



So schmeckt Kohl frisch und leicht

Spitzkohl mit Zitronen-Sahne-Sauce

Für 2 Portionen

🕒 25 Min.

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| • 2 Zwiebeln | • Saft von
1 Bio-Zitrone | • 2 EL Olivenöl |
| • 150 ml Gemüse-
brühe | • 600 g Spitzkohl | • 100 g saure Sahne
(10 % Fett) |
| • 1/3 abgeriebene
Schale und etwas | • 2 Knoblauchzehen | • gemahlener
Koriander |
| | • 3 Thymianzweige | |

● Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

● Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Abgeriebene Zitronenschale und Zwiebel dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. zugedeckt kochen.

● Spitzkohl waschen, putzen und achteln. Den Strunk heraus schneiden, sodass die Blätter noch zusammenhalten.

● Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

● Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spitzkohl da-

rin bei mittlerer Hitze auf einer Seite etwa 4 Min. braten. Dann den Kohl wenden, Knoblauch und Thymian dazugeben und weitere 4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen.

● Die saure Sahne mit der Zwiebel-Zitronen-Sauce verquirlen. Aufkochen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Koriander abschmecken.

● Den Spitzkohl mit der Zitronen-Sahne-Sauce servieren.

Nährwerte

305 kcal • 7 g E • 22 g F • 19 g KH

Saftig-pikante Törtchen ganz ohne Mehl

Polentatörtchen mit Zucchini

Für 2 Portionen (4 Stücke)

🕒 25 Min. + 35 Min. Backzeit

- 300 ml Gemüsebrühe
- 75 g Polenta (Maisgrieß)
- ½ rote Zwiebel
- 100 g Zucchini
- 1–2 Rosmarinzweige
- 1 Salbeistängel
- 50 g Feta
- 50 g saure Sahne
- 25 g Sahne
- 1 Ei
- Cayennepfeffer
- 25 g Parmesan

● In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Salz zum Kochen bringen. Dann die Polenta unter Rühren hineinrieseln lassen und aufkochen. Den Topf von der Platte ziehen und die Polenta 10 Min. quellen lassen.

● In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und Nadeln bzw. Blättchen von den Stängeln zupfen.

● Feta zerbröseln und in eine Schüssel geben. Mit saurer und süßer Sahne sowie dem Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

● Polenta in 4 kleinen, flachen ofenfesten Förmchen austreichen. In den kalten Ofen stellen und den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze stellen, damit der Boden etwas vorgart. Den Parmesan reiben.

● Wenn der Ofen heiß ist, die Förmchen herausnehmen und die Füllung darauf verteilen. Die Törtchen mit Zwiebel, Zucchini und Kräutern belegen, mit dem Parmesan bestreuen und 30–35 Min. backen.

Nährwerte

335 kcal • 14 g E • 26 g F • 11 g KH





Leichtes Gratin mit besonders mildem Gemüse

Quark-Gemüse-Gratin mit Kerbel

Für 2 Portionen

🕒 25 Min. + 25 Min. Backzeit

- 300 g Möhren
- 300 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 Rosmarinzweig
- 1 EL Öl
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Kerbel
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Sonnenblumenkerne

● Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren in dünne Scheiben, Kohlrabi in Stifte schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

● Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann Möhren und Kohlrabi zugeben und etwa 2 Min. mitdünsten.

● Rosmarinzweig und Brühe hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

● Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Eiern, Quark und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

● Möhren und Kohlrabi darunterheben, in eine Auflaufform füllen und glatt streichen. Im Backofen etwa 25 Min. backen.

● In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Über das Gratin streuen und servieren.

Nährwerte

390 kcal • 32 g E • 16 g F • 28 g KH

Der stoffwechselfördernde Ingwer unterstützt das Abnehmen

Kabeljau auf Ingwergemüse

Für 2 Portionen

🕒 30 Min.

- 400 g Kabeljaufilet
- 1 EL Zitronensaft
- 2 rote Paprika
- 125 g Champignons
- 500 g Chinakohl
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL gehackter Koriander

● Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kabeljaufilet quer halbieren, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

● In der Zwischenzeit die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Champignons waschen, putzen und vierteln. Chinakohl waschen, vom harten Strunk befreien und grob hacken. Ingwer schälen und fein würfeln.

● Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Ingwer und Paprika darin unter Rühren 2 Min. an-

braten. Dann Champignons und Chinakohl dazugeben und 2 Min. rühren, bis der Chinakohl zusammengefallen ist. Mit der Sojasauce ablöschen.

● Fischfilet trocken tupfen, salzen, pfeffern und auf den Chinakohl legen. Im Ofen 10 Min. backen. Der Fisch ist gar, wenn er sich leicht mit einer Gabel zerpfücken lässt. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Koriander bestreuen.

Nährwerte

385 kcal • 49 g E • 15 g F • 16 g KH

