

PIZZA MIT MOZZARELLA AUF LEINSAMEN-PARMESAN-BODEN

FÜR 2 PORTIONEN

100 g Gold-Leinsamen
 100 g Parmesan
 2 Eier (M)
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 4 TL Olivenöl (20 g)
 30 g Tomatenmark
 ½ Dose stückige Tomaten (200 g)
 1 TL getr. Thymian
 2 TL Sambal Oelek (10 g)
 1 Kugel Mozzarella
 3-4 Stiele Basilikum (5 g Blättchen)

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Den Ofen auf 175° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die **Leinsamen** im Blitzhacker fein mahlen. Den **Parmesan** fein reiben und mit den Leinsamen mischen. Die **Eier** verrühren, untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und zu einem Teig verkneten. // Den Teig halbieren, zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Frischfolie abdecken und zu etwa 20 cm großen, 5 mm dicken Kreisen ausrollen. Im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten vorbacken. // Inzwischen das **Öl** erhitzen. Das **Tomatenmark** darin unter Rühren anrösten und mit den **Tomaten** ablöschen. Den **Thymian** zugeben. Bei starker Hitze unter Rühren dicklich einkochen. Mit **Sambal Oelek**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. // Die vorgebackenen Pizzen mit der Tomatenpaste bestreichen. Den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden und auf den Pizzen verteilen. In weiteren 15 Minuten fertig backen. // Das **Basilikum** abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und über die Pizzen streuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

788 kcal (58 g F // 53 g EW // 4,5 g KH)



GRÜNE SPARGEL-PASTA IN LIMETTEN-KOKOSMILCH

FÜR 2 PORTIONEN

75 g Grüne Bohnen-Pasta
(Reformhaus)
Salz
650 g grüner Spargel (geputzt 350 g),
möglichst dickere Stangen
300 ml Kokosmilch (85-90%)
100 ml Gemüsebrühe
4 Limettenblätter
4 TL Limettensaft
2 TL Abrieb von Bio-Limette
2 TL Sambal Oelek (10 g)
1 EL Kokosöl
1 kl. Bund Koriandergrün (15 g)

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Die **Pasta** in **Salzwasser** in ca. 6 Minuten knapp gar kochen. Abgießen und abschrecken. // Vom **Spargel** das untere holzige Drittel wegschneiden. Anschließend schälen und waschen, die Köpfe wegschneiden, längs halbieren und beiseite stellen. Die Stangen mit dem Sparschäler in Streifen abziehen und in **Salzwasser** 2 Minuten blanchieren. Danach kalt abschrecken. // Die **Kokosmilch** mit der **Brühe** aufkochen. Die **Limettenblätter** seitlich mehrmals einschneiden, damit sie mehr Aroma abgeben und dazugeben. Die Kokosmilch ohne Deckel in ca. 10 Minuten sämig einkochen. Die Limettenblätter entfernen, mit **Limettensaft**, Limettenschale, **Salz**, **Pfeffer** und **Sambal Oelek** frisch-pikant abschmecken. Spargelstreifen und Pasta einlegen und behutsam erwärmen. // Inzwischen die Spargelköpfe im Kokosöl 2-3 Minuten braten, **salzen** und **pfeffern**. Das **Koriandergrün** abrausen, trocken tupfen und mit den zarten Stielen hacken. // Die Spargelpasta in 2 Schalen verteilen, darauf die gebratenen Spargelköpfe anrichten, mit dem Koriandergrün bestreuen.

