

Erbsen-Lachs-Creme

Fertig in: 20 Minuten

Pro Portion: Energie: 304 kcal, Kohlenhydrate: 36 g, Eiweiß: 15 g, Fett: 8 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.



Foto: Matthias Haupt

ZUTATEN für 4 PORTIONEN

1 Schalotte

1 Tl Butter

350 g Erbsen (tiefgekühlt)

50 g Schmand

Salz

Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

100 g Stremellachs

250 g Pumpernickeltaler

ZUBEREITUNG

1. Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 8 Min. weich dünsten. Erbsen und 50 ml Wasser in den Topf geben, 5 Min. zugedeckt kochen lassen.
2. Alles in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kurz vor dem Servieren Stremellachs in Stücke zupfen und einrühren. Mit Pumpernickeltälern servieren.

Brigitte

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Datteln

Fertig in: 25 Minuten

Pro Portion: Energie: 475 kcal, Kohlenhydrate: 28 g, Eiweiß: 39 g, Fett: 22 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 2 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.



Foto: Thomas Neckermann

Zutaten für 4 Portionen

600 Gramm Hähnchenbrustfilets (ohne Haut; am besten Bio)

6 Lauchzwiebeln

100 Gramm Datteln (ohne Stein)

2 EL Kokosfett

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Zitronensaft

2 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

250 Gramm Kokosmilch

2 EL Pinienkerne

4 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Fleisch abspülen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Datteln in Streifen schneiden.
2. Kokosfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Zitronensaft darüberträufeln. Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Ahornsirup und Sojasoße untermischen.
3. Die Kokosmilch dazugießen. Bei starker Hitze etwa 5 Minuten einkochen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Zusammen mit den Granatapfelkernen und den Datteln über das Geschnetzelte streuen und sofort servieren.

TIPP

Dazu Reis oder rote Linsen.

Espresso-Karamell-Creme

Fertig in: 20 Minuten plus Kühlzeit

Pro Portion: Energie: 269 kcal, Kohlenhydrate: 30 g, Eiweiß: 4 g, Fett: 14 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 6 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.



Foto: Matthias Haupt

ZUTATEN für 6 PORTIONEN

1 Pk. Sahnepuddingpulver

500 ml Milch

50 g Zucker

3 El Espresso-Pulver (löslich)

200 ml Schlagsahne

80 ml Karamellsauce

ZUBEREITUNG

1. Puddingpulver und 100 ml Milch glatt rühren. Restliche Milch, Zucker und Espressopulver in einen Topf geben und aufkochen. Puddingpulvermischung unter Rühren zugeben und erneut gut aufkochen lassen.
2. Pudding in eine Schüssel füllen, direkt auf der Oberfläche mit Folie abdecken und lauwarm abkühlen lassen.
3. Wenn der Pudding lauwarm abgekühlt ist, die Sahne steif schlagen. Mokkapudding, Sahne und Karamellsauce abwechselnd in 4–6 Gläser (à 300 ml Inhalt) schichten und sofort servieren.