

Bruschetta (Italienische Vorspeise)

(für 4 Personen)

Zutaten:

1	Bund Basilikum
3-4	reife, fruchtige Tomaten
2 EL	Olivenöl
4	große Scheiben italienisches Weißbrot oder Baguette
4	Knoblauchzehen
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1 Basilikumblättchen abzupfen und bis auf einige Blättchen für die Dekoration in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und klein würfeln. Mit Basilikum, Öl, Salz, Pfeffer vermischen.

2 Knoblauch schälen. Die Brote halbieren und toasten oder im Backofen knusprig - aber nicht zu dunkel - rösten.

Die heißen Brote mit dem Knoblauch einreiben. Dabei wirken die knusprigen Brotscheiben wie eine Reibe.

3 Die Tomatenmischung auf die Brote verteilen, mit Basilikumblättern garnieren. Bruschetta sollten Sie essen, solange das Brot noch warm und knusprig ist.

Nährwerte pro Portion: 165 kcal., 2g Eiweiß, 6g Fett, 21g Kohlenhydrate

Joghurt-Kaltschale (türkische Vorspeise: Cacik)

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 große	Salatgurke
500g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
	Evtl. etwas Magerquark, falls es mit Joghurt allein zu flüssig werden sollte!
2	Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$	Bund Dill
	Salz
2 TL	kaltgepresstes Olivenöl
1 TL	getrocknete Minze

Zubereitung:

- 1 Salatgurke waschen, trocknen, in sehr kleine Würfel schneiden.
- 2 Joghurt in eine Schüssel geben, Knoblauch schälen, durch die Presse zu dem Joghurt drücken.
- 3 Den Dill waschen, in einem frischen Küchentuch trocken schütteln, die Blättchen ohne Stiele fein hacken und mit in die Schüssel geben. Etwas Salz darüber streuen, die Gurkenwürfel hinzufügen und alles gründlich vermischen.
- 4 Den Cacik in eine schöne Schüssel umfüllen, das Olivenöl darüber träufeln und mit wenig Minze bestreut servieren. (evtl. vorher noch im Kühlschrank durchkühlen lassen.)

Nährwerte pro Portion: 91 kcal., 4,5g Eiweiß, 4,5g Fett, 7g Kohlenhydrate

Fladenbrot (türkisch:Pide)

(für 4 Brote / 8 Personen)

Zutaten:

500g	Weizenmehl 405
400g	Weizenmehl 1050 + Mehl für die Arbeitsfläche
2TL	Salz
2 Würfel	frische Hefe
4 EL	Hartweizengrieß
1	Ei
1 TL	Zucker
1 EL	Olivenöl
4 EL	Sesamkörner
1 EL	Kümmel

Zubereitung:

1 Mehl mit Salz in eine Rührschüssel sieben. Hefe in 600 ml lauwarmem Wasser glattrühren, unter das Mehl mischen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten und etwa 5 Min. kräftig durchkneten, bis er nicht mehr an den Händen und am Schüsselrand klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen.

2 Backofen auf 250 Grad vorheizen. 2 große Backbleche mit Backpapier belegen. Teig mit bemehlten Händen nochmals durchkneten, zu 4 gleichgroßen Kugeln formen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl und Grieß bestreuen.

Jede Kugel mit den Händen zu einem runden Fladen von etwa 25cm Durchmesser flachdrücken, je 2 auf ein Blech legen. Zugedeckt weitere 10 Min. gehen lassen.

3 Ei mit Zucker und Olivenöl verquirlen, Fingerspitzen einer Hand einölen, damit in die Fladen ein Rautenmuster eindrücken. Brote mit der Eimischung einpinseln, mit Sesam und Kümmel bestreuen. Nacheinander in Ofenmitte in 10-12 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

Nährwerte pro Portion:: 225 kcal., 7g Eiweiß, 3g Fett, 41g Kohlenhydrate

Fisch mit Rucolasoße

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Rucola
2	Knoblauchzehen
700g	Fischfilet, z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs
2 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
100g	Cocktailtomaten
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 1** Backofen auf 70 Grad vorwärmen und eine hitzebeständige Platte hineinstellen.
- 2** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Rucola verlesen, die dicken Stiele entfernen, waschen und trocknen. Einige Blätter beiseite legen, den Rest fein hacken. Den geschälten Knoblauch fein schneiden oder durch eine Presse drücken.
- 3** Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten, dann im vorgewärmten Ofen auf der Platte zugedeckt warm halten.
- 4** Jetzt die Pinienkerne in der Pfanne ohne weitere Fettzugabe mit den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch unter Rühren goldbraun werden lassen. Nach ca. 4 Min. den fein gehackten Rucola und etwas Wasser oder Weißwein dazu geben und vorsichtig 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 5** Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab fein aufarbeiten. Die Fischfilets mit der Soße, halbierten Cocktailtomaten und dem restlichen Rucola angerichtet servieren.

