech legen. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.
3. Zwei Esslöffel Öl in einer Frittier Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und 3 Minuten lang braten, bis sie weich ist.

4. Den gehackten Knoblauch, die Karotten und die rote Paprika hinzugeben. Weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.
5. Linsen, Dosentomaten, Tomatenmark, Zimt, Kreuzkümmel, Piment, Rosmarin, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe hinzugeben. 25 - 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und die Mischung eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Linsenmischung beiseite stellen.
6. Butter in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das Allzweckmehl hinzufügen und unter ständigem Rühren 3 Minuten lang kochen, bis sich eine glatte Paste bildet.
7. Nach und nach die erhitzte Milch hinzugeben und weiterrühren, bis die Soße eindickt. Dies sollte 5-7 Minuten dauern.
8. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Soßenmischung vom Herd nehmen und den geriebenen Käse untermischen. Die Soße einige Minuten abkühlen lassen und dann das verquirlte Ei untermischen.
9. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
10. Eine 23x33 cm große Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Den Boden mit etwas Paniermehl bestreuen.
11. Die Hälfte der gerösteten Auberginen in einer einzigen Schicht auf dem Boden der Auflaufform anordnen.
12. Die Linsenmischung gleichmäßig über die Auberginenschicht verteilen.
13. Die restlichen Auberginen- und Tomatenscheiben darauf anordnen.
14. Die Béchamelsauce gleichmäßig darüber gießen und mit Parmesan bestreuen.
15. 30-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und Blasen wirft.
16. Lassen Sie das Gericht vor dem Servieren 5-8 Minuten abkühlen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 594, Kohlenhydrate: 56.7 g, Eiweiß: 27.2 g, Fett: 30.6 g, Chol: 151 mg, Natrium: 1396 mg, Ballaststoffe: 13.8 g, Zucker: 16.9 g

GRIECHISCHE SPANAKOPITA

Spinat peppt diesen Auflauf auf



Schon die alten Griechen und Römer bereiteten einfache Gerichte aus Phyllo-Teig zu, die sich im Laufe der Zeit zu komplexeren Kreationen wie der Spanakopita oder der Spinat-Feta-Käse-Torte entwickelten. Der Name Spanakopita bedeutet aus dem Griechischen wörtlich "Spinatkuchen".

Spanakopita ist ein beliebtes vegetarisches Gericht. Ihre Hauptzutaten - Spinat, Fetakäse, Zwiebeln oder Schalotten und Eier - machen sie zu einem herzhaften und nahrhaften Gericht. Die Füllung kann mit zusätzlichen Kräutern wie Dill, Petersilie oder Minze oder mit Muskatnuss verfeinert werden, um den Geschmack zu verbessern. Spinat liefert die Vitamine A, C und K, Eisen, Magnesium und Ballaststoffe. Feta-Käse liefert Kalzium und Eiweiß.

Portionen: 2 - 3

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 35 Minuten

ZUTATEN:

- 200 g frischer Spinat, gehackt
- 1 Tasse (30 g) frische Petersilie, gehackt
- 180 g sonnengetrocknete Tomaten mit Öl, gehackt
- 100 g Feta-Käse
- 2 Eier
- 120 g Blätterteig

WIE ZU KOCHEN:

1. Einen großen Kochtopf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
2. Den Spinat hinzufügen und 2 Minuten lang kochen. Aus dem Sieb nehmen, etwas abkühlen lassen und dann das überschüssige Wasser ausdrücken.
3. Den Spinat, die Petersilie, den Feta und die Eier in einer Schüssel mischen.

4. Den Phyllo-Teig ausrollen. Mit dem Öl aus der Dose mit den getrockneten Tomaten bestreichen.
5. Legen Sie ihn mit der eingeölte Seite nach unten in eine 22 cm große Kuchenform, so dass ein Teil des Teigs über den Rand hinaushängt. Das nächste Teigstück einölen und in die Form legen. Fahren Sie damit fort, die geölte Teigstücke in die Form zu legen, bis Sie drei Schichten haben.
6. Verteilen Sie die Füllung auf dem Teig.
7. Ziehen Sie den Teig von den Rändern zur Mitte und drücken Sie ihn zusammen, um die Füllung zu bedecken. Die Oberseite mit Öl bepinseln.
8. Den Backofen auf 180°C vorheizen. 30 Minuten lang backen, bis der Kuchen goldbraun ist.
9. Den Kuchen aus der Backform nehmen, in Scheiben schneiden und mit einem Salat der Saison servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 264, Kohlenhydrate: 26.8 g, Eiweiß: 14.9 g, Fett: 11.5 g, Chol: 208 mg, Natrium: 542 mg, Ballaststoffe: 2.5 g, Zucker: 3 g

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

Versuchen Sie eine fleischlose Variante eines Klassikers



Probieren Sie auch andere Gemüsesorten aus, die sich zum Füllen eignen, z. B. Zucchini, Auberginen oder sogar Kohlblätter. Das Gemüse einfach aushöhlen oder blanchieren, bevor es gefüllt wird.

Ersetzen Sie Couscous durch ein beliebiges Getreide Ihrer Wahl. Quinoa, Bulgur oder sogar Farro sind gute Alternativen. Wenn Sie die Couscous-Mischung besonders reichhaltig gestalten möchten, fügen Sie eine Handvoll Rosinen oder getrocknete Cranberrys hinzu. So entsteht ein süßer Kontrast zu den herzhaften Zutaten.

Sie können den Mozzarella durch andere Käsesorten wie Feta, Ziegenkäse oder geriebenen Parmesan ersetzen.

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Paprikaschoten (je 150 g), breit und kurz
- 1 Tasse (160 g) Couscous, gekocht
- 1 kleine Zucchini (120 g), gewürfelt
- 1 kleine Karotte (70 g), gerieben
- 1 weiße Zwiebel (60 g), fein gewürfelt
- 1 Tasse (180 g) Tomaten, gewürfelt
- 1 Tasse (160 g) Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/3 Tasse (50 g) Pinienkerne, geröstet
- 2 EL frischer Oregano, gehackt
- 1 TL getrockneter Thymian

- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- ½ TL Piment
- ¼ TL rote Paprikaflocken
- ½ EL natives Olivenöl extra
- 1 Tasse (120 g) Mozzarella-Käse, gerieben
- Salz, zum Abschmecken

WIE ZU KOCHEN:

Für die Füllung:

1. Olivenöl in einer Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzugeben und 3 Minuten lang anbraten, bis sie weich sind.
2. Knoblauch, Zucchini und Karotten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten, bis sie weich sind.
3. Die gehackten Tomaten in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten braten.
4. Kichererbsen, Pinienkerne, Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben. Weitere 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
5. Vom Herd nehmen und den gekochten Couscous, die Hälfte des geriebenen Käses und frischen Oregano hinzufügen.

