



Marmorierte Rotkohl-Schmand-Suppe mit Karotten-Chips

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Rotkohl
3 Zwiebeln
5 TL Rapsöl
3 EL dunkler Balsamicoessig
500 ml Gemüsefond
250 ml Karottensaft
Salz, Pfeffer
1 kleine Karotte (ca. 50 g)
1 Bund Schnittlauch
50 g Schmand
100 g Joghurt, fettarm

Zubereitung: Rotkohl und Zwiebeln klein schneiden und in 3 TL Rapsöl dünsten. Mit Essig, Gemüsefond und Karottensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weich kochen.

Karotte schälen, halbieren und mit einem Sparschäler möglichst breite, aber kurze Streifen abschneiden. Karottenstreifen mit 2 TL Öl bestreichen und in einer heißen Pfanne knusprig zu Chips ausbraten.

Schnittlauch sehr fein hacken. Suppe sorgfältig pürieren, portionsweise auf Tassen oder Teller geben, Schmand und Joghurt verrühren, salzen, pfeffern und in die Suppe einrühren. Mit Karottenchips und Schnittlauch servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Person:

ca. 147 kcal (= 615 kJ), 4 g Eiweiß, 10 g Fett,
10 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Würziger Flammkuchen mit Weißkohl- und Schinkenstreifen

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Weißkohl, Salz, ca. 250 g Fertig-Strudelteig,
100 g Lachsschinken, 125 g Hirtenkäse,
150 g Magerquark, 150 g Doppelrahmfrischkäse,
Pfeffer, Thymian getrocknet, Oregano getrocknet,
Kümmelpulver, Currypulver

Zubereitung: Weißkohl putzen, vom Strunk befreien, Blätter in feine Streifen schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren. Mindestens fünf Lagen hauchdünne Strudelteigblätter übereinander auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 170 Grad). Weißkohl abtropfen lassen. Lachsschinken und Hirtenkäse in Würfel schneiden.

Quark mit Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Kümmel- und Currypulver würzen und auf dem Teig verstreichen. Dicht mit den Weißkohlstreifen, Lachsschinken- und Hirtenkäsewürfeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Min. plus 15 Min. Backzeit

Pro Person: ca. 430 kcal (= 1790 kJ), 26 g Eiweiß,
17 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



Süßkartoffel-Wirsing-Gratin

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Süßkartoffeln, Salz, 800 g Wirsing, 100 g Zwiebeln,
2 EL Rapsöl, 400 ml Gemüsesfond, 50 g Parmesan, 200 g
Frischkäse (0,2 % Fett), 3 EL mittelscharfer Senf, 3 EL
heller Balsamicoessig, Pfeffer, Muskat, 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Wirsing putzen, vom Strunk befreien und Blätter in dünne Streifen schneiden, Streifen klein schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken, mit dem Wirsing in wenig Öl dünsten, mit der Hälfte des Gemüsesfonds ablöschen und bei geringer Hitze zusammenfallen lassen.

Parmesan reiben, mit Frischkäse, Senf, Essig, übrigem Fond verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft nicht geeignet) vorheizen. Kartoffelwürfel in eine feuerfeste, gefettete Form geben, mit dem Wirsing bedecken und die Frischkäsemasse darübergeben. Im Ofen 25 Minuten garen. Petersilie waschen, Blätter fein hacken und kurz vor dem Servieren über das Gratin geben.

Zubereitungszeit: etwa 35 Min. plus 25 Min. Garzeit

Pro Person: ca. 410 kcal (= 1725 kJ), 20 g Eiweiß,
11 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

