

# Knuspriger Lachs auf Belugalinsen mit Fenchel und glasierten Honig-Möhren

für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 min

**Kalorien pro Portion:** 752 kcal

**Proteine:** 56g

**Fette:** 32g

**Kohlenhydrate:** 68g

Zutaten:

2x 200g frischer Lachs 1 Schalotte etwas Avocadoöl

100g Beluga Linsen 1 rote Chili Fenchelsamen

4 Möhren 1 Grapefruit frische Basilikumblätter

1 Fenchel Honig zum Bestreichen



Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Möhren schälen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Möhren mit

1 TL Avocadoöl bestreichen und etwa 30 Minuten im Ofen rösten.

Für die schönere Optik das Grün der Möhren nicht ganz entfernen.

In der Zwischenzeit 100g Beluga Linsen nach Packungsanleitung kochen.

Die oberen Blätter des Fenchels, sowie den Strunk, entfernen und das Gemüse in feine Streifen schneiden.

Den Saft einer Grapefruit auspressen und beiseitestellen.

Eine Schalotte fein würfeln und eine rote Chilischote in Scheiben schneiden. Wer die Schärfe minimieren möchte, entfernt die Kerne der Chilischote zuvor.

Nun den Lachs auf der Hautseite mehrmals etwa 0,5 cm tief einschneiden.

Eine Pfanne erhitzen, 1 TL Öl hineingeben und die Schalotten anschwitzen.

Den Fenchel beifügen und 5 Minuten mitdünsten.

Chili und ein paar Fenchelsamen hinzugeben, mit dem Saft der Grapefruit löschen und vom Herd nehmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu guter Letzt ein paar grob gehakte Basilikumblätter zum Fenchel geben.

Während das Gemüse dünstet in einer weiteren Pfanne 1 TL Avocadoöl erhitzen und den Lachs mit der Hautseite reinlegen. Den Lachs leicht salzen und braten lassen bis die unteren zwei Drittel des Lachses ein zartes Rosa angenommen haben. Dann den Fisch wenden und knusprig anbraten.

Zum Schluss die heißen Möhren noch dünn mit einem Honig nach Wahl bestreichen.

Lachs mit dem Fenchelgemüse, den Belugalinsen und den glasierten Karotten servieren. Guten Appetit!

# Frittata

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 min

**Kalorien pro Portion:** 511 kcal

**Proteine:** 40,5g

**Fette:** 35,5g

**Kohlenhydrate:** 9,5g

Einkaufsliste:

6 Eier Cherrytomaten

Knoblauch 1 Zucchini

Champignons Schalotten

frischer Rosmarin Feta

1 Bund Frühlingszwiebeln Streukäse

Eine  $\frac{1}{2}$  Zucchini vierteln.

4 große Champignons mit einem Küchenkrepp putzen und in feine Scheiben schneiden.

10 Cherrytomaten waschen und vierteln. 2 Stangen Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) vorheizen. In einer backofengeeigneten Pfanne 1 gewürfelte Schalotte und 1 feingehackte Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anschwitzen.

Sobald die Schalotte glasig wird, die Zucchini und die Pilze dazugeben und ca. 5 min mit anbraten. Nun die Tomaten in die Pfanne geben, alles salzen und pfeffern und ein wenig frischen Rosmarin dazugeben. Für weitere 2 min auf dem Herd lassen und anschließend das fertige Gemüse in einer separaten Schüssel kurz beiseitestellen. In die gleiche Pfanne nun nochmals einen großzügigen Schuss Olivenöl geben und 6 leicht verquirlte Eier bei niedriger Temperatur stocken lassen.

Das Gemüse und die Frühlingszwiebeln, sowie 100g Feta und 20g Streu – Gouda gleichmäßig über das Ei verteilen. Die Pfanne für 10 min in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen.

Fertig ist die Frittata!



# Entenbrust mit Zwetschgenkompott und Buchweizen-Bulgur

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 35min

**Kalorien pro Portion:** 615 kcal

**Proteine:** 32g

**Fette:** 30g

**Kohlenhydrate:** 50g

Einkaufsliste:

150g Entenbrust mit Haut Balsamico-Essig

200g Zwetschgen Butter

1 Rote Zwiebel Buchweizen-Bulgur

Wacholderbeeren Zimtstange

Den Ofen auf 100 Grad Celsius vorheizen.  
Währenddessen die Ente in 2g geschmolzener  
Butter bei mittlerer Hitze kurz von  
allen Seiten für 2-3 Minuten anbraten.

Die Ente dann in einer Auflaufform für 30 min im Ofen garen. Nach 15 Minuten  
einmal wenden.

Während das Fleisch gart: die Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. Eine  
rote Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden.

3g Butter in der bereits benutzen Pfanne schmelzen. Die Zwiebelringe darin glasig  
anschwitzen, eine Zimtstange und 5 Wacholderbeeren in die Pfanne geben. Mit 1 EL  
Balsamico Essig löschen. 2 EL Wasser dazugeben und die Zwetschgen  
untermischen.

Zeitgleich 30g Buchweizen-Bulgur nach Packungsanleitung kochen.

