

## Papayapute auf Feldsalat

Papayas enthalten das Enzym Papain. Dadurch sind sie besonders gut verdaulich und machen außerdem jedes Fleisch schön zart.

### 2 Portionen · gut vorzubereiten

- 1 Papaya
- 200 g Feldsalat
- 150 g Möhren
- 300 g Putenschnitzel
- 2 EL Öl
- Salz | Pfeffer
- 3 EL Sherryessig
- 6 EL Öl
- 2 fein gewürfelte Schalotten
- 1 EL gehacktes Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- 1/2 Bund Kerbel, gehackt

- Papaya schälen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Feldsalat gründlich putzen und trocken tupfen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Das Putenfleisch ebenfalls in Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Geflügelstreifen kräftig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Sherryessig, Öl, Schalotten, Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
- Feldsalat auf dem Teller verteilen, Papaya, Möhren und Putensteifen darauf anrichten und mit der Marinade beträufeln.

**Passt gut zu:** Vollkornbrötchen.

### Nährwerte pro Portion:

540 Kcal, 40 g E, 38 g F, 8 g KH



## Matjestatar

 2 Portionen · geht schnell

- 6 einfache oder
- 3 doppelte Matjesfilets
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Limettensaft
- Salz | Pfeffer

■ Matjesfilets mit einem scharfen Messer in ganz kleine Würfelchen schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Paprika ebenfalls in ganz kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel schälen und ganz fein hacken.

■ Alles gut miteinander vermischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

*Tipp*

Wenn Sie den Matjestatar eine Weile ziehen lassen, schmeckt er intensiver.

**Nährwerte pro Portion:**

525 Kcal, 34 g E, 41 g F, 5 g KH

## Thunfischdip

 2 Portionen · geht schnell

- 1/2 Dose Thunfisch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern
- 1 EL Limettensaft
- Schuss leichter Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Crème fraîche
- Salz | Pfeffer



■ Thunfisch gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Knoblauch, Kapern, Limettensaft, Wein und Öl im Mixer gut pürieren. Crème fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Beilagen:** Den Thunfischdip können Sie auf Ihrer Party mit Weißbrot, Grissini, rohem Gemüse oder einer heißen Kartoffel servieren!

**Nährwerte pro Portion:**

245 Kcal, 8 g E, 21 g F, 5 g KH

### MEHR WISSEN

#### Kleine Warenkunde: Matjes


Matjes ist Hering, der sich gerade nicht in seiner Fortpflanzungsphase befindet und daher weder Milch noch Rogen hat – nur dann hat er den berühmten, hohen Fettgehalt. Matjes reift mithilfe von Enzymen in einer Salzlake und ist besonders mild.

Kaltwasserfische wie der Hering enthalten einen hohen Anteil der essenziellen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese haben einen günstigen Einfluss auf den

Blutdruck und dienen als wichtige „Herzschutzfaktoren“. Daneben enthält Hering viele wichtige Mengen- und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Jod sowie Vitamine der B-Gruppe und die Vitamine D und E.

Matjes passt zu fast allen Gemüsen, Soßen und Beilagen. Man sollte Matjes aber nicht erwärmen oder mitgaren.

## Avocadofächer mit Lachs

 2 Portionen · geht schnell

- 1 reife Avocado
- 1 Schuss Limettensaft  
Salz | Pfeffer
- 1 EL Schalottenwürfel
- 1 TL TK-Dill, gehackt
- 50 g Räucherlachs

- Avocado halbieren, entkernen und schälen. Die Hälften fächerförmig aufschneiden und auf zwei Tellern anordnen. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schalottenwürfel darüber verteilen. Dill über den ganzen Teller streuen. Räucherlachs in feine Streifen schneiden und auf den Tellern anrichten.

### Nährwerte pro Portion:

210 Kcal, 7 g E, 20 g F, 2 g KH



## Avocado mit Parmesan

 2 Portionen · geht schnell


- 1 reife Avocado
- 8 gemischte Salatblätter  
Salz | Pfeffer
- 1 EL gemischte Salatkräuter (TK)
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Öl
- 50 g junger Parmesan am Stück

- Avocado halbieren, entkernen und schälen. Salatblätter abbrausen, gut abtropfen und jeweils auf zwei Tellern verteilen. Die Avocadohälften fächerförmig aufschneiden und auf dem Salat anordnen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aus Salatkräutern, Essig und Öl ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing auf zwei Tellern verteilen. Parmesan grob über die beiden Teller hobeln.