15 g KH

NÄHRWERTE PRO PORTION

558 kcal (42 g F // 23 g EW // 15 g KH)

EIWEISSREICHES BROT MIT PARMESAN UND KÜRBISKERNEN

FÜR 1 KASTENFORM (GEWICHT GEBACKEN 1000 G)

400 g Quark (20%)
5 Eier (M)
10 g Salz
100 g LC-Mandelmehl
50 g LC-Chiamehl
50 g LC-Goldleinsamen-Mehl
20 g Backpulver
100 g geschälte Hanfsamen
50 g Parmesan, frisch gerieben
80 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten + 10 Minuten Binden + 90 Minuten Backen

In einer Schüssel **Quark, Eier** und **Salz** mit dem Handmixer verquirlen. // **Mandelmehl, Chiamehl, Leinsamenmehl** und **Backpulver** verrühren und in eine zweite Schüssel sieben. **Parmesan, Hanfsamen** und $\frac{3}{4}$ der **Kürbiskerne** untermischen. // Den Ofen auf 160° Umluft vorheizen. Eine kleine Schüssel mit Wasser unten in den Herd stellen. Die Eier-Quarkmischung mit dem Handmixer nach und nach in die trockene Mischung rühren. Den relativ feuchten Teig ca. 10 Minuten stehen lassen, bis er etwas bindet. // Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit einem angefeuchteten Spatel glatt streichen. Die restlichen **Kürbiskerne** darüber streuen und etwas andrücken. // Im vorgeheizten Ofen 80 Minuten backen, dabei nach der halben Zeit die Backform einmal drehen, damit das Brot gleichmäßig bäckt. Die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig daran klebt, noch 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachgaren. Anschließend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 GRAMM
283 kcal (17 g F // 25 g EW // 3 g KH)



3 g KH

TIPPS Die Brote passen zum Blumenkohlsalat (S.xx), zum Sellerie-Schwarze Bohnennudel-Salat (S.xx), zum Papaya-Avocado-Salat, zum Blumenkohl & Romanesco indisch mit Joghurt-Dip (S.xx) und zur Gurken-Kokos-Suppe (S.xx).



12 g KH

ZUCCHINI-STICKS MIT SALBEI, ZIEGENKÄSE UND WALNÜSSEN

FÜR 2 PORTIONEN

150 g schmale, längliche Schalotten
 500 g feste Zucchini
 12-15 Salbeiblätter (15 g)
 30 g Walnusskerne
 2 ½ EL Olivenöl
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 125 g Ziegenfrischkäse (ohne Rinde)
 30 g Parmesan, frisch gerieben
 Chiliflakes

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Die **Schalotten** schälen und längs in Spalten schneiden. Die **Zucchini** waschen und trocken reiben. Den Blütenansatz wegschneiden und in 5 mm dicke ca. 3 cm lange Sticks hobeln oder schneiden. Die **Salbeiblätter** abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die **Walnusskerne** grob hacken. // In einer Pfanne ½ EL **Öl** erhitzen, die Salbeiblätter darin knusprig braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Das restliche **Öl** in die Pfanne geben, die Schalotten unter Rühren. 1 Minute anschwitzen. Die Zucchini zugeben, unter häufigem Rühren 3 Minuten braten, **salzen** und **pfeffern**. // Den **Ziegenfrischkäse** in dünnen Scheibchen darauf verteilen und zugedeckt in 2 Minuten schmelzen. Den **Parmesan** darüber verteilen und zugedeckt weitere 2 Minuten schmelzen lassen. // Das fertige Gericht mit **Chiliflakes** und den Salbeiblättchen bestreuen und sofort servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

576 kcal (47 g F // 27 g EW // 12 g KH)

WRAPS AUS PFANNEN-FLADEN MIT GRÜNEM PAPRIKA-HUMMUS

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Pfannenfladen

10 g LC-Kokosmehl
 25 g LC-Mandelmehl, möglichst weißes, ersatzweise braunes
 10 g gemahlene Flohsamenschalen
 15 g goldenes LC-Leinsamenmehl, ersatzweise braunes
 ¾ TL Backpulver (3 g)
 ¼ TL Salz, nach Geschmack etwas mehr
 1 Eiweiß
 1 EL Olivenöl
 100 ml heißes Wasser

