Lehrküche Göhren

Mediterrane Küche

…für eine herzgesunde Ernährung…

Inhaltsverzeichnis

Grundrezepte

Basilikumpesto……..……..3

Gnocchiteig……4

Nudelteig……5

Vorspeisen / Antipasti

Antipastiplatte (Paprika, Zucchini, Champignons, Mozzarella)……..……6

Bruschetta……..7

Mediterraner Brotsalat……..8

Mediterraner Bulgursalat mit Rucola……9

Salatsauce……10

Tomatencremesuppe mit gebratenen Mozzarella……11

Toskanische Bohnensuppe……12

Vegetarische Gerichte

Bunte Gemüse-Gnocchipfanne mit Petersilienpesto……..13

Ratatouille……14

Fischgerichte

Fisch-Nudelgratin mit einer hellen Dillsauce……..……15

Lachs-Gemüsepfanne mit Kartoffel-Bohnenstampf……16

Dessert

Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen……17

Tiramisu (schnelle Variante)……18

„Basilikumpesto“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **80 ml Olivenöl**
- **100 g Basilikum**
- **20 g Sonnenblumenkerne oder andere Nüsse**
- **1 x Knoblauchzehe**
- **1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer**
- **20 g Parmesan**

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten.
2. Basilikum abzupfen und in einem Litermaß sammeln.
3. Das Olivenöl hinzufügen und fein auf mixen.
4. Die Sonnenblumenkerne hinzufügen und grob zerstoßen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Etwas feingeriebenen Parmesan mit dem Löffel unterheben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
214	3,6 g	2,4 g	21,4 g	1,4 g	0,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: (g), (h)

„Gnocchi-Grundrezept“

„6“ Portionen

Zutaten:

- **1 kg mehlig-kochende Kartoffeln**
- **250 g Mehl Typ 405 (mit anderen Mehlarten austauschbar)**
- **1 Ei (L)**
- **Salz, Muskat**

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln ohne Schale in salzigem Wasser garen.
2. Etwas auskühlen lassen und noch warm pressen oder stampfen.
3. Das Mehl hinzufügen, mit Salz und Muskat abschmecken.
   Zum Schluss das Ei unter den Kartoffelteig einarbeiten.
4. Den Kartoffelteig in lange, schmale „Würste“ rollen und Gnocchi abstechen.
5. Die Gnocchi in salzigem Wasser garen (bis sie oben schwimmen).

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
271,6	54,9 g	8,7 g	1,1 g	6,0 g	19,8 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, c

„Nudelteig“

„8“ Portionen

Zutaten: ohne Ei

- **400 g Grieß**
- **200 ml Wasser**
- **1 EL Rapsöl**
- **Salz**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, den Teig mind. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. Den Teig dünn auf einer Lage Grieß ausrollen, in die gewünschte Form schneiden. (oder eine Nudelmaschine benutzen)
3. Die Nudeln auf einem Geschirrtuch trocknen lassen.
4. Dann in kochendem Salzwasser 8 – 10 Min. bissfest kochen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
187	34,0 g	5,0 g	3,0 g	4,0 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a

Zutaten: mit Ei

- **400 g Mehl**
- **4 Stk Eier (M)**
- **4 EL Wasser**
- **Salz**

Zubereitung: s. o.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
205,0	34,7 g	8,8 g	3,1 g	3,6 g	103 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, c

„Antipastiplatte“

„4“ Portionen

Zutaten:

- 200 g Paprika
- 200 g Zucchini
- 250 g Champignons
- 150 g Büffelmozzarella
- ein paar Oliven
- 20 g Knoblauch
- 40 ml Olivenöl
- 20 ml Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Aceto-Balsamico, Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum

Zubereitung:

Paprikagemüse

1. Den Ofen auf 250° Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten, etwas Salz darauf verteilen.
2. Paprika waschen, halbieren, entkernen und auf dem Blech mit der Schnittkante nach unten legen, im Ofen rösten bis die Haut eine schwarze Färbung aufweist. Die Paprika im heißen Zustand in ein geschlossenes Gefäß geben, stehen lassen, anschließend schälen.
3. Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Olivenöl vermengen. Die gegarte Paprika noch einmal halbieren und in das Olivenöl legen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen, ggfs. ein wenig hellen Essig hinzufügen.

