

Gefüllte Zucchini mit Feta vom Grill

MONTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 große Zucchini (à ca. 250 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 180 ml Gemüsebrühe
- 150 g Feta
- 100 g Quinoa
- 60 g schwarze Oliven (entsteint)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 2 Stängel Petersilie
- Saft und Zesten von 1 Bio-Zitrone

1. Quinoa in einem Sieb abbrausen und mit der Brühe und einer Prise Salz in einen Topf füllen. Aufkochen und ca. 10 Min. fast gar köcheln lassen.

2. Inzwischen die Zucchini abbrausen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Kerne auskratzen und das Fruchtfleisch leicht aushöhlen. Die Hälften mit Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den heißen Grill legen. Bei geschlossenem Deckel rundherum ca. 10 Min. grillen.

3. Die Paprika abbrausen, halbieren, putzen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Oliven halbieren. Den Feta würfeln. Quinoa in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel auflockern. Paprika, Oliven, 1 EL Öl und Feta locker untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinihälften vom Grill nehmen, mit der Mischung füllen und zurück auf dem Grill bei geschlossenem Deckel in ca. 10 Min. fertig garen.

4. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den Zitronenzesten über die Zucchini streuen und servieren.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Gurkensuppe mit Lachs

DIENSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Salatgurken
- 1 EL Butter
- Salz
- frisch gemahlener Chili
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Curry
- 1 EL fein gehackter Dill
- 500 g frisches Lachsfilet

1. Gurken mit dem Sparschäler schälen, dann halbieren und alle Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in Längsstreifen schneiden, dann würfeln. Gurkenwürfel mit Butter in eine Kasserolle geben, salzen und etwas gemahlene Chili darübergerben.

2. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Gurkenwürfel anschwitzen, Gemüsebrühe angießen und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Gurkenstücke weich sind.

3. Einige Gurkenwürfel zur Seite legen. Den Rest im Mixer pürieren. Sahne in die Suppe gießen. Mit Zitronensaft und Curry würzen. Zum Schluss den Dill dazugeben.

4. Lachsfilet präparieren (von dunklen Stellen und Fett befreien). Das Filet in kleine schmale Streifen schneiden und mit den zur Seite gelegten Gurkenstücken in die Suppe geben.



Schwierigkeitsgrad

30 min.

Zubereitungszeit

Erfrischende Spaghetti mit Zitrone und Salbei

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Spaghetti
- Salz
- 3–4 Zweige Salbei
- 80 g Parmesan
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Msp. Chiliflocken
- 1 TL Honig

1. Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.

2. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Etwa die Hälfte des Parmesans fein reiben. Die Zitronen waschen, trockenreiben, die Schale in feinen Zesten abziehen und etwas Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

3. Den Knoblauch in einer Pfanne im heißen Öl kurz andünsten. Mit Zitronensaft und etwas Nudelkochwasser ablöschen und leicht einkochen lassen. Die Nudeln abtropfen lassen und mit dem Parmesan, Zitronenzesten und Salbei unterschwenken. Mit Chiliflocken, Salz und Honig abschmecken.

4. Auf Teller anrichten und den übrigen Parmesan darüber hobeln. Mit Salbei garniert servieren.



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Gegrillte Forelle

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Forellen (à 300 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stängel Salbei
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

1. Spülen Sie die Forellen gründlich von innen und außen mit Wasser ab und tupfen Sie den Fisch mit Küchenpapier gut trocken. Würzen Sie die Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer.

2. Anschließend müssen Knoblauch und Zwiebel geschält und fein gehackt werden. Die Kräuter werden abgebraust und trocken geschüttelt. Danach werden sie fein gehackt.

3. Erhitzen Sie Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne mit ein wenig Öl, bis sie glasig sind. Danach sollte die Mischung etwas abkühlen, bevor Sie diese mit den Kräutern vermengen.

4. Waschen Sie die Zitrone heiß ab und schneiden Sie diese in Scheiben. Füllen Sie die Fische nun mit der Kräuter-Zwiebel-Mischung und legen Sie in jeden Fisch zwei Scheiben Zitrone auf die Kräuter.

