

Herz- gesund kochen



Lachs in Graham-Mandel-Kruste

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g (2 Stk.) Lachsfilet
1 Grahamweckerl
1 EL Mandelsplitter
1 Ei, 1 EL Rapsöl
Saft einer halben Zitrone
1 Frühlingszwiebel
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch, 4 EL Schlagobers
Safranfäden, Pfeffer
100 g Reis, 160 g Blattsalat
2 EL Nussöl, 2 EL Balsamico

ZUBEREITUNG

Für die Kruste: Grahamweckerl kleinwürfelig schneiden und mit Mandelsplitter und Ei vermengen. Lachs abtupfen, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und beidseitig kurz anbraten. Brot-Mandel-Masse über den Fisch verteilen und bei ca. 185 °C 10 Minuten im Rohr überbacken. **Für die Soße:** Frühlingszwiebel fein schneiden, anschwitzen, mit Milch, Gemüsebrühe und Obers aufgießen und aufkochen. Zuletzt Safranfäden unterrühren und nochmals aufkochen. Mit Reis und Salat servieren.

Scheiterhaufen mit Marillenröster

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 getrocknete Semmel
1 Briochekipferl
200 ml Milch
1 EL weiche Butter
1 Ei, 2 TL Zucker
Mark einer Vanilleschote
1 EL gehackte Walnüsse
Saft einer halben Zitrone
6 Marillen

ZUBEREITUNG

Semmel und Kipferl in Würfel schneiden und mit heißer Milch übergießen. Butter mit 1 TL Zucker, Vanillemark und Dotter schaumig rühren. 2 Marillen in kleine Würfel schneiden. Gebäck mit Dotter-Zucker-Gemisch vermengen und Nüsse, Marillen und Zitronensaft unterrühren. Schnee schlagen und unterheben. Masse in einer befetteten Auflaufform im Rohr bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Marillenröster: 4 Marillen in Spalten schneiden. 1 TL Zucker karamellisieren, mit 50 ml Wasser ablöschen, Marillen dazu und nochmal aufkochen. **Tipp:** Überbacken Sie den Scheiterhaufen zusätzlich mit einer Schneehaube.

Gefüllte Kohlrabi mit Tomaten

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

2 große Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln
20 g getrocknete Baguette
150 ml Gemüsebrühe
2 Karotten
4 TL Cottage Cheese
2 Tomaten,
2 EL Rapsöl
Petersilie,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kohlrabi schälen, von der Wurzelseite her aushöhlen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, herausheben und umgedreht abtropfen lassen. Frühlingszwiebel hacken, die Hälfte in 1 TL Öl und 1 EL Wasser anschwitzen, Baguette kurz mitrösten, alles mit 50 ml Gemüsebrühe aufgießen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Karotten raspeln, die Hälfte davon mit Cottage Cheese vermengen und in die Zwiebel-Brot-Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und den Kohlrabi damit befüllen. Für das Tomatenragout die restliche Frühlingszwiebel in 1 TL Öl anschwitzen. Tomaten würfeln und kurz mitdünsten. Die Hälfte des herausgelösten Kohlrabifleisches klein schneiden und gemeinsam mit den restlichen Karottenraspeln zum Tomatenragout geben – alles in einen Topf, gefüllte Kohlrabi daraufsetzen, mit 100 ml Brühe aufgießen und bei schwacher Hitze 20 Minuten dünsten.

Kürbis-Brot-Auflauf

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1-2 Scheiben Vollkornbrot
1 Frühlingszwiebel
140 g Kürbisfleisch
30 g getrocknete Tomaten
50 g Feta, 1 Ei, 50 ml Milch
1 EL Olivenöl
Pfeffer, Kümmel, Thymian
2 EL Joghurt, 2 EL Sauerrahm
Chili, Salz

ZUBEREITUNG

Vollkornbrot in kleine Würfel, Zwiebel in Ringe schneiden, beides in Öl anrösten. Ei mit Milch verrühren, mit Kümmel, Thymian und Pfeffer würzen, über das Brot gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Kürbisfleisch, getrocknete Tomaten und Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit dem Brot vermengen. Masse in eine befettete Auflaufform füllen und im Backrohr bei 200° C ca. 25 Minuten backen. **Für den Dip** Joghurt und Sauerrahm verrühren, mit Chili und Salz abschmecken.



Rote Rüben-Salat mit Forelle



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

100 g Räucherforelle
150 g Rote-Rüben-Salat
50g Vogerlsalat
30 g Walnüsse
1 EL Joghurt, 1 TL Kren
Saft von 1/2 Zitrone
Saft einer Orange
1 Prise Zucker
Gartenkresse zur Deko
1 1/2 Korngebäck
1 EL Olivenöl, Basilikum
Halbfettbutter

ZUBEREITUNG

Basilikum fein hacken, mit dem Öl verrühren. Korngebäck in Scheiben schneiden und mit dem Öl bestreichen. Bei ca. 200 ° C 10 Minuten im Rohr aufbacken. Räucherforelle in mundgerechte Stücke schneiden, Rote-Rüben-Salat abtropfen lassen, Vogerlsalat waschen, und nun alle Zutaten mit den Korngebäckscheiben in einer Schüssel vermengen. Joghurt, geriebenen Kren, Orangen- und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren und mit Zucker abschmecken. Den Fisch-Salat marinieren und mit grob gehackten Walnüssen und Gartenkresse verfeinern. Dazu gibt's Korngebäck mit (Halbfett-) Butter und Kresse.

Orientalischer Linsen-Burger



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

25 g braune Linsen
1 Frühlingszwiebel, 1 kl. Karotte
50 g Feta
4 EL Haferflocken
1 Ei
Zitronenschale
Koriander, Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
2 (Vollkorn-)Semmeln
50 g Rucola, 1 Tomate
1 EL Joghurt, 1 EL Sauerrahm
1/2 TL Curry, Minzeblatt, Kurkuma

ZUBEREITUNG

Linsen in Wasser weich kochen und abspülen. Zwiebel fein schneiden. Karotte schälen und raspeln. Feta kleinwürfelig schneiden. Zwiebel, Karotte, Feta, Linsen und Haferflocken mit dem Ei vermengen, etwas ziehen lassen und bei Bedarf Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und Koriander würzen. 2 Laibchen formen, in Haferflocken wenden und in wenig Öl beidseitig braun anbraten. **Für den Currydip** Joghurt, Sauerrahm, Curry, Kurkuma und gehackte Minze vermengen. Die Semmeln mit Rucola, Tomatenscheiben, Linsenlaibchen und Currydip befüllen.