Zucchinigemüse

1. Die Zucchini waschen und mit einem schrägen Schnitt in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten bis diese eine braune Färbung aufweisen.
2. Die Zucchinischeiben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit etwas Olivenöl und gehackten Kräutern vermengen.

reha bilitations klinik göhren
eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland

Champignongemüse

1. Die Champignons putzen, ggfs. halbieren. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, eine Prise Zucker hinzugeben, diesen karamellisieren lassen. Mit Aceto-Balsamico ablöschen.
2. Den Essig einkochen lassen, die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Rosmarin hacken und mit den Pilzen vermengen.

Zum Anrichten:

1. Den Büffelmozzarella in die Mitte einer Servierplatte legen.
2. Die Paprikascheiben darum anrichten.
3. Auf eine Seite die gebratenen Zucchinischeiben legen, auf die andere Seite die Champignons anrichten.
4. Ein paar Oliven auf dem Teller verteilen und mit Basilikum ausgarnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
277,4	5,4 g	8,7 g	25,0 g	3,1 g	22,4 g

Allergene / Zusatzstoffe: g / I

„Bruschetta“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **8 daumendicke Scheiben Ciabatta**
- **400 g Tomaten (mittelgroß)**
- **3 Zehen Knoblauch**
- **50 ml Olivenöl**
- **etwas Basilikum oder Rucola**
- **Salz, Pfeffer, Essig, Prise Zucker**

Zubereitung:

1. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Die Tomaten mit einem Messer einritzen und in kochendem Wasser für 15 sek. ziehen lassen.
3. Die Pelle von den Tomaten abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein hacken, den Tomaten hinzugeben. Mit den Gewürzen, Essig und etwas Olivenöl abschmecken. Bei Seite stellen.
5. Eine Pfanne erwärmen, Olivenöl hinzugeben und die Ciabattascheiben darin goldbraun anrösten.
6. Eine weitere Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer plattdrücken, die fertigen Ciabttascheiben damit abreiben.
7. Die Brotscheiben auf einen Servierteller auslegen, je 1 EL des Tomatensalats darauf verteilen, mit Basilikum oder Rucola ausgarnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
239,0	24,8 g	4,2 g	12,4 g	2,2 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a / -

„Mediterraner Brotsalat“

4 Portionen

Zutaten:

- **400 g altbackenes oder frisches Brot / Vollkornbrot**
- **250 g Cocktailtomaten**
- **200 g Rucola**
- **50 g Oliven**
- **2 Stk. Zwiebeln**
- **2 Stk. Knoblauchzehen**
- **40 ml Olivenöl**
- **5 EL Weißweinessig**
- **Salz, Pfeffer, Prise Zucker**
- **Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin**

Zubereitung:

1. Das Brot in 1x1cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ca. der Hälfte des Öles anrösten.
2. Cocktailtomaten halbieren, Rucola waschen und grob hacken, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Den Salat mit Olivenöl, Essig, Gewürzen und Kräutern abschmecken.
4. Kurz vor dem Servieren die Brotcroutons unter den Salat haben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
337,3	43,5 g	9,2 g	13,6 g	10,4 g	-

Allergene / Zusatzstoffe: a

„Mediterraner Bulgursalat mit Rucola“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Bulgur (roh)**
- **100 g Salatgurke**
- **100 g Cocktailtomaten**
- **100 g Paprika**
- **100 g Zucchini**
- **100 g rote Bohnen**
- **50 g Rucola**
- **40 g Sonnenblumenkerne**
- **evtl. getrocknete Tomaten, Oliven, o.ä.**
- **1 EL Tomatenmark**
- **4 EL Essig**
- **1 x Zwiebel**
- **2 x Knoblauchzehen**
- **400 ml Gemüsebrühe**
- **10 ml Rapsöl, 30 ml Olivenöl**
- **200 g Feta**
- **Pfeffer, Zucker, Oregano, Thymian, Paprikapulver, 1 Limette oder Zitrone**

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden, in einem Topf in Rapsöl andünsten.
2. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und kurz mit anrösten.
3. Mit Essig ablöschen; mit Brühe auffüllen. Den Bulgur darin kochen.
4. Das übrige Gemüse in Würfel schneiden.
5. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
6. Den Bulgur mit dem Gemüse vermengen.
7. Mit den Gewürzen und Zitrone abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
539	46,0 g	25,1 g	28,0 g	10,8 g	34,6 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, g, i

