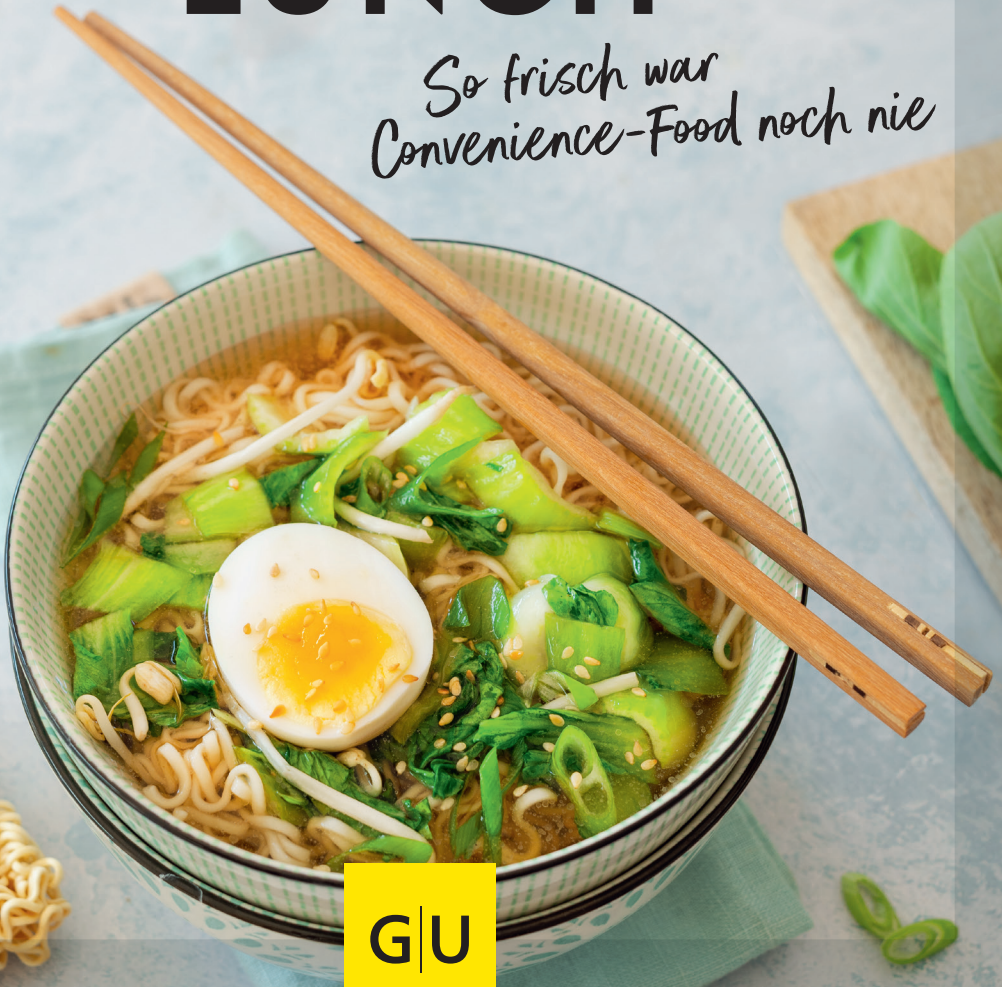


TANJA DUSY

PIMP YOUR LUNCH

*So frisch war
Convenience-Food noch nie*



GU



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 480 kcal, 37 g E, 30 g F, 16 g KH

ERBSENSALAT MIT RÄUCHERFISCH

FRÜHLINGSFRISCH UND LEICHT

100 g TK-Erbсен
5 Radieschen
1 ½ EL Weißweinessig
½ TL Dijon-Senf
2 EL Crème légère
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 EL TK-Gartenkräuter
1 geräuchertes Forellenfilet
(ca. 120 g)
1 Handvoll Baby-Spinat

- 1 Die Erbsen in einen Topf geben. Wasser im Wasserkocher aufkochen, darübergießen und die Erbsen darin 5–8 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Essig, Senf, Crème légère und Öl glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die TK-Kräuter untermischen. Das Forellenfilet mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen. Baby-Spinat waschen, trocken schütteln oder schleudern.
- 3 Die lauwarmen Erbsen mit dem Dressing mischen, dann die Radieschen untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vorsichtig das Forellenfilet und den Spinat unterheben. Am besten mit einem Stück frischem Baguette genießen.



Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 805 kcal, 19 g E, 65 g F, 48 g KH

LAUWARMER BRATKARTOFFELSALAT

DEFTIGER SATTMACHER

5 Scheiben Frühstücksspeck
(Bacon)
1 kleine rote Zwiebel
½ Packung Feldsalat (ca. 30 g)
1 kleine Avocado
2 EL Weißweinessig
1 TL Ahornsirup
½ TL Dijon-Senf
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Packung Bratkartoffeln
(ca. 200 g, ohne Speck)

- 1 Speck in 2–3 cm große Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze in 10–12 Min. knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, das Fett in der Pfanne lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebel schälen, längs in Streifen schneiden. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, Fruchtfleisch würfeln. 1 EL Essig, Ahornsirup und Senf verrühren, zuerst 1 EL Speckfett, dann das Olivenöl kräftig unterschlagen, salzen und pfeffern.
- 3 Speckfett in der Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebelstreifen darin ca. 5 Min dünsten. Bratkartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze in 4–6 Min. nach Packungsanweisung goldbraun braten. Kurz abkühlen lassen, dann in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Avocado, übrige Zwiebel und Speck untermischen, mit Salz, Pfeffer und evtl. übrigem Essig (1 EL) abschmecken. Feldsalat unterheben.



