

Italienischer Linseneintopf mit Pasta

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	785 kcal (3.282 kJ), 31 g F, 88 g KH, 34 g EW

✓ Zutaten

- 200 g Berglinsen
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 100 g durchwachsener, luftgetrockneter Speck, in feinen Scheiben
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Tomatensaft
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 300 g kurze Nudeln (z. B. Penne rigate oder Rigatoni)
- 80 g Grana-Padano-Käse, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck anbraten. Gemüse und Zwiebeln hinzugeben, andünsten. Tomatenmark dazugeben, andünsten, mit Tomatensaft ablöschen.

Linsen, Brühe, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzugeben, ankochen und 30 Minuten fortkochen, bis die Linsen fast gar sind.

Rosmarinzweige herausnehmen, Nudeln hinzufügen, evtl. noch etwas Brühe angießen. Etwa 10 Minuten (je nach Garzeit der Nudeln) kochen.

60 g Käse unterrühren und ca. 3 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Käse darüberstreuen und servieren.

Cremige Suppe von Mairüben

Portionen:	2
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	295 kcal (1.234 kJ), 16 g F, 31 g KH, 5 g EW

✓ Zutaten

- 250 g Mairüben
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 20 g Butter
- 250 ml Hühnerbrühe

- 2 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben

- 1 Handvoll Kartoffelchips

Arbeitsschritte

Mairüben und Kartoffel in Würfel, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Mairüben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, die Kartoffel hinzugeben und mit der Brühe ablöschen, ankochen und ca. 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Suppe mit einem Schnellmixstab pürieren.

Crème fraîche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelchips zerbröseln und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Wolfsbarsch auf Frühlingsgemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	401 kcal (1.676 kJ), 24 g F, 11 g KH, 32 g EW

✓ Zutaten

- 4 Filets vom Wolfsbarsch mit Haut (je ca. 150 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 4 getrocknete Tomaten
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Kapern
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl

Arbeitsschritte

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebel in Würfel, Möhren in Stifte, Sellerie in Scheiben und Fenchel erst in Viertel, dann in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und das übrige Gemüse andünsten.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, hinzugeben, ankochen und ca. 5 bis 10 Minuten fortkochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Essig, Senf und Kapern hinzugeben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Fisch trocken tupfen, die Hautseite rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite kross braten.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten, den Fisch mit der Hautseite nach oben darauflegen und servieren.

Beilage: Baguette

Erdbeer-Tiramisu

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	703 kcal (2.942 kJ), 29 g F, 79 g KH, 21 g EW

✓ Zutaten

- 40 g Kokosraspel
- 250 g süße Sahne
- 500 g Skyr
- 50 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker

- 200 g Löffelbiskuits
- 50 ml Erdbeerlikör
- 750 g Erdbeeren

- 2 EL Vanillesirup

Arbeitsschritte

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Sahne steif schlagen.

Skyr mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Sahne unterheben.

Löffelbiskuits zerbröseln und in eine Auflaufform geben, mit Erdbeerlikör beträufeln. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder in Viertel schneiden und auf den Biskuits verteilen. Kokosraspel darüberstreuen und die Skyrcreme daraufgeben.

Vanillesirup mit einem Esslöffel in Streifen über die Creme laufen lassen.

Gut durchkühlen lassen.