



Rezepte für figurbewusste Feinschmecker

Rucola-Tomaten-Platte

„Drei-Minuten-Brot“

Rolldinkelrisotto mit Paprikaraute

Dorschgratin

Erdbeertürmchen

Früchtekuchen mit Topfenguss



1 Rucola-Tomaten-Platte

Zutaten für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Apfelsaft
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 EL grobkörniger Senf (zB Lustenauer Bauernsenf)
- 2 EL Olivenöl
- 125-150 g Rucola oder 1 Packung Vogerlsalat
- ½ kg Cocktailtomaten
- 1/2 kleine Zwiebel

Zubereitung

- Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Senf und eine Prise Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Knoblauch schälen, fein hacken und in die Marinade geben.
- Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
- Tomaten putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder grob würfeln.
- Zwiebel schälen und in grobe Würfel oder halbe Ringe schneiden.
- Die vorbereiteten Salatzutaten mit der Marinade mischen und alles etwas ziehen lassen. Auf einer großen Platte oder Tellern anrichten.



2 Drei-Minuten-Brot

Zutaten für eine Kastenform

1 Würfel Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Kürbiskerne
2 TL Salz
2 EL Obstessig

Zubereitung

- Hefe mit dem Wasser verrühren. Alle anderen Zutaten zufügen und gut verarbeiten. In eine gefettete Form geben und in den kalten Backofen stellen.
- **DAS BROT NICHT GEHEN LASSEN!**
- Backen bei Ober-/Unterhitze: 60 Min bei 200°C oder mit Heißluft 50 Min bei 170°C.
- Brot aus der Form lösen und evtl. 10 Minuten nachbacken.



3 Rolldinkelrisotto mit bunten Paprikarauten

Zutaten für 4 Personen

300 g Rolldinkel oder Ebli-Weizen
3 Schalotten
200 g Champignons
1 TL Olivenöl
125 ml Weißwein
1-1,2 l Hühnersuppe
Salz
30 g geriebener Parmesan
½ Paprika, grün
½ Paprika, rot
½ Paprika, gelb
Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung

- Paprika waschen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Pilze waschen und feinblättrig schneiden.
- Für das Rolldinkelrisotto: Schalotten schälen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Pilze zugeben und kurz mitrösten. Rolldinkel bzw. Zartweizen begeben, mit Weißwein ablöschen.
- Die Hühnersuppe unter ständigem Rühren nach und nach zugeben, etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Paprikarauten dazugeben.
- Risotto vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesan verfeinern und mit Salz abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



4 Dorsch-Gratin mit Paprika (4 Portion)

Zutaten für 4 Personen

400 g Dorschfilet
Zitronensaft
Salz
¼ kg Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
Salz
Kümmel
1 EL Olivenöl
125 g Reis
100 g Sauerrahm
4 EL Milch
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Dorschfilet in 4 cm große Würfel schneiden und marinieren.
- Zwiebeln und Knoblauch schneiden und anlaufen lassen. Paprikastreifen und Gewürze zugeben, kurz dünsten lassen und abschmecken.
- Reis bissfest dünsten.
- Für die Nappiersauce Sauerrahm mit Milch und Tomatenmark verrühren und würzen.
- Reis in Gratinierform verteilen, Gemüse und danach den Fisch darauf geben, mit Sauce nappieren und 25 min bei 200°C gratinieren.



5 Erdbeertürmchen

Zutaten für 4 Personen

1 Packung Strudelteig
2 EL Butter
3/4 kg Erdbeeren
Staubzucker
Vanillezucker
¼ kg Topfen
3 EL Jogurt
Melissenblättchen zum garnieren
Backpergament

Zubereitung

- Aus dem Strudelteig Kreise mit ca 10 cm Durchmesser ausschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit zerlassener Butter bestreichen und knusprig backen (Heißluft 160 °C ca 6 min).
- Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden.
- Topfen mit Jogurt und Vanillezucker cremig rühren und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- Abwechslungsweise Strudelteigplättchen, Topfencreme und Erdbeeren auftürmen und mit Staubzucker bestreuen.
- Die Erdbeertürmchen mit Melissenblättchen und frischen Erdbeeren garnieren.



6 Obstkuchen mit Topfenguss

110 g Staubzucker
120 g Butter
125 g Vollkornmehl
1 Päckchen Vanillezucker
½ Päckchen Backpulver
1 Dotter

40 g weiche Butter
100 g Zucker
3 Dotter
¼ kg Topfen
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eiklar

¾ - 1 kg Früchte zum Belegen (Äpfel, Birnen, Marillen, Beeren, Trauben ...)

Zubereitung

- Mehl, Backpulver, Staubzucker, Vanillezucker, weiche Butter und Dotter mit der Hand kurz zu einem brösligen Teig verarbeiten.
- Den Mürbteig zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.

- Butter mit Zucker und 3 Dottern mit dem Handmixer schaumig rühren.
- Topfen und Vanillezucker darunter rühren.
- Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben.

- ¾ des Mürbteiges in eine Kuchenform drücken.
- Dicht mit Früchten belegen.
- Topfenguss darüber verteilen und den restlichen Mürbteig als Streusel darüber bröseln.
- Bei 180 °C 40-45 min backen.