Für die Paprikaschoten:

6. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
7. In der Zwischenzeit die Köpfe der breiten Paprikaschoten abschneiden. Alles aus dem Inneren entfernen. Die Paprikaschoten mit der Füllung füllen und mit den abgeschnittenen Kappen abdecken.
8. Die gefüllten Paprikaschoten auf einem Backblech verteilen. 15 Minuten backen. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und die Deckel entfernen. Den restlichen geriebenen Käse über die Paprikaschoten streuen. Wieder in den Ofen schieben und 7-10 Minuten garen.
9. Warm servieren und mit frischem Oregano oder Minze bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 308, Kohlenhydrate: 42.2 g, Eiweiß: 11 g, Fett: 12.5 g, Chol: 5 mg, Natrium: 258 mg, Ballaststoffe: 8.1 g, Zucker: 10 g

BROKKOLI-KASSEROLLE

Ideal zum Abendessen



Das Wort "Kasserolle" kommt aus dem Französischen und bedeutet "Bratpfanne". Aufläufe werden dafür geschätzt, dass sie in einem Topf gekocht werden können, was sie ideal für das

Kochen mit der Familie macht und das Aufräumen erleichtert. Sie können an eine Vielzahl von Diäten angepasst werden, einschließlich vegetarischer, veganer, glutenfreier und kohlenhydratarmer Diäten.

Aufläufe kombinieren Eiweiß, Gemüse und Kohlenhydrate, was sie zu einer ausgewogenen Mahlzeit macht. Die Zutaten können mit mageren Proteinen, Vollkornprodukten und einer Vielzahl von Gemüsesorten wie Artischocken, Spargel oder Pilzen verändert werden.

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 1 kleine rote Zwiebel (50 g), in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika (150 g), gewürfelt
- 1 Tasse (180 g) Kirschtomaten, halbiert
- 1 Tasse (90 g) Brokkoli-Röschen
- 1 Tasse (175 g) Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse (30 g) frischer Spinat
- ½ Tasse (60 g) Feta-Käse, zerbröckelt
- 6 Eier
- ½ Tasse (120 ml) Milch (Milchprodukte/Pflanzenprodukte)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

- Frisches Basilikum, zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Inzwischen eine Auflaufform (23x23 cm) mit Olivenöl einfetten.
3. Das gehackte Gemüse und den Spinat in der Form anrichten.
4. Den zerbröckelten Feta-Käse über das Gemüse streuen.
5. In einer großen Schüssel Eier, Milch, Oregano, Basilikum, Salz und schwarzen Pfeffer verquirlen, bis die Masse glatt ist.
6. Die Eier-Milch-Mischung über das Gemüse und den Käse in der Auflaufform gießen und darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist.
7. 25-30 Minuten backen, bis die Kasserolle aufgegangen und goldbraun ist.
8. Mit Basilikumblättern garniert und mit einer Brotkruste servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 344, Kohlenhydrate: 13.2 g, Eiweiß: 25.1 g, Fett: 22.5 g, Chol: 572 mg, Natrium: 399 mg, Ballaststoffe: 3.3 g, Zucker: 7.4 g

BEILAGEN

GARLKARTOFFEL

Mahlzeit zur Wochenmitte



Meine Kinder sind zu Recht der Meinung, dass die beste Art, Babykartoffeln zu kochen, das Frittieren ist. Um Kartoffeln zu bekommen, die außen knusprig und innen zart sind, haben wir

uns dieses Rezept aus Griechenland ausgeliehen. Die griechischen Gewürze können durch Majoran und Rosmarin ersetzt werden.

Bevor ich dieses Gerät entdeckte, dachte ich, die einfachste und eleganteste Art, Kartoffeln zu kochen, sei, sie zu braten, aber in der Fritteuse werden sie karamellisiert. Ich verwende sie auch, um karamellierte Babykarotten (mit Orangensaft, Zimt, braunem Zucker und rotem Pfeffer) oder Rote Bete zuzubereiten. Zerbröckelter Feta-Käse und gewürfelte Oliven ergänzen die Beilagen.

Portionen: 2 - 3

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 500 g Babykartoffeln, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Zitronenschale
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Majoran
- eine Prise Meersalz und Pfeffer
- 1 EL frischer Dill, gehackt, zum Garnieren

WIE ZU KOCHEN:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 205 °C oder den Backofen auf 190°C vor.

2. Die Kartoffeln trocken tupfen und mit Kräutern, Zitronensaft, Schale, Knoblauch und Olivenöl vermischen. Ordnen Sie die Zutaten auf einem Backblech oder im Frittierkorb der Fritteuse an.
3. 15 Minuten in der Fritteuse oder 25-30 Minuten im Backofen garen, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis die Kartoffeln leicht goldbraun sind.
4. Mit frisch gehacktem Dill garnieren.
5. Kombinieren Sie die Knoblauchkartoffel mit cremigen Pilzen und frischem Salat.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 134, Kohlenhydrate: 16 g, Chol: 0 mg, Natrium: 14 mg, Fett: 7.2 g, Eiweiß: 3.3 g, Ballaststoffe: 3.2 g, Zucker: 0.2 g, Kalium: 518 mg

GRÜN GEFÜLLTER BLUMENKOHL

Gäste beeindrucken



Gefüllter Blumenkohl ist perfekt für ein Wochenendessen oder eine Dinnerparty mit Freunden. Die Zubereitung erfordert ein wenig Arbeit, aber das Ergebnis ist es wert. Die Proteinfüllung mit

Käse und Ei macht ihn zu einer kompletten Mahlzeit. Als Beilagen eignen sich Joghurtsauce, Granatapfelkörner und gehackte Petersilie.