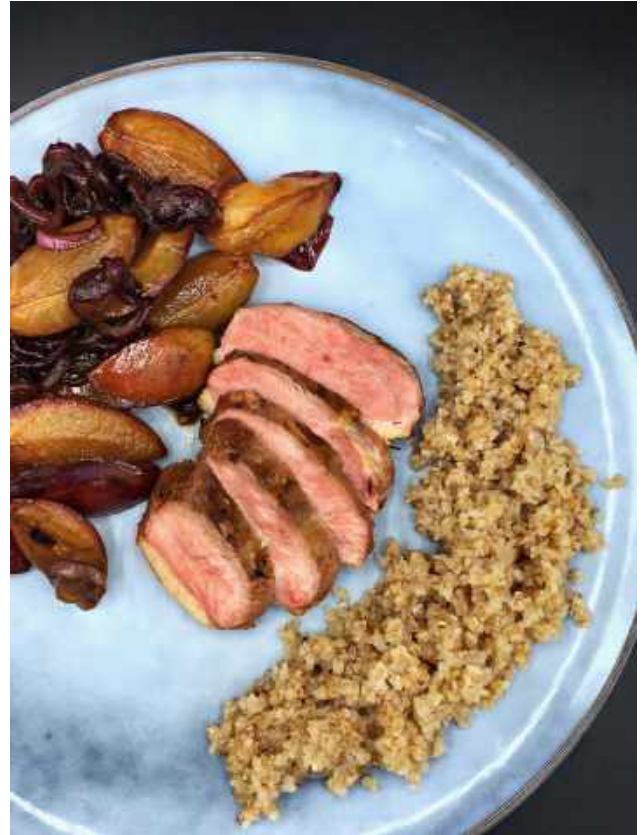
Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und auf einem Brett einige Minuten ruhen  
lassen.

Wer mag, brät die Hautseite der Ente kurz bei hoher Hitze knusprig an.

Die Ente dann in Streifen schneiden.

Zwetschgen auf einen Teller geben, Zimtstange und Wacholderbeeren entfernen,  
Bulgur-Buchweizen dazutun und mit der Ente servieren.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



# Rote Bete Suppe

für 2-3 Personen

Zubereitungszeit: 45- 60 Minuten

**Kalorien pro Portion:** 400 kcal

**Proteine:** 10g

**Fette:** 19g

**Kohlenhydrate:** 41g

Einkaufsliste:

3 frische Rote Beten

1 Apfel

200ml Kokosmilch

150g Petersilienwurzel

1 Dose Kichererbsen

1 Limette Frische

Ingwer

Kartoffeln

Knoblauchzehe

1 l Gemüsebrühe

Zwiebel

Petersilie



3 frische Rote Beten einzeln in Backpapier wickeln und im Ofen bei 200 Grad für etwa 30 Minuten backen. Wenn du mit einem scharfen Messer ohne Widerstand durchstechen kannst, sind die Beten fertig.

Die Rote Bete auskühlen lassen, schälen und würfeln. Alternativ kannst du auch die bereits vorgekochte und vakuumierte Rote Bete aus dem Supermarkt nutzen.

6 mittelgroße Kartoffeln schälen und würfeln.

150 g Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden.

1 fein gewürfelte Zwiebel bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, 1 cm fein geschnittenen Ingwer sowie 1 Knoblauchzehe dazugeben. Kurz mit anbraten.

Mit 1000 ml Gemüsebrühe löschen, die Kartoffeln, die Petersilienwurzel sowie die Rote Bete dazugeben, alles aufkochen und dann etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren.

Den Saft einer Limette ausdrücken und dazugeben.

1 (eher säuerlichen) Apfel schälen, entkernen und würfeln. 5 Minuten in der Suppe kochen.

Suppe nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 200 ml Kokosmilch untermischen.

Suppe servieren und mit Kichererbsen sowie Petersilie garnieren.



# Energy Balls

Ergibt ca. 20 Stück

Zubereitungszeit: 15 min

**Kalorien pro Stück:** 41 kcal

**Proteine:** 1g

**Fette:** 2g

**Kohlenhydrate:** 4,5g

Einkaufsliste:

Datteln

getrocknete Pflaumen

Haferflocken

blanchierte, ganze Mandeln

Chiasamen

Leinsamen

Haselnuskerne

Zimt



12 Datteln, 50g kernige Haferflocken, 1 EL Chiasamen, 1 EL Leinsamen, 4 getrocknete Pflaumen, 20g blanchierte, ganze Mandeln, 20g Haselnuskerne und eine Messerspitze Zimt in einem Hochleistungsmixer miteinander zu einer klebrigen Masse vermengen.

Kokosraspeln in eine separate Schüssel geben.

Die Masse mit den Händen zu kleinen Bällchen formen und in den Kokosraspeln wälzen.

Auch bei den Energy Balls gilt: Probiert euch aus. Statt der Pflaumen könnt ihr getrocknete Kirschen oder Cranberrys probieren.

Statt der Mandeln Cashewkerne, vielleicht noch etwas ungesüßten Kakao dazu. Vielleicht die Chiasamen nicht dem „Teig“ begeben, sondern zur Ummantelung nutzen.