

Sellerie-Birnen-Salat mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

250 g Knollensellerie

1 Birne

3-4 EL Walnusskerne

Für das Dressing:

1 Becher fettarmer Naturjoghurt

½ Becher Sauerrahm

1-2 EL Honig

Zum Würzen:

Senf, Essig, Jodsalz, Petersilie.



Zubereitung:

Den Sellerie schälen und waschen. Die Birne waschen, entkernen

und evtl. schälen. Sellerie und Birne grob reiben.

Die Walnüsse grob hacken. Joghurt, Sauerrahm und Honig verrühren. Das Dressing pikant abschmecken.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und über den Salat streuen.

Pro Person: ca. 140 kcal / 4 g EW / 4 g F / 12 g KH / 4 g BS

Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

2 Rote Beten

1 EL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)

½ Becher Schlagsahne

1 Orange

3-4 EL Walnusskerne

Zum Würzen:

gemahlener Kümmel Pfeffer, Jodsalz

½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Rote Beten schälen, waschen und grob raffeln.

Die Orange schälen und in Stücke schneiden.

Den Meerrettich schälen und fein reiben.

Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) kurz anrösten. Meerrettich und Sahne verrühren. Pikant abschmecken.

Das Dressing mit den Rote Beten, Orangenstücken und Walnüssen mischen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über die Rohkost streuen.

Pro Person: ca. 180 kcal / 4 g EW / 14 g F / 11 g KH / 3 g BS

Kürbisflammkuchen

Zutaten für 8 Stück:

Für den Teig:

100 g Dinkel-Vollkornmehl
150 g Weizenmehl Type 405
Prise Salz
2 EL Öl
ca. 150 ml Wasser

Für den Belag:

200 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
2 (rote) Zwiebeln
1 Becher Sauerrahm 10% Fett
1 Eigelb
150 g Schafskäse 45% F.i.Tr.

Zum Würzen:

Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Chili, Curry, Kräuter der Provence,
Knoblauch

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech dünn ausrollen.
Das Kürbisfruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln.
Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
Den Sauerrahm mit dem Eigelb verrühren und würzen.
Auf den Teigboden streichen. Kürbis und Zwiebel darauf verteilen.
Den Käse reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

Pro Stück: ca. 215 kcal / 8 g EW / 10 g F / 22 g KH / 2 g BS

Käse-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

130 g Dinkelmehl Typ 630
75g Maismehl (oder Polenta oder Dinkelmehl)
2 gestr. TL Backpulver
2 getrocknete Tomaten
150 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
1 Ei
6 EL Öl
200 ml Buttermilch
Zum Würzen:
1/2 gestr. TL Jodsalz, 1 Bund Basilikum



Zubereitung:

Basilikumblätter und Tomaten fein hacken. Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz und Käse mischen.
Öl, Buttermilch, Basilikum und Tomate unterrühren.
Teig in ein gefettetes Muffinblech füllen.
Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

Pro Stück: ca. 165 kcal / 7 g EW / 10 g F / 13 g KH / 1 g BS