



Lachscreme

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 140kcal, 7g E, 10g F, 3g KH

2 kleine Kartoffeln (100 g)

150 g Lachsfilet

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

2 TL geriebener Meerrettich (Glas)

2 EL Rapsöl

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. In einen Topf mit Dämpfeinsatz legen, zwei Fingerbreit Wasser einfüllen und die Kartoffeln in 15 Min. knapp weich garen.

2 Den Lachs ebenfalls klein schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zu den Kartoffeln geben. Weitere 5 Min. dämpfen.

3 Die Kartoffel-Lachs-Mischung mit Meerrettich und Öl cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank lagern. Bleibt etwa 4 Tage frisch.



Sesam-Streich

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 140kcal, 3g E, 11g F, 5g KH

1 kleine Zwiebel
1 Möhre (100 g)
2 EL Rapsöl
Salz
1 TL Currypulver
50 g Cashewkerne
50 g Tahin (Sesampaste)
1-2 EL Orangensaft

1 Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre waschen und grob raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Mit Salz würzen und zugedeckt in ca. 8 Min. weich dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.

2 Currypulver, Cashewkerne, Tahin und Orangensaft dazugeben und mit dem Pürierstab alles sehr fein pürieren. In ein sauberes Schraubglas füllen. Bleibt im Kühlschrank etwa 1 Woche frisch.



Superbowl

Graupen sind mild und reich an Beta-Glucanen, die wie Präbiotika sanft anregend auf den Darm wirken. Sauerkraut entwickelt durch das Fermentieren Vitamin C und gesunde Säure, Grünkohl ist spitze in puncto Eisen, Zink und antioxidative Substanzen.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 350kcal, 14g E, 13g F, 41g KH

200 g Gerstengraupen (z. B. Gerstoni)

400 ml Gemüsebrühe