Für den grünen Paprika-Hummus

1 grüne Paprikaschote 170 g (geputzt 120 g)
 ½ Avocado (65 g Fruchtfleisch)
 ½ grüne Chilischote (7 g)
 1-2 Knoblauchzehen (5 g)
 40 g weißes Mandelmus
 40 g Frischkäse (Doppelrahm)
 1 TL Abrieb von Bio-Zitrone
 Salz
 grüner Pfeffer aus der Mühle
 10-15 Stiele Schnittlauch (5 g)
 3-4 Stiele Dill (5 g Dillspitzen)

NÄHRWERTE PRO PORTION

425 kcal (36 g F // 20 g EW // 6 g KH)

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Pfannenfladen Die **trockenen Zutaten** in einer Schüssel vermischen. **Eiweiß** und **Öl** mit den Quirlen des Handmixers unterrühren. Das heiße Wasser zugeben, weiter mixen, bis sich alles homogen verbunden hat. // Den Teig etwas durchkneten, in 4 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. // Zwischen 2 Stücke Frischfolie oder Backpapier legen und zu kleineren oder größeren Fladen ausrollen: Entweder auf ca. 14 cm Durchmesser ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett 3 Minuten bei starker und weitere 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Oder auf ca. 20 cm Durchmesser ausrollen und 2 Minuten bei starker und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei jeweils 2-3 mal wenden. // Die fertigen Fladen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen, dann in einen Frischhaltebeutel geben, damit sie elastisch bleiben.

Paprika-Hummus Für den Hummus die **Paprika** dünn schälen, vierteln, entkernen und abrausen. Etwa 1/3 sehr fein würfeln und beiseite stellen, den Rest grob hacken und in einen schmalen Mixbecher geben. Die **Avocado** aus der Schale lösen und grob zerteilen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und hacken. // Avocado, Chili und Knoblauch mit dem **Frischkäse** zur Paprika geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das **Mandelmus** zugeben, nochmals durchmixen, mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronenschale** würzen. Die **Kräuter** abrausen und trocken tupfen. Den **Schnittlauch** in schmale Röllchen schneiden, die **Dillspitzen** hacken. Die Hälfte der Kräuter mit den Paprikawürfeln unter die Masse heben. // Die Fladen bis ca. 1 cm zum Rand mit der Masse bestreichen, mit den restlichen **Kräutern** bestreuen und aufrollen. In Frischfolie wickeln und bis zum Verzehr kalt stellen.

NÄHRWERTE UND ZUBEREITUNGSZEITEN

separat und pro Portion

Grüne Paprikahummus

267 kcal (24 g F // 7 g EW // 4 g KH)
 15 Minuten

Wraps

79 kcal (5 g F // 6 g EW // 1 g KH)
 25 Minuten



6 g KH

10 g KH



TIPP Dazu passt auch die Sanfran-Mandel-Polenta (S.xx).

SAHNE-KRÄUTER-PILZE MIT GEDÄMPFTEN SEMMELKNÖDELN

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Semmelknödel

3-4 Scheiben Toast- und Sandwichbrot (S.xx), ca. 150 g (entrinde 100 g)
 4 EL Sahne (60 g)
 2 Schalotten (60 g)
 20 g Butter
 5-6 Stiele glatte Petersilie
 1 TL Abrieb von Bio-Zitrone
 2 Eier (S)

Für die Sahne-Kräuter-Pilze

150 g Pfifferlinge (geputzt 125 g)
 150 g Steinpilze, ersatzweise Kräutersaitlinge (geputzt 125 g)
 200 g braune Champignons (geputzt 175 g)
 3 Stängel Majoran
 3 Stängel glatte Petersilie
 2 Stiele Thymian
 2 Schalotten (60 g)
 1 Bio-Zitrone
 2-3 Wacholderbeeren
 1 ½ EL Butterschmalz (25 g)
 Salz
 Piment aus der Mühle
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 100 g Sahne
 60 g Frischkäse (Doppelrahm)

NÄHRWERTE PRO PORTION

774 kcal (71 g F // 25 g EW // 10 g KH)

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Semmelknödel Das **Brot** am besten über Nacht an der Luft trocknen lassen, ersatzweise 2-3 mal sanft toasten. Es soll dabei nicht gebräunt werden. Anschließend klein würfeln.

