

KALTE MELONENSUPPE

Nährwerte: 608 kcal, 93 g Kohlenhydrate 21 g Fett, 11 g Eiweiß

Zutaten:

20 g Ingwer (geschält)
400 g Honigmelone
200 g Cantaloupe Melone
200 g griechischer Joghurt
40 g brauner Rohrzucker
200 g Eiswürfel

Zubereitung:

1. Nehmen Sie 20 g Ingwer und zerkleinern Sie ihn mit einem Stabmixer.
2. Fügen Sie Honigmelone, Cantaloupe Melone, braunen Rohrzucker und Eiswürfel hinzu.
3. Pürieren Sie die Zutaten nach und nach und servieren Sie die so entstandene kalte Suppe sofort.

MALLORQUINISCHE BLINI

Nährwerte: 724 kcal, 112 g Kohlenhydrate, 18 g Fett, 27 g Eiweiß

Zutaten:

2 Eier
1 Tüte Vanillezucker
Salz
Backpulver
150 ml Milch
125 g Mehl
2 EL Rote Beete Saft

Zubereitung:

1. Verrühren Sie die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig ohne Klümpchen.
2. Lassen Sie den Teig eine Stunde lang stehen.
3. Erhitzen Sie Ihre Pfanne und denken Sie daran, sie vor jedem Pfannkuchen mit Öl und Küchenrolle zu bearbeiten.
4. Sobald der Teig stockt, wenden Sie den Pfannkuchen.

GEWÜRZTE REISBÄLLCHEN MIT OLIVEN

Nährwerte: 594 kcal, 76 g Kohlenhydrate, 26 g Fett, 10,5 g Eiweiß

Zutaten für 4 Personen:

1 - 2 TL Currypulver
2 EL Tamari-Soße oder Soja-Sauce
Olivenöl
Basilikum
Basmati Reis
1 Chilischote

Zubereitung:

1. Vierteln Sie zunächst einige der Oliven und legen Sie sie zur Seite.
2. Spülen Sie den Basmati-Reis unter fließendem Wasser ab und kochen Sie ihn mit etwas Salz weich.
3. Pürieren Sie die restlichen Oliven, Knoblauch, Basilikum, Tomaten und Chilischote im Mixer.
4. Erhitzen Sie die 2 EL Olivenöl und fügen Sie den Reis hinzu. Gemüsebrühe und Currypulver dazugeben, rühren und kurz anrösten.
5. Mischen Sie nun die Tomaten-Oliven-Masse unter und lassen Sie das Ganze etwa bei 4 Minuten unter mittlerer Hitze köcheln.
6. Den fertig gekochten Reis untermengen und alles ordentlich mischen. Schmecken Sie alles mit Tamari-Soße ab.
7. Nutzen Sie einen Eisportionierer, um das Ganze zu Bällchen zu formen. Servieren Sie die Reisbällchen auf einer Platte und vergessen Sie dabei die anfangs geviertelten Oliven zwecks Dekoration nicht.

GEFÜLLTER TINTENFISCH AUF MALLORQUINISCHE ART

Nährwerte: 2335 kcal, 112,5 g Kohlenhydrate, 78 g Fett, 255 g Eiweiß

Zutaten für 4 Personen:

800 - 1000g Tintenfische
400 g Hackfleisch (gemischt)
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Brötchen (altbacken) oder Semmelbrösel
Petersilie
Pfeffer
Salz
1 Ei
2 - 3 Tomaten
1 Paprikaschote
150 ml Weißwein

Zubereitung:

1. Fangen Sie mit der Zubereitung der Soße an: Hacken Sie zwei der Zwiebeln fein und verfahren Sie genauso mit zwei der Knoblauchzehen.
2. Dünsten Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl.
3. Zerkleinern Sie die Tomaten und Paprika und lassen Sie alles schmoren.
4. Gießen Sie das Ganze nach Belieben mit Weißwein und Brühe auf und lassen Sie es weitere 15 Min. dünsten.
5. Geben Sie alles in eine Auflaufform. Wenn es Ihnen mundet, können Sie der Soße auch Gewürze wie Rosmarin oder Thymian hinzufügen.
6. Waschen Sie die (ausgeweideten) Tintenfische, trennen Sie Kopf sowie Beine vom Körper und hacken Sie die Beine bzw. Fangarme klein.

7. Mischen Sie die kleingehackten Beinchen mit Ei, Hackfleisch, geweichten Semmelbröseln/Brot, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch. Verarbeiten Sie dies zu einer geschmeidigen Masse.

8. Füllen Sie die Masse in eine Spritztüte und diese dann in die Tintenfische. Schließen Sie diese dann mit einem Holzstäbchen und braten Sie sie 5 Minuten in Olivenöl golden an.

9. Geben Sie die angebratenen Tintenfische auf die Soße in der Auflaufform und lassen Sie sie 30 - 40 Minuten fertig garen.