Portionen: 3

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 1 kleiner Blumenkohl (300 g), Blätter entfernt
- 1 Tasse (30 g) frischer Kerbel, gehackt
- 1 Tasse (30 g) frischer Estragon, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Ei
- 100 g Fetakäse, zerkrümelt
- 50 g Semmelbrösel
- Olivenöl
- Salz, nach Geschmack

WIE ZU KOCHEN:

1. Den Strunk des Blumenkohls bis zur Höhe der Röschen abschneiden.
2. Den Blumenkohl 3 Minuten lang in einen Topf mit kochendem Salzwasser tauchen. Umdrehen und weitere 3 Minuten kochen. Abkühlen lassen.
3. Die gehackten Kräuter, den Knoblauch, das Ei, den Fetakäse und die Semmelbrösel vermischen und mit Salz würzen. Umrühren, bis eine glatte Paste entsteht.
4. Den Backofen auf 350°F vorheizen.
5. Die grüne Füllung mit Hilfe eines Spritzbeutels in die Zwischenräume der Blumenkohlröschen füllen, bis diese gefüllt sind.

6. Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen.
7. Etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und der Blumenkohl weich ist.
8. In Keile schneiden und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 170, Kohlenhydrate: 13.3 g, Chol: 115 mg, Natrium: 413 mg, Fett: 8.7 g, Eiweiß: 6 g, Ballaststoffe: 1.6 g, Zucker: 2.3 g, Kalium: 168 mg

BUTTERWIRSING MIT SAUCE

Grün werden



Durch das Braten des Kohls in Butter bleibt er saftig und erhält eine karamellierte Knusprigkeit. Die Butter überträgt den Geschmack der Gewürze und Zitronen in das Innere des Kohls. Wenn

Sie das Gericht zunächst mit Folie abdecken, wird der Kohl gedämpft und dadurch zart. Wenn Sie die Folie später entfernen, wird der Kohl schön karamellisiert.

Dieses Rezept kann auch für andere Kohlsorten verwendet werden, z. B. für Rosenkohl oder Blumenkohl.

Servieren Sie den gebratenen Kohl mit einer einfachen Beilage aus gekochtem Reis, der den würzigen Saft aufsaugt. Gebackener Kohl mit Soße eignet sich hervorragend für Vegetarier als Hauptgericht.

Portionen: 4

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 35 Minuten

ZUTATEN:

Für das Kraut

- ½ Tasse (120 ml) ungesalzene Butter, erweicht
- 2 EL sonnengetrocknetes Tomatenmark
- 1 Zitrone, Kerne und Fruchtfleisch entfernt, fein gehackt
- ½ TL rote Paprikaflocken, plus extra zum Servieren
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kleiner Wirsingkohl (800 g), in 6-8 Spalten geschnitten
- Gehackte Mandeln, zum Servieren

Für die Joghurtsoße:

- 1 Tasse (240 ml) griechischer Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL frischer Dill, gehackt

- 2 EL frische Petersilie, gehackt

WIE ZU KOCHEN:

1. Die weiche Butter, das getrocknete Tomatenmark, die gehackten Zitronen, die roten Paprikaflocken und den Kreuzkümmel vermischen.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
3. Die Hälfte der Buttermischung in der Auflaufform verteilen. Die Kohlspalten darauf anordnen.
4. Die Kohlspalten mit der restlichen Buttermischung bestreichen, damit sie gut bedeckt sind.
5. Fügen Sie ½ Tasse (120 ml) Wasser in die Form, um während des Backens Dampf zu erzeugen und den Kohl vor dem Austrocknen zu schützen.
6. Die Form mit Folie abdecken und 35 Minuten backen.
7. Nach 35 Minuten die Folie abnehmen. Den Kohl wieder in den Ofen geben und weitere 15 Minuten backen.
8. In der Zwischenzeit den griechischen Joghurt mit dem Knoblauch, der Petersilie, dem Dill und dem Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.
9. Den karamellisierten Kohl auf eine Servierplatte geben und mit der Knoblauch-Joghurt-Sauce beträufeln.
10. Mit Mandelblättchen und roten Paprikaflocken bestreuen, um dem Gericht etwas Schärfe und Knackigkeit zu verleihen.
11. Sofort zusammen mit dem gekochten Reis servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 200, Kohlenhydrate: 5.9 g, Chol: 39 mg, Natrium: 198 mg, Fett: 17.2 g, Eiweiß: 3.3 g, Ballaststoffe: 3.2 g, Zucker: 0.2 g, Kalium: 518 mg

POLENTA MIT PILZEN

Komfort auf einem Teller



Wenn Sie, wie ich, eine cremige Polenta mögen, sollten Sie sie nicht nur in Milch kochen, sondern am Ende des Kochvorgangs ein paar Löffel Sahne hinzufügen. Cremige Polenta passt gut zu gebratenen und gewürzten Pilzen.

Experimentieren Sie ruhig mit verschiedenen Pilzsorten. Garnieren Sie die Polenta am Ende mit geriebenem Käse und Sesam für einen würzigen Geschmack.

Dieses Gericht passt gut zu einem grünen Salat der Saison oder zu gebratenem Gemüse.

Portionen: 2 - 3

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 60 Minuten

ZUTATEN:

Für die Polenta:

- 1 Tasse (170 g) Polenta (grobes Maismehl)
- 4 Tassen (1 L) Wasser / Wasser + Milch / Gemüsebrühe
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- ¼ Tasse (30 g) geriebener Parmesan
- 2 EL ungesalzene Butter

Für den Pilzbelag:

- 2 EL Olivenöl
- 1 weiße Zwiebel (70 g), in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen (250 g) gemischte Pilze (Cremini, Shiitake und Austernpilze), in Scheiben geschnitten

- ½ Tasse (30 g) sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- ½ Tasse (70 g) Oliven, entkernt und halbiert
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- ¼ Tasse frische Petersilie, gehackt
- Meersalz und Pfeffer, zum Abschmecken

Zum Garnieren:

- Mikrogras
- Geriebener Parmesan oder zerbröckelter Feta-Käse
- Olivenöl
- Sesamsamen
- Zitronenspalten

WIE ZU KOCHEN:

1. In einem großen Kochtopf Wasser und Milch oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Salz hinzufügen.
2. Nach und nach die Polenta hinzugeben und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Dabei immer wieder umrühren, um Klumpen zu vermeiden.
3. Die Polenta unter häufigem Rühren 30-40 Minuten lang kochen, bis sie cremig ist.
4. Olivenöl, Parmesan, Butter und Gewürze nach Geschmack unterrühren.
5. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Olivenöl hineingeben.
6. Die Zwiebeln zugeben und 3 - 4 Minuten weich dünsten. Dann den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang kochen, bis er duftet.
7. Die in Scheiben geschnittenen Pilze dazugeben und 8-9 Minuten braten, bis sie ihren Saft abgeben und anfangen zu bräunen.

8. Die sonnengetrockneten Tomaten, Oliven, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben. Weitere 3 bis 5 Minuten kochen lassen.
9. Den Balsamico-Essig und die frische Petersilie hinzugeben und weitere 2 Minuten kochen lassen.
10. Die Pilzmischung auf ein Bett aus Polenta legen. Mit Olivenöl beträufeln.
11. Mit Mikrogras, geriebenem Parmesan oder Fetakäse garnieren.
12. Servieren Sie das Gericht mit Zitronenspalten auf der Garnitur für einen frischen Geschmacksschub.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 287, Kohlenhydrate: 17.3 g, Chol: 20 mg, Natrium: 218 mg, Fett: 22.9 g, Eiweiß: 5.3 g, Ballaststoffe: 2.2 g, Zucker: 2.6 g, Kalium: 298 mg

BROT & KUCHEN

SCHAFSKÄSE-FOCACCIA

Gruß aus Italien



Focaccia ist seit der Zeit der Etrusker und der alten Römer bekannt. Der Name leitet sich vom lateinischen Wort "focus" ab, was "Herd" bedeutet und darauf hinweist, dass dieses Gericht traditionell auf einem Herd gebacken wurde.

Die Zutaten von Focaccia und Pizzateig sind ähnlich, enthalten aber mehr Öl, wodurch der Geschmack reicher und die Textur weicher wird. Das Öl trägt auch zu der knusprigen Kruste bei, die eine gute Focaccia auszeichnet.

Die traditionelle Füllung besteht aus einer einfachen Mischung aus Olivenöl, Meersalz und frischen Kräutern wie Rosmarin oder Thymian. Manchmal werden auch ganze oder in Scheiben geschnittene Oliven hinzugefügt. In Süditalien werden auch frische Kirschtomaten und Oregano hinzugefügt. Mein Lieblingsbelag sind karamellisierte rote Zwiebeln.

Portionen: 8 Brote

Vorbereitung: 10 Minuten (plus 1 - 2 Stunden zum Aufgehen)

Zubereitung: 12 Minuten

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 1¼ Tasse (300 ml) Wasser
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 TL Honig
- 4 Tassen (500 g) Allzweckmehl
- 1½ TL aktive Trockenhefe
- ½ TL Salz

Für die Füllung:

- 4 TL kaltgepresstes Olivenöl

- ½ Tasse (100 g) schwarze/grüne Oliven, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse (100 g) weicher Schafskäse, zerkrümelt
- grobes Salz

WIE ZU KOCHEN:

1. Mehl, Wasser, Hefe, Salz, Öl und Honig in einer Schüssel vermischen. Den Teig von Hand oder mit der Brotbackmaschine kneten. Den Teig 1 Stunde lang gehen lassen.
2. Den Teig in 8 gleiche Teile teilen und Mini-Fladenbrote formen.
3. Diese auf ein mit geöltem Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Mit den Fingern Vertiefungen für die Butter und die Füllung in den Teig drücken. Verteilen Sie die Oliven und den Schafskäse gleichmäßig auf den Tortillas.
5. Die Brote mit Olivenöl und grobem Salz bestreuen.
6. Mit einem Handtuch abdecken und 45 Minuten ruhen und aufgehen lassen.
7. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220°C vorheizen.
8. 10 - 12 Minuten goldbraun backen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 372, Fett: 15.4 g, Chol: 11 mg, Natrium: 248 mg, Kohlenhydrate: 50 g, Ballaststoffe: 2.3 g, Zucker: 1 g, Eiweiß: 9.2 g, Vitamin D: 0 mcg, Kalzium: 83 mg, Eisen: 4 mg, Kalium: 91 mg

MINI BAGUETTEN

Das perfekte Brot



Die kultigen französischen Brote sind für ihre knusprige Kruste und weiche Krume beliebt. Das Wort "Baguette" bedeutet im Französischen "Stange" oder "Laib", was auf seine lange, dünne

Form hinweist. In Frankreich muss ein traditionelles Baguette strengen Regeln folgen: Es darf nur Mehl, Wasser, Hefe und Salz enthalten, keine Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel.

Sie eignen sich perfekt zum Eintauchen in Suppen, Soßen oder Olivenöl. Oder für Bruschetta mit frischem Gemüse. Für einen süßen Genuss schneiden Sie ein Baguette in Scheiben, toasten es knusprig und bestreichen es großzügig mit Butter, Marmelade oder Schokoladenaufstrich. Baguette-Reste können für Croutons, Brotpudding oder Panzanella-Salat verwendet werden.

Portionen: 8 Baguettes

Vorbereitung: 10 Minuten (plus 2 Stunden zum Aufgehen)

Zubereitung: 12 Minuten

ZUTATEN:

- 1+1/3 Tasse (320 ml) Wasser
- 3½ Tassen (500 g) Allzweckmehl
- 1 Päckchen aktive Trockenhefe
- ½ TL Salz

WIE ZU KOCHEN:

1. Kneten Sie den Teig in einer Brotmaschine oder von Hand. Der Teig sollte leicht klebrig sein, damit er eine knusprige Textur erhält. Lassen Sie den Teig langsam gären. Lassen Sie ihn 45 Minuten lang ruhen.
2. Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und in 8 gleiche Teile teilen. Formen Sie kugelförmige Stücke und lassen Sie sie 5 Minuten ruhen. Jedes Stück zu einem langen Baguette formen.
3. Auf ein mit geöltem Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Handtuch abdecken und 40 Minuten ruhen und gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

5. Jedes Baguette leicht mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer 3-5 diagonale Einschnitte machen.
6. Die Baguettes 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Auf dem Gitter abkühlen lassen. Baguettes werden am besten frisch gegessen.
8. Servieren Sie sie mit frischer, weicher Butter oder Ihrem Lieblingsbelag.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 232, Fett: 0.7 g, Chol: 0 mg, Natrium: 149 mg, Kohlenhydrate: 48.3 g, Ballaststoffe: 2 g, Zucker: 0.2 g, Eiweiß: 7 g, Vitamin D: 0 mcg, Kalzium: 10 mg, Eisen: 3 mg, Kalium: 97 mg

QUICHE MIT BIRNE UND KÄSE

Für die Zubereitung im Voraus



Die mediterrane Quiche ist bei allen beliebt, denn sie besteht aus der Lieblingsfüllung in einem Körbchen aus einer dünnen Teigschicht, damit sie nicht auseinanderfällt. Der Teig kann aus Vollkorn oder in der griechischen Version sogar aus Phyllo bestehen.

