



Eier in Senfsauce mit 5-Korn-Reis und Dill-Gurkensalat

(Nährwerte pro Portion: 538 kcal, 25,1 g Eiweiß, 32,6 g Fett, davon 8,2 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kartoffelstärke oder Maismehl
- 50 g 5-Korn-Mix Reis
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Dijon-Senf
- ½ Gurke in dünnen Scheiben, leicht gesalzen
- 25 g saure Sahne
- 30 g Magerquark
- etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Dill TK, Zucker

Zubereitung

- Den 5-Korn-Mix Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Aus Olivenöl und Kartoffelstärke eine Mehlschwitze zubereiten, mit etwas Wasser oder Fond aufgießen, mit Senf, Salz und etwas Zucker abschmecken.
- Die Eier ca. 8 Minuten lang wachweich kochen.
- Die Gurkenscheiben abtropfen lassen und mit Quark, saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Knoblauch und frischem Dill zu einem Salat vermengen.

Pudding-Haferbrei mit Zimt-Apfelmus und Beeren

(Nährwerte pro Portion: 519 kcal, 16,4 g Eiweiß, 8 g Fett, davon 3,9 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

- 350 ml Milch
- 25 g Haferflocken fein
- 5 g Puddingpulver (z.B. Sahne- oder Vanillegeschmack)
- 1 TL Zucker
- 50 g Apfmus
- 100 g frische Beeren
- Zimt, Salz

Zubereitung

- Die Milch mit einer Prise Salz und den Haferflocken auf niedriger Temperatur aufkochen, dabei ständig rühren.
- Etwas Milch mit dem Puddingpulver und dem Zucker verquirlen. Sobald der Haferbrei kocht, diesen mit dem Puddingpulvergemisch andicken und vom Herd nehmen.
- Mit Apfmus, Zimt und den frischen Beeren anrichten.



Kräuter-Seehecht mit Ofenzucchini an Rosmarinkartoffeln und Kräuterquark

(Nährwerte pro Portion: 486 kcal, 55,4 g Eiweiß, 8,3 g Fett, davon 1,4 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

150 g	Seehecht
200 g	Kartoffeln in Spalten (gerne mit Schale)
150 g	Zucchini in dünnen Scheiben etwas Olivenöl
1	Knoblauchzehe in Scheiben Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum (TK)

Für den Kräuterquark:

150 g	Magerquark
2 TL	8-Kräuter-Mix (TK) Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffelspalten in Olivenöl mit Salz, Knoblauch und Rosmarin marinieren und bei 190°C ca. 35 Minuten in den Backofen geben.
- Den Seehecht mit dem TK Basilikum und etwas Salz würzen und zusammen mit den Zucchinis Scheiben nach 20 Minuten zu den Kartoffeln in den Backofen geben.
- Aus den Dippzutaten einen Kräuterquark herstellen.

TIPP: Je nach Saison eignen sich auch viele andere bunte Gemüsesorten für dieses Ofengericht.

Soba-Nudelsalat

(Nährwerte pro Portion: 300 kcal, 10 g Eiweiß, 9,2 Fett, davon 1,4 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

80 g	Soba-Nudeln (japanische Buchweizennudeln)
70 g	Karotte geraspelt
50 g	Kirschtomaten, geviertelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	Zucker
1	daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
½	Bio-Limette, Saft und Schale
1/4	Chilischote, fein gehackt
2 EL	Sojasauce
2 Stängel	Lauchzwiebel in Ringen
2 TL	Sesam

Zubereitung

- Soba-Nudeln nach Packungsanleitung garen.
- Aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen und mit den Nudeln vermengen.

L.: Roxana J. Nolte-Jochheim,
B.Sc. Ernährungstherapie & Köchin
Leitende Ernährungstherapeutin
Nordseeklinik Westfalen
R.: Cindy Maréchal
Dipl. oec. troph. (FH)
Ernährungstherapeutin