Für 1 Person • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 23 g E, 20 g F, 59 g KH

MASHED PEA-AND-FISH-BURGER

ENGLISCHER KLASSIKER NEU AUFGELEGT

4 TK-Fischstäbchen

1 Schalotte

1 TL Butter

50 g TK-Erbsen

Salz, Pfeffer

1 Stängel Minze

1 Ciabatta-Brötchen

2 große Salatblätter (z. B. Lollo
bianco oder rosso)

1 EL Crème légère

1 Den Backofen auf 220° vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Die TK-Fischstäbchen darauflegen und im heißen Ofen 15–17 Min. backen, dabei nach 10 Min. wenden.

2 Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einem Pfännchen schmelzen und die Schalotte darin goldgelb andünsten. TK-Erbsen und 2 EL Wasser dazugeben, salzen, pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. weich dünsten, gegen Ende offen dünsten, es sollte fast alle Flüssigkeit verdampfen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Brötchen quer halbieren. Salatblätter waschen und trocken tupfen.

3 Erbsen mit einer Gabel zermusen, mit Crème légère und Minze mischen. Erbsencreme auf der unteren Brötchenhälfte verteilen. Fischstäbchen darauflegen, die Salatblätter darüberlegen, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken. Warm genießen.



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Portion ca. 690 kcal, 34 g E, 32 g F, 62 g KH

PULLED FISH BURGER

HIER KOCHT DER BACKOFEN

½ TK-Schlemmerfilet

(ca. 190 g; am besten mexi-
kanisch oder pikant)

200 g Coleslaw-Salat-Mix (aus
der Kühltheke, geraspelte
Möhren und Weißkohl)

Salz

1 Schalotte

1 ½ EL Mayonnaise

2 EL Schmand

1 ½ EL Weißweinessig

Pfeffer

2 Prisen Zucker

1 Mini-Baguette (ersatz-
weise 1 großes Baguette-
Brötchen)

1 Backofen auf 210° vorheizen. Das TK-Filet halbieren, in der Schale auf ein Backblech stellen und im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. garen.

2 Inzwischen Salat-Mix in einem Sieb mit 2 Prisen Salz mischen und mit den Händen kräftig 1–2 Min. kneten, bis Flüssigkeit austritt. Das Sieb 2–3 Min. über eine Schüssel hängen, dann Flüssigkeit weggießen. Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Mayo und Schmand mischen, mit 1 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salat kurz durchkneten, dabei viel Flüssigkeit herauspressen. In einer Schüssel mit dem Dressing mischen und ziehen lassen.

3 Das Mini-Baguette quer halbieren, aber nicht ganz durchschneiden. Den Salat mit Salz, Pfeffer und evtl. übrigem Essig (½ EL) abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel zerzupfen. Den Krautsalat in das Baguette füllen, darauf den Fisch verteilen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

GYROS-PITA MIT ZAZIKI

GREEK STYLE FAST FOOD

FÜR DAS ZAZIKI

1 Mini-Gurke
Salz
150 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
Pfeffer

FÜR DAS GYROS

1 große grüne Paprika (ersatzweise 2 kleine grüne türkische Paprika)
1 kleine Gemüsezwiebel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 g TK-Pfannengyros
1 Pita-Tasche (Fertigprodukt)

AUSSERDEM

½ Bund Dill

VEGGIE-TIPP

Wer fleischlos essen möchte: In vielen Bio-Läden, aber auch in normalen Supermärkten gibt es inzwischen zahlreiche Varianten von Veggie-Gyros, das ähnlich gegart werden kann.

ZAZIKI: Gurke putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Leicht salzen und 5–10 Min. Wasser ziehen lassen, dann gründlich ausdrücken. Mit dem Joghurt verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, das Zaziki dann mit Salz und Pfeffer würzen.

GYROS: Paprika vierteln, Kerne und Trennwände entfernen, die Viertel waschen und quer in ca. 4 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und längs halbieren, die Hälften dann in dünne Spalten schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei großer Hitze 2–3 Min. unter Rühren anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. weiterbraten, leicht salzen und pfeffern, herausnehmen.

Das TK-Pfannengyros ins heiße Bratfett geben und nach Packungsanweisung 8–10 Min. garen. In den letzten 1–2 Min. die Paprika-Zwiebel-Mischung dazugeben und untermischen.

Inzwischen die Pita-Tasche leicht anfeuchten und im Toaster oder in einer zweiten Pfanne nach Packungsanweisung aufbacken. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob zerschneiden. Die Hälfte davon unter das Zaziki, die andere Hälfte unter das Gyros mischen. Die Gyros-Gemüse-Mischung in die Pita-Tasche füllen und die Hälfte des Zaziki daraufgeben. Übriges Zaziki extra dazu servieren.