

Garnelensalat

Zutaten für 2 Portionen:

20 g frischer Ingwer
1 grüne Chilischote
2 El Sojasauce
Stevia
3 El Limettensaft
1/2 Salatgurke
1 Römersalatherz
2 Frühlingszwiebeln
10 Garnelen, (ohne Kopf und Schale, ca. 40 g)
Salz



Ingwer und Chili fein hacken und mit Sojasauce, Stevia und Limettensaft verrühren.

Gurke streifig schälen, längs halbieren, entkernen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Römersalat putzen und die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden.

Etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen auf jeder Seite bei mittlerer bis starker Hitze 2 Min. braten. 3 El der Salatsauce über die Garnelen gießen und kurz aufkochen.

Gurke, Frühlingszwiebeln und Römersalat mit der restlichen Sauce mischen. Garnelen auf den Salat legen und sofort servieren.



Lammfilet mit Rosmarin

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Lammfilet oder Lammsteak (ohne Sehnen und Fett)
3 Knoblauchzehen
etwas Rosmarin
1 Liter Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
300 g Rosenkohl
Muskatnuss
2 EL Magerquark
100g fettarmer Joghurt, 0,3-% Fett
Salz, Pfeffer, Oregano
1EL gehackte Petersilie
200g Tomaten



Lammfleisch würzen, in einer heißen Pfanne auf Bratfolie (bei easylife erhältlich) von beiden Seiten braten, eine Knoblauchzehe und etwas Rosmarin zum Fleisch geben, mit einem Drittel der Gemüsebrühe ablöschen.

Rosenkohl putzen und in Salzwasser weich kochen und in einem Topf mit geriebener Muskatnuss und der Hälfte der verbliebenen Gemüsebrühe andünsten.

Quark mit dem Joghurt glatt rühren, eine Knoblauchzehe zerkleinern, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und dann die frische Petersilie unterziehen.

Tomaten und Zwiebeln in Würfel schneiden und in restlicher Gemüsebrühe dünsten. Die dritte Knoblauchzehe klein hacken und hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano und etwas getrocknetem oder frischem, gehacktem Rosmarin würzen.

Die Tomaten-Zwiebel-Masse auf einer Platte anrichten, das Fleisch darauf anrichten und mit der Quark-Joghurt-Soße überziehen. Dazu den Rosenkohl servieren.



Vanille-Creme mit Apfelkompott

Zutaten für 2 Portionen:

1 Vanilleschote
100 ml fettarme Milch, 0,3 % Fett
200 g Magerquark, 0,1 % Fett
1 großer Granny Smith Apfel
Zimt
etwas Stevia



Vanillemark auskratzen und mit dem Quark, der Milch und dem Stevia verrühren.

Den Apfel gut waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. In einer heißen Pfanne die Apfelspalten kurz in ein wenig Wasser andünsten und mit Zimt bestreuen.

Vanille-Creme in ein Schälchen geben und den Zimtapfel unterheben.