Nährwerte pro Portion:

385 Kcal, 10 g E, 38 g F, 1 g KH

## Avocadoaufstrich

 2 Portionen · geht schnell

- 1 reife Avocado
- 1–2 TL Sojasoße

- Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In einem Mixer pürieren, bis das Fruchtfleisch eine streichbare Konsistenz hat. Sojasoße einrühren.

*Tipp*

Der Avocadoaufstrich passt gut zu allen hellen Brotsorten oder auch für Kracker zum Dippen.

Nährwerte pro Portion:

170 Kcal, 2 g E, 18 g F, 1 g KH

### MEHR WISSEN

#### Kleine Warenkunde: Avocado

Die Avocado gehört zu den wenigen Obstsorten, die sehr wenig Fructose enthalten: Auf 100 g Frucht entfallen gerade mal 0,02 g Fructose. Die Avocado enthält außerdem viel Eisen und bis zu 30% ungesättigte Fettsäuren. Es gibt sehr viele verschiedene Sorten, die bekanntesten sind: Ettlinger, Fuerte, Nabel und die warzige, besonders aromatische Hass. Das Fruchtfleisch muss zartgrün und butterweich sein. Die Avocado ist das ganze Jahr über erhältlich.

- Achten Sie beim Kauf auf die Reife der Avocados. Kleine, unreife und harte Früchte nicht verarbeiten, denn sie schmecken nicht!
- Die Avocado niemals mitkochen, dadurch bekommt sie einen bitteren Beigeschmack.
- Damit die Avocado ihr gutes Aussehen behält, beträufeln Sie diese mit Zitronensaft oder Essig. So vermeiden Sie eine braune Verfärbung.
- Man lagert die Früchte am besten in Zeitungspapier eingewickelt bei Zimmertemperatur.

## Edler Krabbencocktail

Schmeckt auch auf einer Party gut und lässt sich außerdem gut vorbereiten.

### 2 Portionen · gelingt leicht

- 4 knackig frische Kopfsalatblätter
- 75 g Jogurt
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL Limettensaft
- Salz | Pfeffer
- 1/2 Bund Dill oder Schnittlauch
- 150 g gekochte, kleine Garnelen (ausgelöst)

- Salatblätter auf zwei Kelchgläser oder kleine Schüsseln verteilen. Jogurt, saure Sahne und Limettensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill oder Schnittlauch abbrausen. Fein aufschneiden und die Hälfte davon unter die Jogurt-Limetten-Creme rühren.
- Garnelen kurz abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann auf die Kelchgläser verteilen. Mit der Soße übergießen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

**Passt gut zu:** Frischem hellem Baguette.

### Nährwerte pro Portion:

135 Kcal, 18 g E, 5 g F, 5 g KH

## Weißbrot mit Lachskaviar

Rucola fördert die Verdauung – am besten schmeckt er, wenn Sie nur ganz frische Pflanzen verwenden und die Stiele entfernen.

### 4 Portionen · geht schnell

- 25 g Senf
- 25 ml Balsamico-Essig
- 20 ml Rapsöl
- Zucker
- Gartenkräuter
- Salz | Pfeffer
- 4 Scheiben Weißbrot
- Butterschmalz
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- 60 g Butter
- 400 g Lachskaviar
- 250 g Rucola

- Für das Dressing Senf, Essig, etwas Rapsöl und Zucker verrühren, bis es dickflüssig ist. Unter ständigem Rühren das restliche Öl zugeben und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Brotscheiben in heißem Butterschmalz mit Knoblauch anrösten. Die abgekühlten Scheiben mit Butter bestreichen. Den Lachskaviar großzügig auf die Brotscheiben verteilen. Den Rucola mit dem Dressing marinieren und auf den Kaviar geben.

### Nährwerte pro Portion:

530 kcal, 30 g E, 37 g F, 21 g KH