„Salatsauce“

„20“ Portionen

<u>gebundenes Dressing</u>

Zutaten:

- **2 - 3 EL Senf (mittelscharf)**
- **50 ml Essig**
- **350 ml Olivenöl (teils auch mit Rapsöl, Leinöl, etc.)**
- **ein Schuss Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Senf mit dem Essig verrühren.
2. Das Öl esslöffelweise unter ständigem Rühren einfließen lassen. (Verhältnis Öl: Essig = 6:1)
3. Einen Schuss Wasser hinzufügen; mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken
4. An dieser Stelle kann auch etwas Orangen-/Apfelsaft, Apfelmus, Obstessige, Zwiebeln, Knoblauch oder andere Geschmackskomponente hinzugefügt werden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
159,5	0,7 g	0,16 g	17,6 g	0,0 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e

<u>Joghurt-Dressing</u>

Zutaten:

- **500 g Joghurt**
- **150 ml Milch oder Orangensaft**
- **40 ml Essig**
- **1 Stk. Zitrone (Saft einer Zitrone)**
- **2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Schnittlauch, Petersilie**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und nach Bedarf würzen + Kräuter hinzufügen.

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
30,95	2,0 g	1,0 g	1,9 g	0,0 g	2,51 mg

Allergene: g

„Tomatencremesuppe mit gebratenen Mozzarella“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **1 l passierte Tomaten**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **250 ml Milch**
- **4 x Tomaten**
- **1 x Frühlingszwiebel**
- **2 x Zwiebeln**
- **1 x Knoblauchzehe**
- **1 EL Tomatenmark**
- **3 EL Essig**
- **20 ml Rapsöl**
- **Pfeffer, Zucker, Oregano, Thymian, Rosmarin, evtl. etwas Chili**
- **200 g Mozzarella**
- **1 Ei, 20 g Mehl**
- **50 g Paniermehl, 30 ml Rapsöl**

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Rapsöl andünsten.
2. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten, mit dem Essig ablöschen.
3. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen, 15 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
4. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
5. Mozzarella vierteln und panieren (1. Mehl, 2. Ei, 3. Paniermehl)
6. Die Milch in der Suppe hinzufügen, mit den restlichen Gewürzen abschmecken.
7. Den Topf vom Herd nehmen, die Tomatenwürfel und Frühlingszwiebelringe als frische Einlage verwenden, mit dem Mozzarella ausgarnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
431,2	23,0 g	20,4 g	27,9 g	5,5 g	85,3 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, c, g, i

„Toskanische Bohnensuppe“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **1,0 l Gemüsebrühe**
- **0,5 l gehackte oder passierte Tomaten**
- **200 g Karotten**
- **200 g Knollensellerie**
- **200 g Stangensellerie**
- **200 g weiße Bohnen**
- **2 x Zwiebeln**
- **2 x Knoblauchzehen**
- **50 g Tomatenmark**
- **Pfeffer, Zucker, Thymian, Rosmarin, evtl. eine Prise Salz**
- **Petersilie oder Schnittlauch als Deko**
- **10 ml Rapsöl**

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in einem Topf mit dem Rapsöl glasig dünsten.
2. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitanrösten. Prise Zucker hinzugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal zum Kochen bringen; Temperatur minimieren.
4. Karotten, Knollensellerie und Stangensellerie waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
5. Das Gemüse in der schwach kochenden Brühe garziehen lassen.
6. Die weißen Bohnen kurz vor Kochende mit in die Brühe geben.
7. Die Suppe mit Thymian und Rosmarin abschmecken.
8. Petersilie oder Schnittlauch als Deko verwenden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
229,0	22,1 g	12,3 g	9,8 g	8,7 g	0,1 mg

Allergene / Zusatzstoffe: i / F

„Bunte Gemüse-Gnocchipfanne mit Basilikumpesto und Feta“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **800 g Gnocchi (s. Rezept Gnocchiteig)**
- **200 g Paprika**
- **200 g Zucchini**
- **200 g Aubergine**
- **200 g Kürbis**
- **1 x Zwiebel**
- **2 x Knoblauchzehen**
- **200 g Feta**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Thymian, Rosmarin**
- **20 ml Rapsöl**
- **Petersilienpesto (s. Rezept Petersilienpesto)**

Zubereitung:

1. Gnocchiteig herstellen; in Form bringen; abkochen.
2. Basilikumpesto herstellen.
3. Das Gemüse waschen, putzen und in 1x1cm große Stücke schneiden; das Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten; jede weitere Gemüsesorte hinzufügen.
4. Zwiebeln und Knoblauch würfeln bzw. in feine Scheiben schneiden; dem Gemüse beigeben.
5. Die Gnocchi mit in der Gemüsepfanne anbraten.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken; mit Oregano, Thymian und Rosmarin beliebig würzen.
7. In einer großen Auflaufform anrichten; den Feta darüber zerbröseln und ein paar Esslöffel Basilikumpesto darüber träufeln.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
743,8 kcal	70,8 g	22,7 g	40,2 g	12,4 g	54,6 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, c, g, (h)

„Ratatouille“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **500 ml passierte Tomaten**
- **150 ml Gemüsebrühe**
- **30 g Tomatenmark**
- **1x mittelgroße Zwiebel**
- **1x Z. Knoblauch**
- **1x Zitrone**
- **2 EL Rapsöl**
- **3 EL Aceto de Balsamico Essig**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**
- **Oregano, Thymian, Rosmarin**
- **300 g Paprika**
- **300 g Zucchini**
- **300 g Aubergine**
- **300 g rote Zwiebel**

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, feinwürfeln und mit Rapsöl in einem Topf farblos anbraten.
2. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitanrösten; ein Prise Zucker hinzufügen.
3. Mit Essig ablöschen, ein reduzieren lassen
4. Pass. Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen; die Grundsauce ein wenig salzen; bei geringer Temperatur ca. 20 min köcheln lassen.
5. Das restliche Gemüse putzen und in gleichgroße Würfel schneiden.
6. Jede Gemüsesorte separat in einer Pfanne anbraten („mit Biss“); in einer Schüssel beiseitestellen.
7. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin würzen und mit Zitronensaft und/oder Schale abschmecken.
8. Das angebratene Gemüse mit der Tomatensauce zusammenfügen.
9. Max. 5-10 Minuten erwärmen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
190,5	20,6 g	7,9 g	7,4 g	8,6 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: i

„Fisch-Nudelgratin mit einer hellen Dillsauce“

4 Portionen

Zutaten:

- **300 g Nudelteig roh (s. Rezept Nudelteig)**
- **600 g Fischfilet (Lachs, Kabeljau, Seelachs, Tilapia o.ä.)**
- **300 g Fenchel**
- **300 g grüne Erbsen**
- **150 g Cocktailtomaten**
- **500 ml fettarme Milch**
- **2 x Zwiebeln**
- **2 x Knoblauchzehen**
- **Salz, Pfeffer, Muskat, Dill**
- **Stärke zum Binden**
- **20 ml Rapsöl**
- **100 g Mozzarella**
- **100 g Emmentaler**

Zubereitung:

1. Nudelteig herstellen (s. Rezept); abkochen; unter laufenden kalten Wasser kurz abspülen.
2. Die Fischfilets in 2x2 cm große Stück portionieren.
3. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden; in einem Topf mit Rapsöl andünsten.
4. Milch hinzufügen; zum Kochen bringen; mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Stärke mit Wasser verrühren; die Sauce sämig abbinden.
6. Die Fischfilets roh in die Sauce geben und bei niedriger Hitze garziehen lassen (ca. 5 min)
7. Zum Schluss Dill hinzufügen.
8. Fenchel waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden; in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten.
9. Den Ofen auf 170 °C; Ober-Unterhitze vorheizen.
10. Die Nudeln, das Fenchelgemüse und die Erbsen in eine Schüssel geben; die Sauce mit dem Fisch. darüber gießen; die Zutaten gut vermengen und in eine Auflaufform füllen.
11. Mit Mozzarella und Emmentaler beschichten und für ca. 10-15 min im Ofen überbacken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
853,5	63,0 g	58,1 g	40,3 g	10,9 g	129,1 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, d, g

„Lachs-Gemüsepfanne mit Kartoffel-Bohnenstampf“

4 Portionen

Zutaten:

