Sellerie-Quark-Tortilla

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Frisch aus der Pfanne ⏲ 30 Min.
100 g Knollensellerie · 1 Zwiebel · 1 EL ÖL · Pfeffer · Kräutersalz · 1 Salatgurke · ½ Bund Petersilie · 4 große Eier · 150 g Quark (20 % Fett)

1. Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Sellerie und Zwiebelwürfel mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen und einige Minuten schmoren lassen.
3. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken.
4. Die Eier trennen. Eigelb mit Quark, Pfeffer und Salz schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen und mit der Hälfte der Petersilie unter das Eigelb heben. Die Masse über das Gemüse gießen und bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Die Tortilla mit Petersilie bestreuen und mit den Gurkenscheiben servieren.

Rindersteak mit Möhren-Pilz-Gemüse

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Einfach raffiniert ⏲ 25 Min.
1 Bund Petersilie · 200 g Champignons · 1 Bund Möhren · 1 EL Butter · Pfeffer · Meersalz · 1 EL Sonnenblumenöl · 2 Rinderfilets à 150 g · 20 g Kräuterbutter

1. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln. Die Möhren waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze und Möhren darin rundum braun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Das Öl in einer weiteren beschichteten Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Die Steaks mit dem Möhren-Pilz-Gemüse und Kräuterbutter anrichten. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

Lachssteak mit Schmorgemüse

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Schön für Gäste ⏲ **25 Min.**
2 Paprikaschoten · ½ Salatgurke · 1 kleine Zwiebel · 2 Lachssteaks à 180 g · Meersalz · 1 EL Sonnenblumenöl · 1 EL Butter, Pfeffer · 4 EL saure Sahne · 1 EL Zitronensaft · Kräutersalz · 1 EL gehackter Dill

1. Die Paprikaschoten halbieren, waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Die Lachssteaks kurz waschen, trocken tupfen und zart salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von jeder Seite 5 bis 7 Minuten braten.

3. Inzwischen die Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikastreifen und Gurkenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Umrühren 6 bis 8 Minuten schmoren lassen.

4. Für die Sauce die saure Sahne mit Zitronensaft und Kräutersalz glatt rühren und den gehackten Dill unterrühren. Den Fisch zusammen mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

Einfache Fischsuppe

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Gelingt leicht 30 Min.
1 kleine Fenchelknolle · 1 Möhre · 1 Zwiebel · 1 EL Olivenöl · 300 g Pizzatomaten (Dose) · 300 ml Gemüsebrühe · 300 g Fischfilet (Seeteufel, Kabeljau) · Chilipulver · Meersalz

1. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Fenchel würfeln, etwas Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Die Möhre waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Fenchel, Möhren und Tomaten zufügen und unter Rühren dünsten. Die Brühe angießen und das Ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3. Den Fisch in Stücke teilen und zur Suppe geben. Mit Chili und Salz abschmecken, 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Fischfilet mit Sauce Tatar

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Gelingt leicht 25 Min.
1 großes Ei · 2 Fischfilets à 200 g (z. B. Scholle) · Pfeffer · Meersalz · 1 EL Sonnenblumenöl · 1 Gewürzgurke · 3 TL Kapern · 1 kleines Bund Schnittlauch · 1 hartgekochtes Ei · 1 EL weißer Balsamessig · 100 g Joghurt · 1 TL Senf

1. Den Fisch waschen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten braten.

2. Gurke und Kapern fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

3. Das Ei durchschneiden und das Eigelb herauslösen. Das Eiweiß fein hacken. Das Eigelb mit Essig, Joghurt, Senf, Pfeffer und Salz gut verrühren. Eiweiß, Gurke, Kapern und Schnittlauch untermischen. Zusammen mit dem Fisch servieren.

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

Butterfisch mit Gurkengemüse

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Eiweißreich genießen 25 Min.
1 kleine Zwiebel · 1 Salatgurke · 1 kleines Bund Dill · 1 EL Sonnenblumenöl · 4 EL Gemüsebrühe · 2 Fischfilets à 200 g (z. B. Scholle, Seezunge) · Meersalz · Pfeffer · 1 EL Butter · 3 EL Sahne

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Gurke schälen, halbieren und würfeln. Dill waschen und fein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Gurkenwürfel darin bei starker Hitze unter Wenden scharf anbraten. Die Brühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Fisch mit kaltem Wasser kurz abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern.
4. Den Fisch mit der Butter in einer Pfanne von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Die Sahne unter das Gemüse rühren, mit Salz, Dill und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Fisch servieren.

Schollenfilet mit Möhrengemüse

▶ **Eiweiß**

Für 2 Personen
Gelingt leicht 25 Min.
2 Orangen · 500 g Möhren · 2 TL Butter · Meersalz · 2 Schollenfilets à 200 g · 2 EL Zitronensaft · 2 EL Sonnenblumenöl · 2 EL Pinienkerne

1. Eine Orange schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, die andere Orange halbieren und auspressen.
2. Die Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit der Butter unter Rühren kurz anbraten. Den Orangensaft angießen, salzen und die Möhren zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Den Fisch mit dem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 5 Minuten braten.
4. Die Orangenwürfel unter das Gemüse heben, mit den Pinienkernen bestreuen und mit dem Fisch servieren.

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag

Matjes auf Eis mit Butterbohnen

▶ Neutral

Für 2 Personen
Gelingt leicht ⏲ 20 Min.
1 EL Butter · 600 g grüne Bohnen (TK) · 100 ml Gemüsebrühe · 15–20 Eiswürfel · 4 geputzte ganze Matjes · 50 g saure Sahne · 1 kleine rote Zwiebel

1. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Bohnen darin unter Rühren kurz andünsten. Die Brühe angießen und die Bohnen bei geschlossenem Deckel 6 bis 8 Minuten garen.
2. Die Eiswürfel in ein sauberes Küchentuch wickeln und mit einem Hammer zerschlagen. Das Eis auf eine Platte geben und die Matjes darauf anrichten. Die saure Sahne in ein Schälchen geben.
3. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und auf dem Fisch verteilen. Matjes mit den Bohnen und der sauren Sahne servieren.

Spanischer Thunfischsalat

▶ Eiweiß

Für 2 Personen
Gesunder Genuss ⏲ 20 Min.
1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 1 EL Kapern (aus dem Glas) · 10 schwarze Oliven ohne Stein · 1 rote Paprikaschote · 200 g Thunfisch naturell (aus der Dose) · 1 TL Mayonnaise ohne Zucker · 150 g Joghurt · 1 Msp. Chili · Meersalz · 1 Eisbergsalat

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kapern fein würfeln, die Oliven in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Den Thunfisch mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Kapern, Oliven und Paprikawürfel in die Joghurtsauce rühren, mit Chili und Salz fein abschmecken. Den Thunfisch mit der Sauce mischen.
3. Den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Auf einem Teller ausbreiten und den Thunfischsalat darauf anrichten.

aus: Summ, Trennkost schnell & lecker (ISBN 9783830439516) ©2011 Trias Verlag