Die Füllung besteht in der Regel aus traditionellen Lebensmitteln der Region, wie Oliven, Fetakäse, getrockneten Tomaten, Spinat, Artischocken und frischen Kräutern wie Basilikum und Oregano. Sie können warm oder kalt serviert werden, was sie zu einem vielseitigen Gericht macht, das sich für eine Vielzahl von Anlässen eignet. Sie können zum Frühstück, Brunch, Mittag- oder Abendessen serviert werden und sind oft eine beliebte Wahl für Picknicks und Zusammenkünfte.

Portionen: 8

Vorbereitung: 15 Minuten (plus 75 Minuten zum Aufgehen)

Zubereitung: 30 Minuten

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 1¼ Tasse (300 ml) Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 3½ Tassen (500 g) Vollkornmehl
- ¼ TL Meersalz
- 1 Päckchen aktive Trockenhefe

Für die Füllung:

- 5 Birnen, geschält, halbiert und entkernt
- 5 EL Zitronensaft
- 1¾ Tasse (400 g) Gorgonzola-Käse, zerkrümelt
- 1+1/3 Tasse (300 g) vollfetter Hüttenkäse

- 4 EL Apfelessig
- 2 Eier
- gemahlene Muskatnuss,
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Pfeffer und Salz, nach Geschmack

WIE ZU KOCHEN:

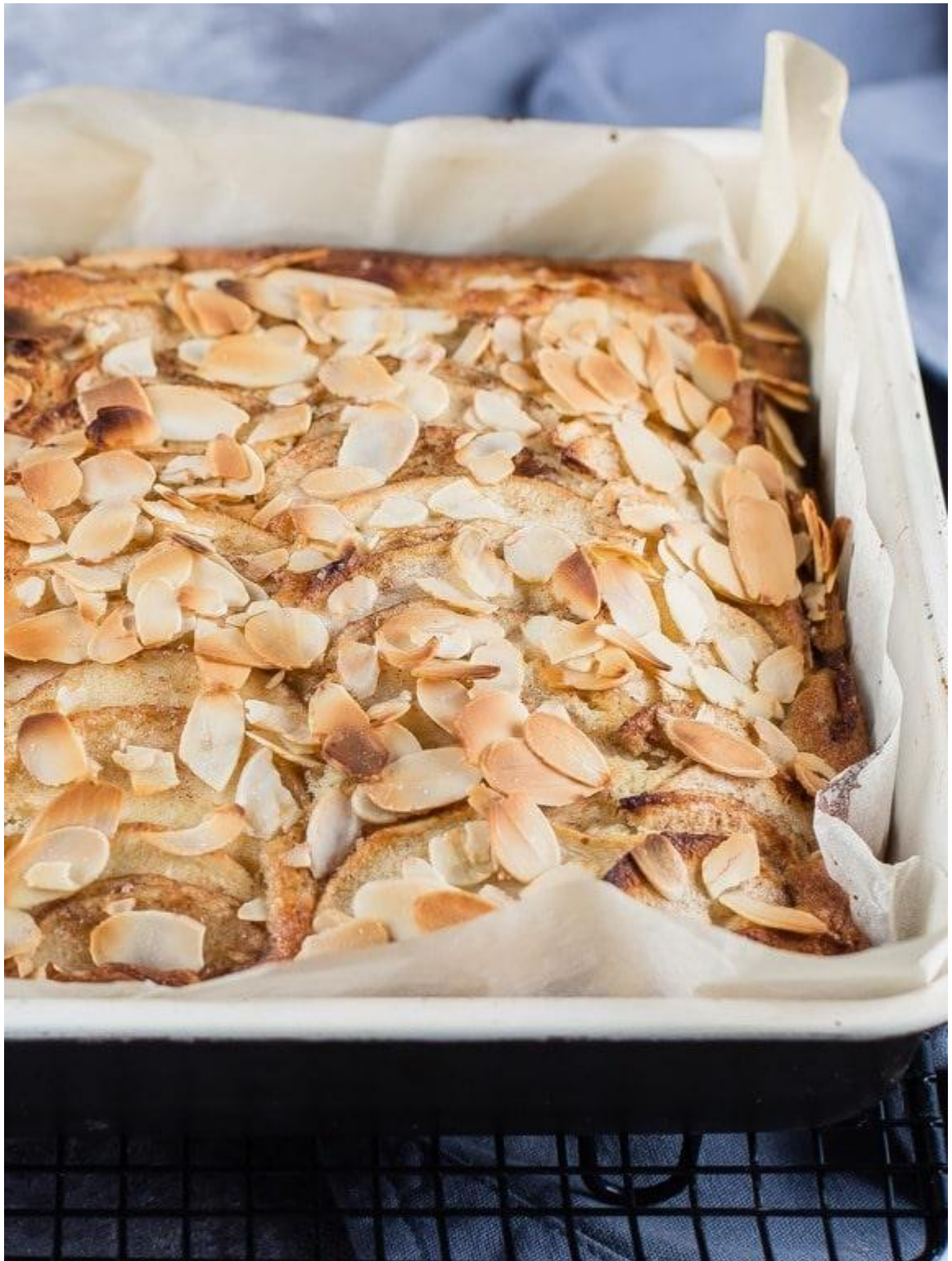
1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen. Kneten Sie ihn in einer Brotmaschine oder mit der Hand. Lassen Sie ihn 45 Minuten ruhen.
2. Die Birnenhälften mit Zitronensaft beträufeln. In einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Die Birnen herausnehmen und abtropfen lassen.
3. In einer anderen Schüssel Gorgonzola, Hüttenkäse, Eier, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig ausrollen und (zu einem Brett geformt) in eine mit geöltem Pergamentpapier ausgelegte Backform legen.
5. Die Birne in dünne Scheiben schneiden und diese gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Käsemischung auf den Birnen verteilen.
6. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen und aufgehen lassen.
7. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
8. 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
9. In Scheiben schneiden, servieren und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 559; Fett: 22.6 g, Chol: 91 mg, Natrium: 873 mg, Kohlenhydrate: 70.4 g, Ballaststoffe: 13.5 g, Zucker: 13.4 g, Eiweiß: 26.9 g, Vitamin D: 4 mcg, Kalzium: 300 mg, Eisen: 3 mg, Kalium: 485 mg

