

\* Sommer- frische- Gemüse \*

1. Foccacia (italienisches Fladenbrot)
2. Antipasti misti (die fettärmere Variante)
3. Gefüllte Hähnchenbrust "Pesto" auf Tomatenreis
4. Fischröllchen mediterran
5. Möhren- Zucchini- Kuchen
6. Buttermilch- Zitronen- Mousse



## Foccacia (italienisches Fladenbrot)

1 Blech= 12 Stücke

500 g Weizenmehl Typ 1050  
300 ml Wasser  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 TL Kräuter der Provence  
Rosmarin, Thymian, Oregano  
2 EL Olivenöl  
gewürfelter Knoblauch

- Mehl mit der Hefe, die Kräuter der Provence und dem Salz vermengen, mit dem Handrührgerät das Wasser unterschlagen, bis gerade soeben ein weicher, klebriger Teig entstanden ist, Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen, 2 Stunden vor dem weiter verarbeiten an einem warmen Ort stehen lassen
- den Ofen auf Ober- und Unterhitze auf 260 Grad vorheizen
- ein Backblech mit Backpapier belgen und dieses mit Olivenöl einpinseln, den Teig vorsichtig aus der Schüssel auf das Backblech fallen lassen, und mit 2 EL Olivenöl bestreichen, Finger in Öl tauchen und Löcher in den Teig bis runter auf das Blech stechen und mit den Fingern den Teig etwas auseinander ziehen, mit Rosmarin- und Thymianblättern bestreuen
- das Blech sofort in den Ofen schieben, Herd auf 230 Grad runter schalten und 15-20 Minuten backen, dann Ofen auf 200 Grad Umluft stellen, etwas gehacktem Knoblauch auf dem Brot verteilen und 20- 25 Minuten zuende backen

**Bei 12 Stücken: 147 Kcal 4,7g Eiweiß 2g Fett 28g Kohlenhydrate 2,2g Ballaststoffe**

## Antipasti

8-10 Portionen

400g Aubergine  
400g Zucchini  
400g Hokaido- Kürbis  
400g rote Paprika  
250g Champignons  
6 Knoblauchzehen  
Salz  
Saft 1 Zitrone  
6 EL Aceto Balsamico  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Thymian, Rosmarin

- das Gemüse (Hokaido mit Schale verwenden!) putzen und in nicht zu kleine Scheiben schneiden, das Gemüse auf ein Backblech verteilen, mit den ganzen Knoblauchstücken, Rosmarin und Thymian bestreuen, 3 EL Öl darüber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad 20-30 Minuten backen
- Aceto, Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren und das noch warme Gemüse in die Marinade geben

**Pro Portion: 65 Kcal 2,5g Eiweiß 4g Fett 5g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe**

## Schollenröllchen Mediterran

2 Portionen

300g Fischfilet, in dünne Filet geschnitten  
150g Aubergine  
150g Zucchini  
150g rote Paprika  
200g Kartoffel  
100ml Gemüsebrühe  
1 EL Öl  
4 EL Kräutern  
1 Knoblauchzehe  
25g Parmesan  
100g Zwiebel  
1 Zitrone  
Schnittlauch, glatte Petersilie, Thymian

- aus 1 EL Öl, fein gehacktem Knoblauch, fein gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Chili eine Pesto herstellen, die Fischfilets damit bestreichen und zu Rouladen aufrollen
- das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne 5 Minuten leicht anbraten, mit etwas Brühe und Zitronensaft ablöschen 5-7 Minuten köcheln lassen, die gehackten Kräuter dazu geben und würzen
- das Gemüse in eine Auflaufform füllen und den Fisch auf das Gemüse legen, mit Parmesan bestreuen, dann bei 200 Grad 25- 30 Minuten backen

**Pro Portion: 322 Kcal 35g Eiweiß 11g Fett 21g Kohlenhydrate 3,8 g Ballaststoffe**

## Möhren- Zucchini- Kuchen

1 Blech= 12 Stücke

1 Päckchen Trockenhefe  
400g Weizenmehl Typ 1050  
Salz  
2 EL Olivenöl  
600g Möhren  
600g Zucchini  
1 Bund Thymian  
4 Eier  
250g Saure Sahne  
Pfeffer, Muskat, Cayenne  
Estragon, Thymian- gehackt

- aus Mehl, Hefe, 1 Prise Salz und 250ml Wasser einen Hefeteig herstellen, 2 Stunden gehen lassen, ausrollen und auf ein Backblech legen
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, Zucchini mit Schale in Scheiben schneiden, Möhren 4 Minuten, Zucchini 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken
- Eier mit der Sauren Sahne verquirlen und Gewürze und Kräuter untermengen
- Gemüse abwechselnd, schuppenartig auf dem Teig verteilen und die Eiersauce darüber gießen
- im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen

**Pro Stück: 196 Kcal 8,3g Eiweiß 6g Fett 27g Kohlenhydrate 4,1g Ballaststoffe**

### Gefüllte Hähnchenbrustfilets auf Tomatenreis

2 Portionen

- 300g Hähnchenbrustfilets  
½ TL Paprikapulver, Salz  
25g Schafskäse  
25g getrocknete Pflaumen  
20g Walnüsse  
100g Zwiebel  
100g Naturreis  
400g Dosentomaten  
100ml Geflügelbrühe  
Pfeffer, Salz  
Rosmarin, Thymian
- in die beiden Hähnchenbrustfilets längs eine Tasche schneiden, Filets mit Paprika und Salz einreiben
  - den Schafskäse fein bröseln, Walnüsse hacken, Pflaumen fein würfeln, vermengen und in die „Hähnchentasche“ füllen, mit Zahnstocher fest verschließen
  - den Backofen auf 200 Grad vorheizen
  - Zwiebeln und Kräuter hacken und mit dem Reis und den Dosentomaten vermengen, würzen, in eine Auflaufform füllen, das Fleisch darauf legen und 20 Minuten backen, jetzt das Fleisch mit der Brühe begießen und nochmals 15 Minuten backen

**Pro Portion: 380 Kcal 14g Eiweiß 9g Fett 47g Kohlenhydrate 4,7g Ballaststoffe**

### Buttermilch- Mousse

2 Portionen

- 400ml Buttermilch  
1 Päckchen Vanillezucker  
Süßstoff  
50ml Zitronensaft  
1 EL Rum  
3 Blätter Gelatine
- die Gelatine 5 Minuten im kalten Wasser einweichen, ausdrücken und in einer Metallschüssel über kochendem Wasser auflösen
  - Buttermilch, Zucker, Süßstoff, Zitronensaft und Rum gut verrühren, die Gelatine untermengen, in Dessertschälchen füllen und kalt stellen

**Pro Portion 98 Kcal 6,5g Eiweiß 1g Fett 13g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe**