

Kochabend am 24.11.2007: Backkartoffeln mit Dips und Salaten

Rezept gilt für 8 Personen
 → also etwas mehr als 3 kg

Ofenkartoffeln

Backofen auf 200 Grad vorheizen. **2,5-3 kg große Kartoffeln** (vorwiegend fest-



kochend) gründlich waschen,

evtl. schälen, längs halbieren, vierteln oder achtein (je nach Größe). **8 EL Öl** mit

1 TL Paprikapulver (edelsüß), je 1 Prise

Pfeffer und Kurkuma vermischen. Kartoffeln darin wenden, auf einem Backblech verteilen.

Im Ofen bei 200 Grad ca. 40-45 Minuten backen. Mit Dips (siehe Seite 72) servieren.

Pro Portion: 305 kcal/1290 kJ, 10 g Fett

OBATZTA

Zutaten (für 4 Personen):

125 g reifer kalorienverminderter Camembert (z.B. von du darfst), 30 g Halbfettbutter, 1 kleine Zwiebel, 2 TL Paprikapulver,

1/2 TL gehackter Kümmel, 1 Schuss Bier, Salz, Pfeffer, 1 rote Paprikaschote, einige Salatblätter.

Zubereitung: Camembert und Halbfettbutter auf Zimmertemperatur bringen. Käse fein würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Butter zu einer cremigen Masse verrühren. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken, unter die Käsemasse rühren. Gewürze und Bier zufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschote putzen, waschen, in Streifen schneiden. Salat waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Vor dem Servieren die Käsecreme damit garnieren.

Pro Portion ca. 119 kcal, 8 g F, 3 g KH, 9 g E.

Chicorée-Orangen-Avocado-Salat

Schnell gemacht

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 388 kcal/1622 kJ, 5 g Eiweiß, 31 g Fett, 20 g Kohlenhydrate + 5 g Ballaststoffe

- 1 reife Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Orangen
- 2 EL saure Sahne oder Salatcreme, z. B. von becel
- 1 TL Honig
- 100 g Chicorée
- einige Blätter Radichio
- Auf Wunsch: frische Minzeblättchen als Deko**

1. Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Mit 1 TL Zitronensaft beträufeln, damit das Fleisch seine Farbe behält.

doppeltes Rezept!

2. Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Für das Dressing die saure Sahne oder Salatcreme mit dem Orangensaft und 1 TL Zitronensaft mischen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Chicorée waschen, halbieren und den Keil am unteren Ende entfernen. Hälfte des Chicorées in Streifen schneiden, die andere Hälfte auf zwei Tellern anrichten. Gewaschene Radichlobätter in mundgerechte Stücke zupfen. Zusammen mit Avocado- und Orangenspalten sowie Chicoréestreifen auf den Chicoréeblättern anrichten und mit der Soße übergießen. Nach Wunsch mit Minzeblättchen garnieren.

PETERSILIEN-PESTO

1 1/2-faches Rezept!

Die Blätter von 2 Bund Petersilie waschen und trocknen. Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und 1/2 Becher geröstete, blanchierte Mandeln in der Küchenmaschine fein zerhacken. Unter Rühren 85 ml Olivenöl langsam zugeben, bis alles gut vermischt ist.

Schinken-Käse-Dip

doppeltes Rezept!

200 g Crème fraîche mit 100 g gewürfeltem Schinken, 100 g geriebenem Käse (z.B. Gouda) und 2 EL geh. Petersilie verrühren. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 130 kcal/550 kJ, 11 g Fett

Lauwarmer Puten-Paprikasalat

Eier-Senf-Dip

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion (10): ca. 235 kcal/982 kJ, 5 g Eiweiß, 22 g Fett, 3 g Kohlenhydrate + 0 g Ballaststoffe

3 hart gekochte Eier · 375 g Crème fraîche mit Kräutern · 400 g Schmand · 2-3 EL grobkörniger Senf · Salz · Pfeffer

1. Eier pellen, würfeln und mit den restlichen Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

ZUTATEN (für 4 Personen):

- 200 g Eisbergsalat
- 500 g rote und gelbe Paprikaschoten
- 125-g-Sofjasprossen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Putenschnitzel
- 20 g Butter oder Margarine
- Salz (z.B. von Bad Reichenhaller)
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 3-4 EL Limettensaft
- 3-4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Eisbergsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Salat auf 4 Tellern anrichten. Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen unter Wenden goldbraun anbraten. Zum Schluß Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sprossen zufügen, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Limettensaft und Olivenöl zufügen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmen Puten-Paprikasalat auf dem Eisbergsalat verteilen und sofort servieren. Dazu schmeckt frisches Brot.

Pro Portion ca. 250 kcal, 13 g F, 5 g KH, 26 g E.

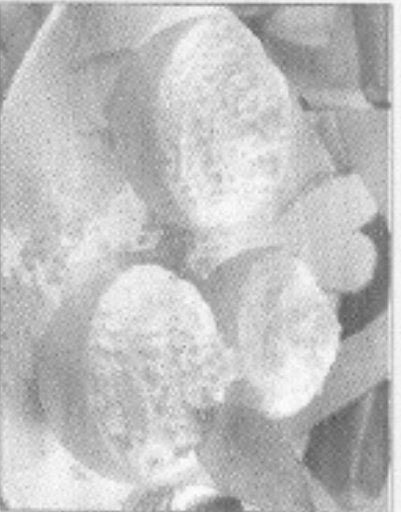
Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Scharfe Sprossen

Statt Sojabohnen- können Sie auch Radieschensprossen nehmen. Sie geben dem Salat eine schöne Schärfe.

etwas mehr Salat, Fleisch und Paprika

Muttis Lieblings-orangen



1 1/2-faches Rezept!

Zubereitung:

Die beiden Orangen waschen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Löffel das Orangenfleisch von der Schale trennen und den Saft dabei auffangen. Magerquark mit dem Saft und dem Vanillezucker verrühren. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und unter den Quark rühren. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Kurz vor dem Servieren die Quark-Sahnemischung nochmals rühren, in einen Spritz-Beutel füllen und in die 4 ausgehöhten Orangerhälften spritzen.

Tipp: Mit orangefarbenem Zucker dekorieren, sofort servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 2 unbehandelte Orangen
- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ 2 TL Vanillezucker
- ▶ 200g Sahne
- ▶ 2 EL Zucker
- ▶ orangefarbener Zucker