ITALIENISCHER MANDELKUCHEN

Die perfekte Scheibe



Mandeln werden im Mittelmeerraum schon seit Tausenden von Jahren angebaut, seit der Zeit der alten Zivilisationen. Sie wurde in verschiedenen Backwaren und Desserts verwendet. In den Mittelmeerkulturen symbolisiert sie Wohlstand und Glück.

In Spanien gibt es die berühmte Tarta de Santiago; in Italien - Torten mit Frangipane (Füllung aus Mandeln, Butter, Zucker und Eiern) oder Marzipan; in Frankreich - Galette des Rois mit Mandelcreme; in Griechenland - Mandelkekse Amigdalota mit Rosen- oder Orangenblütenwasser, in Marokko - Kaab el Ghazal (halbmondförmige Torten mit Mandelpaste und Orangenblütenwasser).

Mandeln sind ein gesundes Lebensmittel, das zur Herzgesundheit beiträgt.

Portionen: 6 - 8

Vorbereitung: 15 Minuten (plus 75 Minuten zum Aufgehen)

Zubereitung: 30 Minuten

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 1 ganzes Ei
- 1 Tasse (240 ml) lauwarme Vollmilch
- ¼ Tasse (60 ml, ½ Stange) geschmolzene Butter
- 2 EL (50 g) weißer Zucker
- 4 Tassen (500 g) Allzweckmehl
- 1 EL Instant-Hefe
- ¼ TL Meersalz

Für die Füllung:

- 7/8 Tasse (200 g) Butter, erweicht
- 3 Tassen (200 g) Mandelblättchen
- 2 EL (50 g) weißer Zucker

WIE ZU KOCHEN:

1. Warme Milch, geschmolzene Butter, Ei, Zucker, Mehl, Hefe und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Den Teig mit der Hand oder in der Brotbackmaschine kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, oder bis er seine Größe verdoppelt hat.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Den Teig kneten, damit die Luft entweicht. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche gleichmäßig ausrollen und in eine mit geöltem Pergamentpapier ausgelegte Backform legen.
4. Sehr weiche oder geschmolzene Butter auf dem Teig verteilen. Mit den Fingerspitzen auf den Teig drücken, um einige Vertiefungen zu bilden. Bestreuen Sie den Teig gleichmäßig mit dem Zucker und dann mit den gehobelten Mandeln.
5. Lassen Sie den Kuchen an einem warmen Ort weitere 30 Minuten ruhen und leicht aufgehen.
6. Backen Sie den Kuchen 25-30 Minuten oder bis er goldbraun ist.
7. Lassen Sie den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen. In Scheiben schneiden und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 547; Fett: 32.9 g, Chol: 75 mg, Natrium: 226 mg, Kohlenhydrate: 54.1 g, Ballaststoffe: 4.1 g, Zucker: 12.4 g, Eiweiß: 11.5 g, Vitamin D: 26 mcg, Kalzium: 99 mg, Eisen: 3 mg, Kalium: 273 mg

NACHSPEISEN

PANNA COTTA

Erst das Dessert essen



Die Panna Cotta ist ein relativ modernes Dessert, das Mitte des letzten Jahrhunderts in der italienischen Region Piemont entstanden ist. Übersetzt bedeutet es "gekochte Sahne". Sie wird für

ihre zarte Textur, die verschiedenen Geschmacksrichtungen (Mandel, Vanille, Kaffee, Früchte, Schokolade) und ihre Formbeständigkeit geschätzt.

Es handelt sich um ein einfach zuzubereitendes, aber exquisites Dessert, das in Restaurants auf der ganzen Welt serviert wird. Sie kann leichter gemacht werden, indem man einen Teil der Sahne durch Milch ersetzt oder eine fettarme Alternative verwendet.

Portionen: 6

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

ZUTATEN:

Für die Panna Cotta:

- 2 Becher (480 ml) schwere Sahne
- 1 Tasse (240 ml) Vollmilch
- 1 EL Gelatine
- ½ Tasse (120 g) weißer Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Für die Beerensoße:

- 1 Tasse (190 g) gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren)
- ¼ Tasse (60 g) weißer Zucker
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ¼ Tasse (60 ml) Wasser

WIE ZU KOCHEN:

1. Gelatine und $\frac{1}{4}$ Tasse kalte Milch in einer Schüssel verrühren. 5 Minuten einweichen lassen.
2. In einem Topf schwere Sahne, die restliche $\frac{3}{4}$ Tasse Milch und Zucker verrühren. Erhitzen Sie die cremige Mischung bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf, wobei Sie gelegentlich umrühren. Erhitzen Sie weiter, bis die Mischung heiß ist und sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, aber lassen Sie sie nicht kochen.
3. Nehmen Sie den Topf vom Herd. Die aufgeweichte Gelatine hinzufügen. Umrühren, bis die Gelatine vollständig aufgelöst ist. Vanilleextrakt hinzugeben und umrühren.
4. Die Mischung in einzelne Förmchen gießen. Die Förmchen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann abdecken und mindestens 4 Stunden oder bis zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
5. In der Zwischenzeit die Beeren, den Zucker, den Zitronensaft und das Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten kochen, bis die Beeren weich geworden sind und sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
6. Pürieren Sie die Beerenauce in einem Mixer, bis sie glatt ist. Lassen Sie sie auf Zimmertemperatur abkühlen.
7. Zum Herausnehmen des Gelees die Förmchen für einige Sekunden in heißes Wasser tauchen und dann mit Hilfe eines Messers auf einen Teller stürzen.
8. Die Beeren-Sauce über die Panna Cotta geben. Nach Belieben mit frischen Beeren der Saison und Minzblättern garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 430; Fett: 30.9 g, Chol: 113 mg, Natrium: 52 mg, Kohlenhydrate: 36.5 g, Ballaststoffe: 0.7 g, Zucker: 33.4 g, Eiweiß: 4.5 g, Vitamin D: 58 mcg, Kalzium: 102 mg, Eisen: 0 mg, Kalium: 161 mg

ERDBEER-TIRAMISU

Genießen Sie jeden Bissen



Das traditionelle italienische Tiramisu wird mit in Kaffee getränkten Savoirdi-Keksen, Mascarpone-Käse, Kakao und Likör zubereitet. In dieser Erdbeerversion wird der Kaffee durch ein frisches Fruchtroma ersetzt, was es perfekt für Frühling und Sommer macht.

