

Backofenkartoffeln mit Paprikaquark, Tomaten- Brot- Salat und Fischfilet mit
Zucchinikruste, Basilikum- Orangen- Panna- cotta

4 Portionen

400g kleine Kartoffeln
1 EL Olivenöl
grobes Meersalz
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
100g Magerquark
100g Magerjoghurt
Salz, Pfeffer
Schnittlauch



1. Kartoffeln gründlich waschen, 10 Minuten kochen und anschließend halbieren. Die Kartoffelhälften längs auf Schaschlikspieße stecken. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen.
2. Mit Öl bepinseln und mit und groben Meersalz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20- 30 Min. backen.
3. Die Paprika fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden.
4. Quark, Joghurt und die Gewürze cremig rühren. Paprika und Schnittlauch unterrühren.

Pro Portion: 110 Kcal 6,5g Eiweiß 3g Fett 18g Kohlenhydrate

Tomaten- Brot- Salat und Fischfilet mit Zucchinikruste

4 Portionen

600g Tomaten
300g Blattsalat
(Rucola, Radicchio,
Eisberg, Chicoree)
50g Zwiebel
100g Ciabatta
2 EL Olivenöl
50ml Aceto bianco
Salz, Pfeffer
Basilikum
40g Pinienkerne
500g Fischfilet
500g Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
40g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
500g Fischfilet
8 Stiele Thymian

1. Tomaten in große Würfel schneiden, den Salat grob zupfen, Zwiebeln in sehr dünne Streifen schneiden, Basilikumblätter in Streifen schneiden, alles mischen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden, leicht mit Öl bepinseln und auf dem Rost im Backofen rösten. Die Pinienkerne trocken in einer Pfanne goldgelb bräunen.
2. Aus Öl, Essig und Gewürzen eine Marinade herstellen und über den Salat geben. Das Brot würfeln und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen, sofort anrichten und servieren.
3. Die Blättchen vom Thymian abzupfen und hacken. Zucchini putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
4. Thymian, Zucchini, Knoblauch, Tomatenmark, Olivenöl und Semmelbrösel mischen. Würzen.
5. Das Fischfilet leicht würzen, die Zucchini- Masse auf dem Fischfilet festdrücken. Auf Backpapier legen und bei 220 Grad 25 Minuten gratinieren. Zu dem Brotsalat servieren.

Pro Portion: 310 Kcal 34g Eiweiß 10g Fett 25g Kohlenhydrate

Basilikum- Orangen- Panna- Cotta

4 Portionen

4 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 Orange
1 Zitrone
600g Magerjoghurt
2 EL Rohrzucker
evtl. etwas Süßstoff
250g Erdbeeren

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Basilikumblätter fein hacken, Orangen- und Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen.
2. Die Gelatine ausdrücken und in einer Schüssel über kochendem Wasser auflösen, mit allen Zutaten verrühren, in Schälchen füllen und kalt stellen.
3. Wenn man das Dessert über Nacht stehen lässt, kann das Dessert auch auf Teller gestürzt werden.
4. Aus den Erdbeeren ein Püree herstellen und evtl. mit etwas Zucker und Grand Manier aromatisieren und zu dem Dessert reichen.

Pro Portion: 95 Kcal 5,6g Eiweiß 0g Fett 16g Kohlenhydrate

bei Austausch von Zucker, gegen Süßstoff:

75 Kcal 5,6g Eiweiß 0g Fett 11g Kohlenhydrate

