

Hier findet Ihr eine Rezeptausswahl für die Phase 3

Linsensalat mit Paprika, Tomate und Schafskäse (2-3 Port.)

125 g grüne Puy-Linsen in 1/2 l Wasser mehrere Stunden einweichen. Dann weichkochen und erst zum Schluss mit Kräutersalz würzen. Für die Sauce 2 EL Balsamico, 3 EL Wasser und 1/2 TL Kräutersalz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann 3 EL Olivenöl und 1 TL Senf mit dem Schneebesen unterrühren. 1 Knoblauchzehe in die Sauce pressen. 1 gelbe und 1 rote Paprika, 10 Cherry-Tomaten und 250 g Schafskäse würfeln. Etwas Schnittlauch in Röllchen schneiden. Linsen, Gemüse und Schafskäse mit der Salatsauce mischen und kräftig abschmecken.

Forelle auf Meerrettich-Endivien-Bett (2 Port.)

3 EL Naturjoghurt, ca. 2 EL geriebenen Meerrettich, etwas Zitronensaft, 1-2 geriebene Äpfel und Salz vermengen. 1/2 Kopf Endiviensalat putzen, zerkleinern und auf einer Platte anrichten. Mit der Apfel-Meerrettich-Soße bedecken. 250 g Forellenfilets darauflegen und mit grobem Pfeffer bestreuen. 1 Päckchen Kresse und 1/2 Bund Petersilie hacken mit dem Saft 1/2 Zitrone vermengen und auf die Forellenfilets geben. Dazu passen Pellkartoffeln.

Indische Suppe mit Hähnchenbrust (4 Port.)

800 g Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und in 1,2 l heißem Geflügelfond offen bei milder Hitze garen. Dann das Fleisch aus dem Fond nehmen. Inzwischen 3 Zwiebeln, 2 Pastinaken, 2 Möhren und 20 g frischen Ingwer fein würfeln. 1 säuerlichen Apfel schälen und würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Apfel, Pastinaken, Möhren, 1/2 TL Koriandersaat und 2 EL Currypulver zugeben und mit dem Geflügelfond und 200 ml Sahne auffüllen. Aufkochen lassen und bei milder Hitze offen 20 min garen, dabei öfter umrühren. Währenddessen 150 g Basmatireis kochen und 60 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Wenn der Reis gar ist, die Mandeln unter den Reis ziehen. 2 EL Mangochutney zu der Suppe geben und alles pürieren. Die Hähnchenbrustwürfel wieder hineingeben und alles mit Salz und Cayennepfeffer gut abschmecken. In die Suppenschüsseln erst den Reis und dann die Suppe geben und mit frischem Koriander garnieren.

Zucchini-Hack-Pfanne (4 Port.)

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln, 5 mittelgroße Zucchini in dünne Scheiben hobeln. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 500 g Rinderhack krümelig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mit braten. 1 EL Curry und 1/2-1 TL Kreuzkümmel und 1 Messerspitze Zimt mit anschwitzen. Die Zucchini zugeben und 150 g Sahne zugießen und weiter kurz köcheln lassen (so dass die Zucchini noch bissfest sind). 3 EL gehackte Mandeln und 3 EL gewaschene und abgetropfte Rosinen zugeben und weiter schmoren. Würzig abschmecken und mit Basmati-Reis servieren.

