

Herz - gesund genießen

Menüvorschläge für den Sommer

Menü 1

- *Griechischer Salat*
- *Fischroulade mit Gemüsefüllung und Kartoffelstampf*
- *Beereneis*

Menü 2

- *Kalte Gurkensuppe*
- *Libanesisches Taboule*
- *Mango – Kokos - Dessert*

Griechischer Salat

pro Portion:

152,5 kcal | 7,5g Eiweiß | 9,5g Fett | 13,5g Kohlenhydrate | 2g Ballaststoffe | 0 BE

Zutaten: (für 4 Portionen)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| - 100g Feta | <u>für das Dressing:</u> |
| - 1 ½ Gurke | - 1,5 EL Olivenöl |
| - 90g Tomaten | - 1 EL Balsamico Essig |
| - 2 Schalotten | - ½ EL Senf |
| - ½ Bund Radieschen | - 1 TL Honig |
| - 2 Stängel Minze | - Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

- Radieschen, Tomaten und Schalotten putzen
- Gurke, Tomaten und Radieschen waschen
- Tomaten, Gurken, Radieschen und Schalotten klein schneiden
- Feta klein würfeln
- Minze waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern
- alles in einer Schüssel vermengen

- für das Dressing alle Zutaten in einer separaten Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Dressing mit dem Salat vermengen

Fischroulade mit Gemüsefüllung und Kartoffelstampf

pro Portion:

313 kcal | 34g Eiweiß | 7,5g Fett | 28g Kohlenhydrate | 8g Ballaststoffe | 2,25 BE

Zutaten: (für 4 Personen)

- 4 Fischfilets (fettarmer Fisch)
- 450g Sellerie (geschältes Gewicht)
- 60g Rucola
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 50-60ml Gemüsebrühe
- 250ml Milch
- 600g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Dill

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen
- Sellerie schälen, waschen, in Stücke schneiden und 10-15 min bei mittlerer Hitze in Salzwasser + 1 EL Zitronensaft weich garen
- Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen
- Rucola, 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft und Gemüsebrühe in einen hohen Behälter geben und alles pürieren
- Sellerie abgießen und kurz ausdampfen lassen
- Sellerie + 50 ml Milch zu dem Rucola geben und nochmal pürieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Fischfilet abspülen, trocken tupfen, leicht säuern, salzen und pfeffern
- jedes Filet auf einer Seite mit dem Püree bestreichen und locker aufrollen (mit einem Holzspieß oder Rouladennadel fixieren)
- Fischrouladen senkrecht nebeneinander in eine Auflaufform setzen
- Übriges Püree kann auf die Rouladen gegeben werden
- für 15-20min im Ofen garen

Stampfkartoffeln:

- Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden
- Kartoffeln in Salzwasser garen
- Dill waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und den Dill hacken
- nach dem Garen das Kartoffelwasser abgießen
- **200** ml Milch mit in den Topf geben und die Kartoffeln stampfen
- Dill untermischen und ggf. mit Salz abschmecken

Beeren-Eis

pro Portion:

122 kcal | 10g Eiweiß | 2,5g Fett | 13g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 1 BE

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 280g TK- Beerenmischung (noch gefroren)
- 240g Joghurt
- 200g Magerquark
- 5 TL Zucker
- etwas Minze (darf gut durchschmecken)

Zubereitung:

- Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in einen leistungsstarken Mixer geben
- gefrorene Beeren, Joghurt, Quark und Zucker mit in den Mixer geben
- Masse mixen bis keine großen Stücke mehr drin sind
- Masse in eine Schüssel umfüllen, abdecken und in das Gefrierfach stellen bis zum servieren (max. 2h, sonst wird es zu hart)

kalte Gurkensuppe

pro Portion:

120 kcal | 5,5g Eiweiß | 5g Fett | 7g Kohlenhydrate | 1g Ballaststoffe | 0,5 BE

Zutaten: (für 4 Personen)

- 1 1/2 Gurken
- 1 Frühlingszwiebeln
- 200 ml Buttermilch
- 175g Naturjoghurt
- 125 ml kalte Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Dill

Zubereitung:

- Gurken waschen, (entkernen) und in grobe Stücke schneiden
- Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Stücke schneiden
- Dill waschen und Dillspitzen vom Stiel abzupfen
- Gemüse in einem hohen Gefäß grob pürieren
- Buttermilch, Joghurt, Olivenöl, kalte Gemüsebrühe, Dill, Salz und Pfeffer hinzugeben und noch einmal pürieren
- Suppe nochmal abschmecken
- bis zum Servieren möglichst kalt stellen

Tipp: Kann in größerer Portion auch als Hauptgericht gegessen werden, z.B. mit ein paar Lachsstreifen als Suppeneinlage.

Libanesisches Taboulé

pro Portion:

295 kcal | 8g Eiweiß | 7g Fett | 49g Kohlenhydrate | 5,6g Ballaststoffe | 4 BE

Zutaten: (für 4 Personen)

- 2 ½ EL Olivenöl
- 240g Couscous (Rohgewicht)
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- ½ Gurke
- 400g Tomaten
- 2 EL Zitronensaft
- 3-5 EL fein geschnittene Minze
- 3-5 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 EL Olivenöl mit 360ml Gemüsebrühe aufkochen
- Couscous einrühren und die Temperatur gleich reduzieren
- Topf vom Herd nehmen und ca. 5 min quellen lassen (mit Deckel)
- Couscous mit einer Gabel auflockern
- Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein schneiden
- Gurke schälen, längs halbieren und klein würfeln
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Gemüse mit Couscous in einer Schüssel vermengen
- Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und klein hacken
- restliche Gemüsebrühe mit dem restlichen Öl verrühren
- Zitronensaft, Minze und Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Dressing mit dem Couscous vermischen und bis zum Servieren etwas ziehen lassen

Mango – Kokos - Dessert

pro Portion:

197kcal | 11g Eiweiß | 10g Fett | 16g Kohlenhydrate | 2,5g Ballaststoffe | 1 BE

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 250g Magerquark
- 200ml Kokosmilch light (Dose)
- 2,5 EL Kokosraspeln
- ½ EL Zucker
- 1 große reife Mango
- optional: ein Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Kokosmilchdose schütteln und diese dann öffnen
- Doseninhalt verrühren und erforderliche Menge in eine Schüssel geben
- Kokosmilch mit Quark und Zucker gut verrühren
- einen Teil der Kokosraspeln unter die Masse heben, den anderen Teil für die Deko beiseitelegen
- Masse in ein Glas füllen
- Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und das Fruchtfleisch in ein hohes Gefäß füllen
- Fruchtfleisch pürieren und ggf. einen Spritzer Zitronensaft dazugeben
- Mangomus über den Kokosquark geben und mit den übrigen Kokosraspeln dekorieren