- **500 g Lachs**
- **200 g Paprika**
- **200 g Zucchini**
- **200 g Staudensellerie**
- **250 ml passierte Tomaten**
- **Pfeffer, Prise Zucker, Kräuter der Provence, Salz (zum Schluss)**
- **20 ml Rapsöl**
- **500 g mehlig-kochende Kartoffeln**
- **500 g dicke weiße Bohnen**
- **200 ml fettarme Milch**
- **40 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Muskat, Prise Zucker, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, etc.)**

Zubereitung:

Kartoffel-Bohnenstampf:

1. Die Kartoffeln ohne Schale in salzigem Wasser garen.
2. Zum Ende der Garzeit der Kartoffeln die weißen Bohnen mitkochen.
3. Die Milch mit den Gewürzen abschmecken und leicht erwärmen.
4. Kartoffeln abgießen; Milch hinzufügen; miteinander zerstampfen.
5. Das Olivenöl und die gehackten Kräuter vor dem Servieren unterheben

Lachs-Gemüsepfanne:

1. Das Gemüse waschen, putzen und in 1x1cm große Würfel schneiden.
2. Jede Gemüsesorte je nach Gardauer separat in der Pfanne anbraten.
3. Den Lachs ebenfalls in 1x1cm große Würfel schneiden und mit dem Gemüse anbraten.
4. Mit passierten Tomaten angießen und ca. 5-7 min auf kleiner Stufe köcheln lassen.
5. Mit Gewürzen abschmecken und zum Schluss ggfs. mit Salz nachwürzen.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
578,1	52,6 g	45,0 g	19,9 g	10,9 g	110,9 mg

Allergene / Zusatzstoffe: d, g, i / F

„Griechischer Joghurt mit Honig

und Nüssen“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **600 g griechischer Joghurt**
- **80 g Nüsse (Walnüsse und Haselnüsse)**
- **20 g Honig**
- **20 ml Zitronensaft**
- **Zucker, Vanillezucker, Prise Salz, Minze zum Garnieren**

Zubereitung:

1. Die Walnüsse und Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bei Seite stellen bis diese abgekühlt sind.
2. Den griechischen Joghurt mit etwas Honig, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren.
3. In einem Dessertglas 2 EL Joghurt, etwas Honig und ein paar Nüsse abwechselnd einschichten.
4. Zum Schluss mit etwas Minze ausgarnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
374,7	21,4 g	11,2 g	27,4 g	1,7 g	15 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, h / -

„Tiramisu – schnelle Variante“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Magerquark**
- **100 g Mascarpone**
- **150 g Joghurt**
- **150 ml starken Kaffee**
- **16 Stk. Amarettini**
- **Vanillezucker, Zucker, Prise Salz**
- **Backkakao**

Zubereitung:

1. Den Magerquark, Joghurt und Mascarpone mit Vanillezucker, Zucker, Prise Salz und 4 EL starken Kaffee verrühren.
2. Die Amarettini in den kalten Kaffee tauchen.
3. Nun abwechselnd die Amarettini und 1 – 2 EL der Creme in ein Dessertglas füllen.
4. Zum Schluss die Desserts mit etwas Backkakao bestäuben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
296,2	22,6 g	17,0 g	15,1 g	0,6 g	40 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, c, g, (h) / -

Zusatzstoffe

A – Geschmacksverstärker

B – Säuerungsmittel

C – künstliche Farbstoffe

D – Konservierungsstoffe

E – Süßungsmittel

F – Antioxidationsmittel

G – geschwefelt

H – mit Nitritpökelsalz oder Nitrat

I – geschwärzt

K – mit Alkohol

L – koffeinhaltig

M – chininhaltig

N – mit Phosphat

Allergene

a – glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus

b – Krebstiere und Erzeugnisse daraus

c – Eier und Erzeugnisse daraus

d – Fisch und Erzeugnisse daraus

e – Senf und Erzeugnisse daraus

f – Soja und Erzeugnisse daraus

g – Milch und Erzeugnisse daraus. einschl. Laktose

h – Schalenfrüchte, Nüsse und Erzeugnisse daraus

i – Sellerie und Erzeugnisse daraus

j – Sesam und Erzeugnisse daraus

k – Schwefeldioxid und Sulfite