Pilzragout Das Pilzragout vorbereiten: die **Pilze** trocken putzen. Je nach Größe halbieren, vierteln oder ganz lassen. Die **Kräuter** abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** heiß waschen und trocknen. 1 TL Schale abreiben. Die **Wacholderbeeren** mit einem schweren Messer zerdrücken, dann fein hacken.

Semmelknödel Die Brotwürfel in eine Schüssel geben, mit der **Sahne** beträufeln, leicht durchkneten und stehen lassen. Inzwischen die Schalotten schälen, fein würfeln und in der **Butter** sanft anschwitzen. Die **Petersilie** abbrausen, trocken tupfen und hacken. // Die **Eier** verquirlen, mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. Brotwürfel, Schalotten und Petersilie zugeben und gut vermengen. Die **Flohsamenschalen** darüber streuen, die Masse durchkneten und ca. 3 Minuten stehen lassen, damit sich die Zutaten gut verbinden. Nochmals abschmecken. 6-8 gleichmäßig große Knödel formen. // Einen Dämpf-Einsatz mit Backpapier auslegen, darauf die Knödel verteilen. Soviel Wasser in einen Topf geben, dass er den Einsatz nicht berührt. Das Wasser aufkochen, den Einsatz einhängen. Zugedeckt 12-15 Minuten dämpfen.

Pilzragout Inzwischen das Ragout zubereiten: Die Schalotten im **Butterschmalz** bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Die Temperatur hochschalten, die Pilze zugeben und 4-5 Minuten unter Rühren braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Danach **salzen** und mit **Wacholder, Piment** und **Pfeffer** würzen. Die **Sahne** angießen und cremig einkochen, dann den **Frischkäse** einrühren. Mit etwas **Zitronensaft** abschmecken. 3/4 der Kräuter untermischen, den Rest mit der Zitronenschale darüber streuen. Das Ragout mit den Semmelknödeln anrichten.

TIPP Die doppelte Menge Knödel herstellen, in Scheiben schneiden und in Butter braten, als Beilage oder mit Eiern als ‚Bauernfrühstück‘.

NÄHRWERTE UND ZUBEREITUNGSZEITEN

separat und pro Portion

Semmelknödel

377 kcal (34 g F // 14 g EW // 4,5 g KH)
 35 Minuten (vorausgesetzt, man hat das Brot fertig gebacken)

Ragout

397 kcal (37 g F // 11 g EW // 5,5 g KH)

AVOCADO-PAPAYA-SALAT MIT KOKOS-CHILI-DRESSING

FÜR 2 PORTIONEN

100 ml Kokosmilch (85-90% Fett)
 1 EL Limettensaft
 1 TL Abrieb von Bio-Limette
 Salz
 1 große reife Avocado (150 g Fruchtfleisch)
 ½ reife Papaya (150 g Fruchtfleisch)
 1 rote Chilischote (geputzt 10 g)
 je 10-12 Stiele Koriandergrün, Minze und Thaibasilikum (zus. 30 g Blättchen)
 4-5 Blätter Mini-Romana oder ein Salatherz (50 g)

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Die **Kokosmilch** mit **Limettensaft**, **Limettenschale** und **Salz** verrühren. Die **Avocado** halbieren, entkernen und aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln und sofort mit dem Dressing mischen. // Die **Papaya** schälen, halbieren und entkernen. In Scheibchen schneiden und ebenfalls unterheben. // Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen, abspülen und sehr fein würfeln. Die **Kräuter** abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Alles untermischen und kurz durchziehen lassen. // Die **Salatblätter** abbrausen, trocken tupfen, streifig schneiden und 2 Schalen damit auslegen. Den Salat darauf verteilen und sofort servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

319 kcal (29 g F // 4 g EW // 10 g KH)