Der italienische Mascarpone-Käse ist eine wichtige Zutat für Tiramisu und verleiht ihm eine reichhaltige, cremige Konsistenz. Diese leichten und luftigen Savoirdi-Kekse nehmen die Aromen perfekt auf, ohne zu feucht zu werden. Sie helfen dabei, die Schichten im Tiramisu zu bilden.

Portionen: 4

Vorbereitung: 15 Minuten

Gefrierzeit: 2 Stunden

ZUTATEN:

- 500 g frische Erdbeeren, geschält und in Scheiben geschnitten
- ¼ Tasse (60 g) weißer Zucker
- ¼ Tasse (60 ml) frischer Orangensaft
- 1 Becher (240 ml) schwere Sahne, aufgeschlagen
- 230 g Mascarpone, erweicht
- ½ Tasse (60 g) Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Löffelbiskuits/Savoirdi
- Kakaopulver, zum Bestäuben (optional)
- Frische Minze, zum Garnieren (optional)

WIE ZU KOCHEN:

1. Die in Scheiben geschnittenen Erdbeeren, den weißen Zucker und den Orangensaft in einer Schüssel vermischen. 30 Minuten stehen lassen, damit der Saft klar wird.

2. Mascarpone, Puderzucker und Vanilleextrakt in einer Schüssel verquirlen, bis die Masse glatt ist. Die Schlagsahne vorsichtig dazugeben und verrühren.
3. Den Boden eines Glases oder einer Servierplatte mit der Mascarponemischung dünn bestreichen.
4. Tauchen Sie jeden Löffelbiskuit in den Saft der eingeweichten Erdbeeren und legen Sie ihn auf die Mascarponemasse.
5. Eine weitere Schicht der Mascarponemischung auf die Löffelbiskuits geben, gefolgt von einer Schicht geschnittener Erdbeeren.
6. Die Schichten wiederholen und mit einer Schicht aus Mascarpone und Erdbeeren abschließen.
7. Abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
8. Den Kuchen mit Kakaopulver bestreuen, mit frischer Minze garnieren und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 363; Fett: 15.6 g, Chol: 120 mg, Natrium: 89 mg, Kohlenhydrate: 48.5 g, Ballaststoffe: 1.7 g, Zucker: 24.4 g, Eiweiß: 8.5 g, Vitamin D: 10 mcg, Kalzium: 119 mg, Eisen: 2 mg, Kalium: 229 mg

ALMENDRADOS

Für Liebhaber von süß-bitteren Mandeln



Es handelt sich um ein traditionelles spanisches Gebäck mit einem Hauch von arabischer Küche, das die Mandeln und die Gourmet-Süßigkeiten auf der iberischen Halbinsel eingeführt hat.

Almendrados werden mit aromatischem Kaffee oder einem süßen Wein wie Pedro Ximénez oder Moscatel-Sherry serviert, was ihren zarten Mandelgeschmack noch verstärkt.

Portionen: 20 - 24 Kekse

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

ZUTATEN:

- 1½ Tassen (170 g) Mandelmehl
- ½ Tasse (100 g) Zucker
- 24 Mandeln (25 g)
- 1 ganzes Ei, verquirlt
- 1 TL Zitronenextrakt
- 1 EL Zitronenschale

WIE ZU KOCHEN:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.
2. Die verquirlten Eier, die Schale, das Mehl, den Zitronenextrakt und den Zucker vermischen. Kneten Sie den Teig, bis er glatt ist.
3. Den Teig mit einem Esslöffel abmessen, jeden Keks in eine ovale, flache Form bringen und auf ein Backblech legen. Sie sollten 24 Kekse erhalten.
4. Mandeln auf die Oberseite jedes Kekses drücken.
5. 20 Minuten backen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 38, Fett: 292 g, Chol: 7 mg, Natrium: 4 mg, Kohlenhydrate: 5.4 g, Ballaststoffe: 0.7 g, Zucker: 4.3 g, Eiweiß: 1.6 g

ZITRONEN-RICOTTA-KUCHEN

Zeit für Kuchen



Mit einer einfachen Zitronenglasur, die vor dem Backen aufgetragen wird, lassen sich schöne Schlieren auf dem Kuchen erzeugen. Dazu Puderzucker und Zitronensaft vermischen und mit einem Zahnstocher oder Spieß in den Teig schlagen.

Für zusätzliche Feuchtigkeit und Zitronengeschmack können Sie den Kuchen nach dem Backen mit Zitronensirup beträufeln. Bereiten Sie den Sirup zu, indem Sie Zitronensaft und Zucker zu gleichen Teilen aufkochen, bis er leicht angedickt ist, und gießen Sie ihn dann über den warmen Kuchen.

Dieser Kuchen ist die perfekte Beilage zum Nachmittagstee oder als leichtes Dessert nach einem mediterranen Essen.