5. Fetten Sie vier Fisch-Grillzangen gut ein, um später das Klebenbleiben der Haut zu verhindern. Klemmen Sie die Fische hinein und legen Sie sie auf den Grillrost. Wer kein Grillgitter zur Hand hat, kann den Fisch auch auf einem eingeölten Stück Alufolie grillen. Umweltfreundlicher ist diese Alternative: Betten Sie den Fisch auf Zitronenscheiben – das macht ihn frisch und saftig, ohne, dass die Haut am Rost kleben bleibt.

6. Bei mittlerer Hitze müssen die Forellen nun etwa 15 bis 20 Minuten lang gegrillt werden. Die gegrillten Forellen anschließend sofort servieren.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Leichter Tabouleh-Salat mit Blumenkohl

FREITAG

- 100 g rote Linsen
- 1 kleiner Blumenkohl
- 250 g Rispentomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Mini-Gurken
- 1 Bund Kerbel

- 2-3 Stiele Minze
- 30 g Pinienkerne
- 1 Biozitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in der Küchenmaschine fein (etwa Reiskorngröße) zerkleinern. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel abziehen, die Gurken waschen und beides mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb und den -saft mit dem Öl verrühren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer würzen.

3. Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, ca. 10 Min. durchziehen lassen und servieren.

Putenbrustfilet in Honig-Senf-Marinade

SAMSTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Putenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Sherry (optional)
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- einige rosa Pfefferbeeren
- 1 Zipper-Beutel
- Allzweck-Beutel (1 Liter)
- 1 Grillschale

1. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Honig, Knoblauch, Senf, Sherry (optional) und Pflanzenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Pfefferbeeren würzen.

2. Zum Marinieren die Putenbrustfilets mit der Marinade in den Zipper-Allzweck-Beutel geben. Die Grillmarinade mit dem Fleisch im Beutel kurz durchkneten und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Zum Grillen das Fleisch aus dem Beutel nehmen und auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten.

4. Das Putenbrustfilet mit Honig-Senf-Marinade auf einem Teller anrichten und mit geröstetem Baguette oder Zupfbrot und ein bunter Blattsalat servieren.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Kartoffel-Tacos mit selbstgemachten Tortillas

SONNTAG

Zutaten für 2 Portionen

Für die Tortillas:

- 125 g Maismehl
- 100 g Weißmehl
- 1 Prise Salz
- ca. 450 ml Wasser

Für die Füllung:

- 300 g Stangenkohl (als Alternative: Federkohl, Spinat)
- 300 g Kartoffeln, in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1 EL gemahlener Koriander (oder eine Handvoll frischer Koriander)

- 1 Löffelchen getrocknete Chilischoten
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Crème fraîche
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2-3 EL frisch geriebener Parmesan oder Pecorino

1. Für die Tortillas alle Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand zu einem Teig kneten. Gegebenenfalls noch etwas Weizenmehl zugeben. Mit einem feuchten Tuch bedecken und für ca. 10 Minuten stehen lassen
2. Anschließend den Teig in kleine Stücke unterteilen und diese zwischen zwei Stück Backpapier möglichst dünn auswalzen.
3. In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Tortillas kurz von beiden Seiten anbraten.
4. Für die Füllung in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Stangenkohl darin für ca. 2-3 Minuten blanchieren. Anschließend aus dem Wasser „fischen“ und kalt abschrecken. Danach die Kartoffelstücke im Wasser für ca. 10 Minuten garen lassen und anschließend das Wasser abschütten.
5. Inzwischen in einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten lassen. Die Kartoffeln und den Kohl begeben. Mit etwas gemahlenem Koriander, den getrockneten Chilis, Salz und Pfeffer würzen.
6. Zum Schluss noch die Crème fraîche beifügen und alles gut mischen. Für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Eine kleine rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Kartoffel-Kohl Gemisch auf den Tortillas verteilen und die Zwiebeln darüber geben. Abschließend etwas frisch geriebenen Parmesan darüber streuen. Sofort servieren.



Schwierigkeitsgrad