

KNUSPERBÄLLCHEN

Für 4 Portionen (ca. 20 Bällchen)

200 g Grünkernschrot
375 ml Gemüsebrühe
2 Möhren, 1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
100 g Fetakäse
2 kleine Eier, 5 EL Haferflocken
1 TL Salz, Pfeffer
4 EL Sesamsamen
1 EL Butter

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Grünkernschrot mit Gemüsebrühe aufkochen und 15 Min. köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Herdplatte ausschalten, Schrot nachquellen lassen.
2. Möhren fein raspeln. Petersilie fein hacken. Knoblauchzehe schälen und pressen. Fetakäse zerbröseln. Alles mit dem Grünkernschrot und Eiern verkneten. Nach und nach die Haferflocken zugeben, bis die Masse gut formbar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, im Sesam wenden und auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit je einem Butterflöckchen belegen und auf der mittleren Schiene in ca. 15 Min. goldbraun backen.

▲ 40 Min.

Pro Portion (ohne Beilagen) 398 kcal, 17 g E, 18 g F, 41 g Kh

Dazu passt 250 g Kräuterquark (→ Seite 88), die Sonnensauce (→ Seite 84) oder etwas Sauerrahm (10 %).

Profi-Tipp: Schön gleichmäßig werden die Bällchen, wenn Sie sie mit einem Eisportionierer vorformen.

Info: Grünkern ist unreif geernteter, gerösteter Dinkel. Sein leichtes Räucheraroma macht ihn zum delikaten Fleischersatz.

BULGUR-GRATIN

Für 4 Portionen

300 ml Gemüsebrühe
200 g Bulgur
1 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g fettarme Salami
1 Dose Mais (400 g)
1 kleine Dose Pizzatomen (400 g)
2 TL Pizzagewürz
Salz, Pfeffer
100 g geriebener Käse (max. 30 % i. Tr.)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur einrühren und vom Herd nehmen.
2. Paprika putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Salamischeiben in Streifen schneiden. Alles mit Bulgur und dem unabgetropften Mais vermischen und in einer flachen Auflaufform verteilen.
3. Die Tomaten mit Pizzagewürz, Salz und Pfeffer kräftig würzen und gleichmäßig über dem Bulgur-Mix verteilen. Geriebenen Käse drüber streuen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis der Käse leicht braun wird.

▲ 15 Min. + 20 Min. Backen

Pro Portion 420 kcal, 19 g E, 17 g F, 48 g Kh

Federleicht: Das Gratin wird noch leichter, wenn Sie statt der Salami Räucher-Tofu verwenden.

Info: Bulgur ist vorgegart, grober Weizengrieß, den Sie in türkischen Lebensmittelgeschäften, Bioläden oder gut sortierten Supermärkten finden. Er hat einen herzhaft-nussigen Geschmack.

ORIENT-RISOTTO

Für 4 Portionen

2 EL Rapsöl
2 Stangen Lauch
250 g Zartweizen
1 TL mildes Currypulver
650 ml Gemüsebrühe
200 g Hühnerbrust
1 unbeh. Zitrone
1/2 Bund Minze oder Petersilie
200 g Joghurt (1,5 %)
Salz, Pfeffer

1. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einem Topf im heißen Öl andünsten. Zartweizen einstreuen, kurz mitdünsten, Curry zugeben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Öfter umrühren.
2. Hühnerbrust würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, Schale dünn abreiben und eine Hälfte der Zitrone auspressen.
3. Hühnerbrust, Zitronenschale und -saft zum Risotto geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern.
4. Für den Dip die Minze hacken, mit Joghurt mischen, salzen und pfeffern. Mit der Hühnerbrust servieren.

▲ 35 Min.

Pro Portion 386 kcal, 23 g E, 8 g F, 54 g Kh

Auch lecker: Sättigender wird es mit 400 g TK-Erbsen zusätzlich. Statt Zartweizen können Sie auch Risottoreis verwenden.

Info: Vorgegarten Zartweizen gibt es lose oder im Kochbeutel. Schmeckt mild.

Profi-Tipp: Für Gäste die Hühnerbrust extra braten oder grillen und das Risotto mit Granatapfelkernen bestreuen.