Portionen: 4

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 35 Minuten

ZUTATEN:

- 3 Eiweiß, verquirlt
- 3 Eigelb, bei Raumtemperatur
- 1/8 TL Meersalz
- 3/4 Tasse (180 g) weißer Zucker
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Tasse (240 g) ungesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Tasse (130 g) Allzweckmehl
- 1 Tasse (250 g) Vollmilch-Ricotta-Käse
- Schale von 2 Zitronen
- 1 TL Backpulver

WIE ZU KOCHEN:

1. Alle Zutaten außer dem Eiweiß vermengen. Mit dem Mixer gut verrühren. Damit der Kuchen nicht zu dicht wird, sollten Sie den Teig nicht zu sehr kneten. Kneten Sie ihn, bis er leicht und luftig ist. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
2. Die Fritteuse auf 160°C oder den Backofen auf 180°C vorheizen.
3. Die Auflaufform mit Olivenöl einölen und den Teig hineingeben.
4. 20 - 25 Minuten in der Fritteuse oder 30 - 35 Minuten im Backofen backen, dabei mit einem Zahnstocher prüfen, ob der Kuchen gar ist.
5. Servieren Sie den Kuchen mit griechischem Joghurt oder einer Kugel Vanilleeis.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 583, Kohlenhydrate: 50.2 g, Chol: 184 mg, Natrium: 324 mg, Fett: 39.3 g, Eiweiß: 10.4 g, Ballaststoffe: 1.1 g, Zucker: 30.6 g, Kalium: 207 mg

7-Tage-Essensplan

MONTAG

Frühstück: [Erdbeer-French-Toast](#)

Mittagessen: [Griechische Linsensuppe](#) + [Mini Baguettes](#)

Abendessen: [Moussaka](#) + [Knoblauch-Kartoffel](#)

Imbisse: [Geröstete Nüsse](#)

Nachspeisen: [Zitronen-Ricotta-Kuchen](#)

DIENSTAG

Frühstück: [Spinat-Frittata](#)

Mittagessen: [Levantisches Tabbouleh](#), [Beruhigende grüne Suppe](#)

Abendessen: [Spinat-Ricotta-Cannelloni](#), [Salat mit Erbsen und Eiern](#)

Imbisse: [Teufels-Eier](#)

Nachspeisen: [Panna Cotta](#)

MITTWOCH

Frühstück: [Türkische Eier](#)

Mittagessen: [Italienische Minestrone](#) + [Schafskäse-Focaccia](#)

Abendessen: [Vegane Paella](#)

Imbisse: [Oliventapenade](#) mit [Mini-Baguettes](#)

Nachspeisen: [Erdbeer-Tiramisu](#)

DONNERSTAG

Frühstück: [Bruschetta mit Champignons](#)

Mittagessen: [Fattoush-Salat](#), [Bohnen-Tomatensuppe](#)

Abendessen: [Brokkoliauflauf](#), [Knoblauchkartoffeln](#)

Imbisse: [Gegrillte Portobellos](#)

Nachspeisen: [Almendrados](#)

FREITAG

Frühstück: [Marokkanische Crepes](#)

Mittagessen: [Salat mit Erbsen und Eiern+](#) [Risotto mit Spargel](#)

Abendessen: [Grün gefüllter Blumenkohl](#), [Polenta mit Pilzen](#)

Imbisse: [Baba Ghanoush](#) mit [Mini-Baguettes](#)

Nachspeisen: [Italienischer Mandelkuchen](#)

SAMSTAG

Frühstück: [Spinat-Frittata](#)

Mittagessen: [Rote-Bete-Orangen-Salat](#), [Griechische Linsensuppe](#)

Abendessen: [Spaghetti mit Champignons](#)

Imbisse: [Griechische Spanakopita](#)

Nachspeisen: [Panna Cotta](#)

SONNTAG

Frühstück: [Türkische Eier](#)

Mittagessen: [Französischer Kartoffelsalat](#), [beruhigende grüne Suppe](#)

Abendessen: [Vegane Paella](#), [Butterwirsing mit Soße](#)

Imbisse: [Birnen-Käse-Quiche](#)

Nachspeisen: [Zitronen-Ricotta-Kuchen](#)

Dieser Mahlzeitenplan bietet eine Vielzahl von Mahlzeiten mit einem ausgewogenen Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und gesunden Fetten sowie viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

Über mich



Mein Name ist [Linda Gilmore](#). Ich bin Lebensmitteljournalistin und Kochbuchautorin. Ich bin bekannt dafür, dass ich in meiner Küche kulinarische Wunder vollbringe. Außerdem bin ich eine vielbeschäftigte Mutter von zwei Kindern. Das bedeutet, dass ich immer auf dem Sprung bin und nach jeder Möglichkeit suche, Zeit und Geld zu sparen. Ich bin ein Foodie durch und durch und habe mich zu einer Verfechterin des mediterranen Lebensstils entwickelt. Mit meiner Leidenschaft für eine gesunde Lebensweise und dem Wissen aus erster Hand, was es braucht, um einen erfolgreichen Lebensstilplan einzuhalten, werde ich Sie auf dieser Reise begleiten.

Das Internet ist voll von Informationen, die man braucht, aber die Suche nach den richtigen Informationen kostet viel Zeit und Mühe. Auf der Suche nach Antworten auf meine laienhaften Fragen musste ich unzählige komplexe Fachtexte lesen.

Wie sehr hätte ich mir ein Buch mit einfachen Schritt-für-Schritt-Erklärungen gewünscht! Vielleicht ist das der Hauptgrund, warum ich dieses Buch geschrieben habe.

Ich hoffe, dass dieses Buch es Ihnen ermöglicht, den mediterranen Lebensstil mit einem besonderen Menschen zu genießen.

Was ist als nächstes zu lesen?

[Mittelmeer Heißluftfritteuse Kochbuch: Herzgesunde mediterrane Rezepte für die Zubereitung im Airfryer](#)



[Mediterrane Küche für zwei: Herz gesunde Rezepte für zwei Portionen für Paare, Mitbewohner und Partner](#)



Urheberrecht

ALLE © URHEBERRECHTE VORBEHALTEN 2024 von Linda Gilmore

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung oder der darin enthaltenen Informationen darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtsinhabers zitiert oder in irgendeiner Form, z. B. durch Drucken, Scannen, Fotokopieren oder auf andere Weise, reproduziert werden.

Haftungsausschluss und Nutzungsbedingungen: Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die Informationen in diesem Buch richtig und vollständig sind; der Autor und der Verlag übernehmen jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen, Texte oder Grafiken, da sich Wissenschaft, Forschung, bekannte und unbekannte Fakten und das Internet schnell verändern. Der Autor und der Verlag sind nicht verantwortlich für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des Themas. Dieses Buch wird ausschließlich zu Motivations- und Informationszwecken präsentiert.