

Herz – gesund genießen

Menüvorschläge für den Sommer

Menü 1

- *Bruschetta italiana*
- *Lachsfilet mit mediterranem Tomatengemüse auf Parpadelle*
- *Erdbeer- Espresso-Quarkdessert*

Menü 2

- *Salat mit Erdnuss- Dressing*
- *Gemüse-Kichererbsencurry mit Tofu*
- *Vanillepudding mit Kokos und Mango/Beeren*

Bruschetta italiana

8 Portionen

pro Portion 1 BE, 102 kcal, 3 g Fett, 2 mg Chol

650g Fleischtomaten
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum
etwas Salz, Pfeffer
300g Ciabatta
ggf. Parmesan

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomate in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und auch fein würfeln.
Mit Salz, Pfeffer und Öl mischen und zu den Tomaten geben.

Basilikum waschen, fein hacken und auch mit dazugeben und abschmecken.

Das Brot mit Öl bestreichen und im Ofen backen, 180° C ca. 8 Minuten.

Ciabatta mit den Tomatenwürfeln belegen und etwas Parmesan darüber hobeln.

Lachsfilet mit mediterranem Tomatengemüse auf Parpadelle

4 Portionen
pro Portion 4 BE, 618 kcal, 29 g Fett, 66 mg Chol

600 g Lachsfilets
Zitronensaft, Salz
1/2 TL Assam Tee
250 ml Wasser
2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
8 schwarze, entsteinte Oliven
2 Stiele Zitronenthymian
250 g Parpadelle (Bandnudeln)
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL abgeriebene Limettenschale

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen und säuern.

Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
Tomaten und Oliven fein würfeln. Zitronenthymian waschen und die Blätter abzupfen.

Parpadelle in reichlich kochendem Wasser mit etwas Salz bissfest garen.
Inzwischen den Lachs pfeffern, in dem heißen Olivenöl von jeder Seite eine Minute anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln in dem heißen Öl andünsten, Tomaten- und Olivenwürfel sowie Limettenschale zufügen.

Den Tee angießen, alles kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Thymianblättchen unterheben. Den Fisch auf das Gemüse legen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen.

Parpadelle mit dem Fisch und dem Tomatengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Erdbeer- Espresso-Quarkdessert

4 Portionen

pro Portion 2 BE, 182 kcal, 5 g Fett, 35 mg Chol

250 g Beeren, z.B. Erdbeeren
1 kleine Zitrone
2 EL Honig
1 kleine Bio-Orange
250 g Magerquark
100 g Cantuccini

Erdbeeren waschen und trocknen, dann je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zitronensaft zusammen mit 1 EL Honig über die Beeren geben und vermengen.

Orange waschen, trocknen und anschließend die Schale abreiben. Dann die Orange halbieren und auspressen.

Quark in einer Schale mit Orangenschale, 1 EL Honig, 1 TL Zitronensaft und dem Orangensaft vermengen.

Kekse in kleine Stücke brechen und dann in die Serviergläser füllen.

Espresso über die Kekse träufeln und dann abwechselnd Quarkmasse und Erdbeeren in Schichten einfüllen.

Salat mit Erdnuss- Dressing

4 Portionen

pro Portion 115 kcal, 8 g Fett, 0,5 BE, 0g Chol.

Für den Salat:

½ Blattsalat

1 Möhre

2 Paprika

100g Sojasprossen

Für das Dressing:

8 TL Erdnusscreme

2-3 EL Sojasoße

100 ml Orangensaft

3 EL Zitronensaft

150 ml angerührte Gemüsebrühe

1 rote Chilischote

Süßungsmittel

Salz

Die Zutaten für den gemischten Salat waschen, putzen und klein schneiden.

Für das Dressing Erdnusscreme, Sojasoße, Orangen- und Zitronensaft und die Brühe verrühren.

Die Chilischote in feine Ringe schneiden und zum Dressing dazu geben.

Das Dressing mit Salz und Honig abschmecken.

Gemüse-Kichererbsencurry mit Tofu

4 Portionen

pro Portion : 2 BE ,398 kcal, 12 g Fett, 0g Chol.

200 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
2 Stück Paprika
200 g Vollkornreis
3 TL Erdnussöl
1 EL rote Currypaste (10 g)
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
½ TL Garam Masala
½ TL Kurkumapulver
300 g stückige Tomaten (Dose)
200 g Tofu
1 EL Sojasauce
1 TL schwarzer Sesam (5 g)
Chilipulver

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Vollkornreis mit 2,5facher Menge Wasser aufsetzen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen

Das Öl in einem Wok erhitzen, dann Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Paprika und die Currypaste ca. 2 min anbraten.

Kichererbsen, Gewürze und Tomaten einrühren und 15 bis 20 min köcheln und die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen.

In der Zwischenzeit den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Öl und Sojasauce ca 5 min anbraten. Dann unter das Curry mischen und 3-5 min ziehen lassen.

Mit Chili, Sojasoße oder Salz abschmecken.

Reis mit Sesam mischen und anrichten.

Vanillepudding mit Kokos und Mango/ Beeren

4 Portionen

Pro Portion: 2 BE, 265 kcal, 22g Fett, 0g Chol.

400 ml Kokosmilch
100 ml Milch 1,5% Fett
30 g Puddingpulver Vanille
Vanillemark
ca 2 EL Honig
2 EL Kokosraspel
1 Mango/ 250 g Beeren

Kokosmilch mit Milch mischen und Puddingpulver mit etwas Milch anrühren.

Milch erhitzen und die Stärke einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Honig abschmecken.

Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne rösten. Mango schälen und in Spalten schneiden.

Pudding mit Mango/ Beeren und Kokosraspeln garnieren.