

ESSEN & GENIESSEN

Gesund altern mit der richtigen Ernährung



Salat mit gegrilltem Hähnchen, Honig und Limetten

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 große Hähnchenbrustfilets
- 2 ½ EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
- 7 EL Olivenöl Pflanzenöl
- 200 g Kichererbsen (Dose)
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 80 g Feta
- 1 Handvoll Minze
- 2 Limetten
- Saft von 1 - 2 unbehandelten Limetten

Zubereitung:

1. Einen Grill anheizen. Das Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. 2 EL Honig mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer flachen Form verrühren. Das Hähnchenfleisch einlegen, in der Marinade wenden und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

2. Den Grillrost leicht ölen und die Hähnchenbrustfilets darauf unter Wenden ca. 15 Minuten grillen, dabei wiederholt mit der Honigmarinade bestreichen. Inzwischen die Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Feta klein würfeln. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Limettensaft mit dem restlichen Honig, Salz, Pfeffer sowie dem übrigen Olivenöl verrühren und das Dressing abschmecken.

3. Die Hähnchenbrust noch kurz ruhen lassen, dann schräg in Scheiben schneiden. Mit den Kichererbsen, Kirschtomaten, Zwiebelstreifen und dem Feta auf einer Platte anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln, mit Minzeblättchen bestreuen und mit Pfeffer würzen. Die unbehandelten Limetten heiß waschen, trocken tupfen, halbieren und den Salat damit garnieren.

Frittata mit Paprika und Ricotta

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 2 Paprikaschoten, rot und gelb
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum
- Öl, für die Form
- 8 Eier
- 100 ml Sahne
- 350 g Ricotta
- 70 g geriebener Parmesan
- Cayennepfeffer
- Parmesan, zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Paprikastreifen zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren mit anschwitzen. Die Tomaten untermischen und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist.

2. Das Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Inzwischen das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die übrigen grob hacken und unter das Paprikagemüse mischen.

3. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste runde Form mit Rand (ca. 20 cm Ø) mit Öl fetten. Die Eier mit der Sahne, Ricotta und der Hälfte des Parmesans verquirlen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Die Hälfte der EiRicottamasse in die Form gießen und die Hälfte des Paprikagemüses darauf verteilen. Darauf die übrige Ei-Käse-Masse und das restliche Gemüse einfüllen. Alles mit dem übrigen Parmesan bestreuen und die Frittata im Ofen ca. 1 Stunde 15 Minuten backen, bis sie gestockt ist. Herausnehmen und die Frittata in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Die Frittata vorsichtig auf eine Platte stürzen, mit den übrigen Basilikumblättchen und mit etwas Parmesan bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

Kleine Pfannkuchen mit Pflaumen und Rosinen

Zutaten (für 4 Personen):

- Für den Teig:
- 2 EL Rosinen
- 2 cl brauner Rum
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Zucker
- ca. 250 ml Milch
- Salz
- 2 - 3 EL Butterschmalz

Außerdem:

- ca. 6 große Pflaumen
- 1 Eigelb, zum Bestreichen
- 2 EL Haferflocken
- zum Bestreuen Puderzucker
- zum Bestäuben gemahlener Zimt
- zum Bestäuben 4 EL Hüttenkäse

Zubereitung:

1. Die Rosinen ca. 20 Minuten im Rum einweichen. Den Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Mehl, Backpulver, Zucker und der Milch glattrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben. Die abgetropften Rosinen untermischen. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz zerlassen, pro Pfannkuchen jeweils eine kleine Schöpfkelle Teig einfüllen und kurz braten. Den Teig jeweils mit einigen Pflaumenspalten belegen. Den übrigen Teig und die restlichen Pflaumen ebenso zu kleinen Pfannkuchen backen.

3. Die Pfannkuchen auf das Blech setzen, mit verquirltem Ei bestreichen, mit Haferflocken bestreuen und im Ofen in ca. 5 Minuten fertig backen. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten, mit Puderzucker und Zimt bestäuben und jeweils mit 1 EL Hüttenkäse garniert servieren.

Kokos-Fisch-Tacos mit Gurkensalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 - 3 unbehandelte Limetten
- 250 ml Kokoscreme, (Dose)
- 600 g Fischfilet, z. B. Red Snapper
- 100 g Kokosraspel
- 100 g Panko, (japanisches Paniermehl)
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer
- 100 g Basmatireis
- 2 kleine Gurken
- 1 Handvoll Koriandergrün
- ½ Handvoll Minze
- 2 EL Olivenöl
- 8 Weizenmehltortillas
- Chilipulver, zum Servieren
- Süßscharfe Chilisaucе, zum Servieren
- 2 - 3 unbehandelte Limetten, in Spalten, zum Servieren

Zubereitung:

1. Die Limetten heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Limetten auspressen und den Saft beiseitestellen. Die Kokoscreme mit der Limettenschale in einer flachen Form verrühren. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Streifen schneiden. Den Fisch in die Kokoscreme legen, darin wenden und den Fisch ca. 3 Stunden abgedeckt kühl stellen.

2. Inzwischen Kokosraspel, Panko und Chiliflocken in einem tiefen Teller miteinander vermischen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Fisch aus der Marinade nehmen, diese abstreifen und die Filetstreifen in der Kokos-Panko-Mischung wenden. Die Panade leicht andrücken. Die Fischstreifen auf das vorbereitete Blech legen und im Ofen 12-15 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen, anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Gurken waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Das Koriandergrün und die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte grob hacken. Den Reis mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern vermischen.

4. Die Tortillas in einer beschichteten Pfanne kurz erhitzen und jeweils mit 1 Fischfiletstreifen, Reissalat, Gurkenstreifen und Kräuterblättchen füllen. Die Tacos mit Chilipulver und Chilisaucе würzen und mit 1 Limettenspalte garniert servieren. Übrige Limettenspalten und Gurkenscheiben in Schälchen separat dazu reichen.