Nährwerte pro Portion: 240kcal, 33g Eiweiß, 9g Fett, 6g Kohlenhydrate.

Griechische Hähnchen-Zitronen Pfanne

(für 4 Personen)

Zutaten:

4	Hähnchenschenkel
800g	Kartoffeln
400g	Zwiebeln
4	unbehandelte Zitronen
1Bund	Basilikum
40ml	Olivenöl oder anderes „Mediterranes Öl“
4TL	Thymian, getrocknet
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen. Zwiebeln schälen. Die Zitronen auspressen, die Saftmenge abmessen, mit der gleichen Menge Olivenöl vermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
2. Basilikum waschen, trocknen und fein hacken.
3. Hähnchenschenkel waschen, trocknen.
4. Die Schenkel mit den Kartoffeln und Zwiebeln in das Zitronenöl tauchen und danach in eine flache Auflaufform oder auf einem Backblech verteilen. Restliches Zitronenöl darüber gießen. Es sollte aber nicht bedeckt sein mit dem Sud! Und nichts sollte übereinander liegen!
5. Das Gericht im Backofen 50-60 Min. garen. Später alles auf einer Platte anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 573 kcal., 28g Fett, 43g Kohlenhydrate, 33g Eiweiß

Erdbeeren mit Grießschaum

(für 4 Personen)

Zutaten:

750g	Erdbeeren
4 EL	Zucker
2 EL	Mandelblättchen
1	Vanilleschote oder gemahlene Vanille
500ml	Milch, 1,5 % Fett
	Abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 Prise	Salz
30g	Grieß
100g	Schlagsahne, oder „Cremefine zum Schlagen“

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Mit 2 EL Zucker bestreuen und etwas ziehen lassen.
2. Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschaben. (Ersatzweise gemahlene Vanille verwenden) Milch, 2 EL Zucker, Zitronenschale, Salz, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen. Grieß hineinstreuen und unter Rühren bei schwacher Hitze 5-10 Min. quellen lassen. Vanilleschote herausnehmen. Den Grieß etwas abkühlen lassen.
4. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Grieß heben. Erdbeeren in 4 schönen Schüsseln anrichten. Grießschaum über die Erdbeeren gießen. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreut bis zum Servieren kaltstellen.

**Nährwerte pro Portion: 300 kcal., 13g Fett, 8g Eiweiß,
35g Kohlenhydrate**

Gefüllte Paprika

(für 4 Personen)

Zutaten:

4	große, rote Paprikaschoten
2	gelbe Paprikaschoten
6	Frühlingszwiebel
2 EL	Rapsöl
4	Knoblauchzehen
200g	Hirse
1 Liter	Gemüsebrühe
150g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer
100g	Frischkäse
2 EL	Ajvar (Paprikapüree)
	Fett für die Form

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die grünen Schoten in kleine Würfel schneiden, die roten Schoten beiseite legen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr fein in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen. Den Knoblauch in die Pfanne pressen. Mit Frühlingszwiebeln und Paprikawürfeln 2 Min. unter Rühren dünsten. Die Hirse einrühren und mit 800ml Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 25 Min. quellen lassen.
3. Den Backofen vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Den Mozzarella klein würfeln. Die Basilikumblätter sehr fein schneiden.
4. Den Mozzarella und die Hälfte des Basilikums unter die Hirse-Paprika-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hirse in die roten Paprikahälften füllen, in die Auflaufform setzen. Im Ofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 40 Min. garen.
5. 200ml Brühe mit Frischkäse und Ajvar verquirlen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. unter Rühren sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Basilikum unterrühren. Über die Paprikahälften träufeln.

Nährwerte pro Portion: 455 kcal. - 23g Eiweiß - 17g Fett - 50g Kohlenhydrate - 15g Ballaststoffe