

Kohlrabitörtchen

Kohlrabi schmeckt am besten im Frühling, denn da ist er besonders zart.

8 Stück · braucht etwas mehr Zeit

- 200 g Mehl (Type 550)
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Butter
- 1 Eigelb
- 600 g junge Kohlrabi
- 100 g Schafskäse
- 200 g Joghurt
- 2 Eier
- getr. Erbsen oder Bohnen zum Blindbacken
- Petersilie zum Garnieren



- Aus Mehl, ½ Teelöffel Salz, in Stücken geschnittener Butter, Eigelb und 3 Esslöffeln kaltem Wasser einen glatten Teig kneten. Acht kleine Förmchen mit Butter ausfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Acht Kreise (Ø je etwa 13 cm) ausstechen, diese in die Förmchen legen, leicht andrücken und die Böden mehrmals einstechen. Etwa 30 Min. kalt stellen.
- Inzwischen die Kohlrabi schälen, vierteln und in hauchdünne Scheiben hobeln. Das zarte Grün abspülen, fein hacken und unter die Scheibchen vermischen. Salzen und pfeffern. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.
- Den Teig auf der untersten Schiene etwa 10 Min. blindbacken. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Joghurt und den beiden Eiern verrühren. Die Teigböden etwas auskühlen lassen und mit Kohlrabi belegen. Den Guss darübergeben und die Törtchen auf der untersten Schiene etwa 30 Min. backen. Mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

260 kcal/1100 kJ, 9 g Eiweiß, 16 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



Spargel-Tomaten-Salat

Von April bis zum 24. Juni ist in Deutschland Spargelsaison ... und ein Spargelsalat bietet Abwechslung im Spargeleinerlei.

2 Portionen · gelingt leicht

- 300 g weißer Spargel
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Msp. Butter
- 1 Pr. Zucker
- 1 Fleischtomate
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Basilikumpesto
- 2 EL Zitronensaft

- Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. In leicht gesalzenem, mit einer Prise Zucker und einer Messerspitze Butter angereichertem Wasser 10 bis 12 Min. bissfest garen und in Stücke schneiden.
- Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie von den Stielen zupfen. Aus Essig, Olivenöl, Pesto und Zitronensaft eine Marinade rühren. Salzen und pfeffern. Alles mischen und die Marinade darunterheben.

Nährwerte pro Portion:

240 kcal/990 kJ, 4 g Eiweiß, 21 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Thunfisch-Reis-Salat mit Tomaten

Wenn der Sommer zu heiß ist für ein warmes Mittagessen, dann passt dieser köstliche Salat.

2 Personen · gelingt leicht

- 100 g Vollkornreis
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/2 kleine Salatgurke
- 1 Fleischtomate
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- glatte Petersilie
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 EL Aceto Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 80 g schwarze Oliven

- Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser quellen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Gurke schälen und klein würfeln. Die Tomate kurz überbrühen und enthäuten. Das Fruchtfleisch entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Petersilie abspülen und fein hacken. Den Thunfisch abgießen und mit einer Gabel zerpfücken. Mit dem Gemüse und dem Reis heben. Aus Aceto Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Mit den Oliven unter den Salat mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

580 kcal/2420 kJ, 26 g Eiweiß, 30 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe



▲ Spargel-Tomaten-Salat