

Fruchtige Kürbissuppe mit Lachs

Zutaten für 2 Personen: _____

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
 - 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 160 g/Kartoffel ~ ca. 2 BE/KE)
 - 2 Karotten
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - Curry, Salz, Pfeffer
 - 1 l Gemüsebrühe
 - Saft einer frischen Orange (ca. 100 ml ~ ca. 1 BE/KE)
 - 200 g Räucherlachs
 - Holzofenbrot (1 Scheibe ca. 50 g ~ ca. 2 BE/KE)
-

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Kürbis waschen, halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden. Die Schale des Hokkaido-Kürbis kann mitgegessen werden. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Öl andünsten. Kürbis, Kartoffeln und Karotten hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt 15–20 min. köcheln lassen. Sobald der Kürbis weich ist, die Suppe pürieren. Den frisch gepressten Orangensaft hinzugeben.

Sollte die Suppe zu dickflüssig werden, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Zum Servieren zuerst den Räucherlachs portionsweise in Suppenteller oder -tassen geben und dann die Suppe einfüllen.

Dazu passt frisches Holzofenbrot.

Kürbis erhalten Sie im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt von Herbst bis Anfang des Jahres. Hokkaido-Kürbis hat ein nussig-fruchtiges Aroma und eignet sich aufgrund seiner mehligten Konsistenz besonders für Suppen. Besonders schön kann man die Suppe in einem ausgehöhlten Hokkaido-Kürbis anrichten.

Gemüsesuppen eignen sich optimal für eine kalorienbewusste Ernährung, da sie schnell sättigen und wenige Kalorien enthalten. Das Gericht liefert Karotinoide und Vitamin C sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die den Spiegel des „schlechten“ LDL-Cholesterins senken können.

▼ **Das Gericht liefert reichlich Karotinoide, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren.**



Gefüllte Zucchini (vegetarisch)

Zutaten für 2 Personen: _____

- 2 Zucchini
- 100 g Cocktailtomaten
- 75 g Vollkornreis/Naturreis roh (ca. 5 BE/KE)
- 2 EL fettarmer Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Rapsöl (oder anderes Pflanzenöl)
- 150 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- Getrocknete Kräuter (z. B. Kräuter der Provence, italienische Kräutermischung)

Zubereitung:

Den Vollkornreis nach Packungsanleitung zubereiten. Das Rezept lässt sich auch hervorragend mit Reis zubereiten, der bereits am Vortag gekocht wurde. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch ausschaben, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne hineingeben. Unter Schwenken die Pinienkerne so lange in der Pfanne belassen, bis sie leicht braun werden und anfangen zu duften. Dann sofort auf einen Teller geben.

Achtung: Pinienkerne verbrennen leicht!

1 TL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin anbraten. Das gewürfelte Zucchini-Fruchtfleisch und den Reis hinzugeben und kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie ca. 1 TL (Menge nach Belieben) der getrockneten Kräuter würzen. Pfanne vom Herd nehmen und den Frischkäse sowie die Pinienkerne unterheben. Die Masse in die ausgehöhlten Zucchini füllen.

150 ml Gemüsebrühe nach Anleitung zubereiten (geht am schnellsten, wenn das Wasser im Wasserkocher erhitzt wird). Die Gemüsebrühe in eine Auflaufform gießen, die gewaschenen und halbierten Cocktailtomaten hinzufügen und die gefüllten Zucchinihälften vorsichtig hineinsetzen. Im Ofen 15–20 min. backen.

Sollte die Suppe zu dickflüssig werden, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.

Der Vollkornreis sättigt länger und lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Wenn Sie es nicht ganz vegetarisch möchten, können Sie gewürfelten und Kochschinken unter die Füllung mischen. Viele Menschen mit Bluthochdruck profitieren von einer salzarmen Ernährung. Wenn Sie zum Würzen getrocknete oder frische Kräuter einsetzen, benötigen Sie weniger Salz. Das Gericht können Sie auch sehr gut variieren: Sie können mit der gleichen Füllung auch große Fleischtomaten oder Paprikaschoten füllen. Bei Paprika verlängert sich die Garzeit um ca. 10 min.



◀ **Dieses vegetarische Gericht liefert durch Zucchini und Tomaten viele Vitamine.**

Salat mit Hähnchen, Rucola und weißen Bohnen

Zutaten für 2 Personen: _____

- 100 g Rucola
 - 100 g Kirschtomaten
 - 1 gelbe Paprikaschote
 - 100 g Bohnen aus der Dose abgetropft (ca. 1 BE/KE)
 - 300 g Hähnchenbrustfilet
 - Salz, Pfeffer
 - 1 TL Rapsöl (alternativ anderes Pflanzenöl)
 - 2 EL Balsamicoessig (weißer oder dunkler)
 - 1 EL Olivenöl
-

Zubereitung:

Den Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln. Tomaten und Paprika waschen. Die Tomaten halbieren. Die Paprikaschote ebenfalls halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchen waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne von beiden Seiten anbraten und bei mittlerer Hitze in 8–10 min. durchgaren. Anschließend aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Hähnchen, Tomaten, Paprika, Bohnen und Salat in einer großen Schüssel vermischen. Aus 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Achten Sie beim Umgang mit rohem Geflügel immer darauf, dass dieses nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommt, die roh verzehrt werden. Um dies zu vermeiden, verwenden Sie für die Zubereitung von Geflügel ein separates Schneidebrett sowie getrennte Messer, die Sie direkt nach der Verwendung mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen.

Hülsenfrüchte wie Bohnen verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus der Nahrung ins Blut und sorgen so für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

- ▼ **Der Salat sättigt lange durch das Hähnchen und die Bohnen und liefert zusätzliche Vitamine durch Tomaten und Paprika.**

