

- 250 g Mandelbutter, weich
- 230 g Mayonnaise (möglichst light)
- 1 zermahlene Knoblauchzehe
- 1 TL Cayennepfeffer
- 60 g gewürfelte, rote Paprika
- 50 g gehackte Frühlingszwiebeln
- 450 g gehackte Artischockenherzen
- 600 g gekochtes Krabbenfleisch
- Ein wenig Frischkäse
- Ein wenig geriebenen Parmesan

Zubereitung:

1. Krabbenfleisch ggf. in einem Topf mit

heißem Wasser kochen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Die Mayonnaise und den Frischkäse in eine Rührschüssel geben und glatt rühren.
3. Den Knoblauch und die Artischockenherzen hinzugeben, sowie das Krabbenfleisch, den Parmesankäse, die Frühlingszwiebeln, die roten Paprika und den Cayennepfeffer.
4. Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit den Semmelbröseln bestreuen.
5. In den Ofen stellen und 30 Minuten lang backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen.
7. Servieren und genießen!

Nährwertangaben pro Portion:

161 Kalorien | 14 g Fett | 5 g Kohlenhydrate | 5 g Proteine

Auberginensuppe

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungsdauer: 90 Minuten

Hinweis: Wer mag, mischt zum Schluss noch Bratkartoffeln (gewürfelt) unter, um das Gericht noch gehaltvoller zu gestalten.

Zutaten:

- 2 große Tomaten
- 1 große Aubergine
- 1 große, rote oder gelbe Paprikaschote
- 5 Knoblauchzehen

- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Kochsahne (alternativ: 150 ml mehr Gemüsebrühe verwenden)
- 2 TL Räucherpaprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Cayennepfeffer (optional)
- Croutons (zum Servieren)
- Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Das Gemüse längsseitig halbieren. Das Grüne von den