



## Sommerlicher Bohnensalat

### Zutaten:

500g Buschbohnen  
4 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
etwas Bohnenkraut  
Dill  
4 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
150g Feta  
2 EL Balsamico  
2 EL Naturjoghurt  
1EL Agavensüße

### Zubereitung

Bohnen waschen, Stielenden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut in etwas Salzwasser 5 Minuten blanchieren. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen. Zu den Bohnen und den Tomatenstücken geben. Den Feta klein schneiden. Aus den anderen Zutaten eine Soße anrühren und mit den Bohnen und dem Feta unterrühren.

## Fenchel-Risotto

### Zutaten:

2 Fenchelknollen  
1 TL Butter  
2 TL Olivenöl  
200 g Risottoreis  
400-500 ml Gemüsebrühe  
350 g Tomaten aus dem Glas  
1 Zwiebel  
1 TL getr. Thymian  
Kräutersalz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL ger. Parmesan

### Zubereitung

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseite legen. Butter und 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe angießen und Reis bei schwacher Hitze offen garen. Inzwischen die Tomaten und die Zwiebel klein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl glasig werden lassen. Tomaten und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Risotto abschmecken und auf Teller verteilen. Das Tomaten-Ragout würzen, auf den Reis geben, mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

Das Große Low Fat Buch, GU Verlag



## Schnittlauch-Rührei mit Tomaten

### Zutaten:

6 Eier  
2 EL Milch  
Meersalz  
1 Bund Schnittlauch  
30 g Butter  
3-4 Tomaten  
Butter oder Crème fraîche  
4 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung

Eier mit der Milch verrühren und salzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier hineingeben und bei kleiner Hitze stocken lassen, dabei mehrmals die Eimasse zur Pfannenmitte schieben, damit alles gleichmäßig gart. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Vollkornbrot mit Butter oder Crème fraîche bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen und das Rührei dazu servieren.

## Kohlrabischnitzel in Zitronenpanade

### Zutaten:

2-3 Kohlrabi °  
Meersalz  
Kräutersalz  
Pfeffer  
etwas Zitronensaft  
100 g Weizenvollkornmehl  
2 Eier  
80 ml Milch  
150 g Semmelbrösel  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
Öl zum Braten

### Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Die Kohlrabi schälen, waschen, in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Scheiben herausnehmen, abtropfen lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend in Mehl, dann in dem mit Milch verquirlten Ei wenden. Die Semmelbrösel mit der Zitronenschale mischen, die Kohlrabischeiben darin wenden, dann von beiden Seiten im heißen Fett goldgelb backen.

Tipp: Die Kohlrabischnitzel können auch kalt gegessen werden. Z.B. als Burger mit einem Salatblatt und Tomate zwischen einem Vollkornbrötchen.

C. Leitzmann u. H. Million: Vollwertküche für Genießer, Falken

## Heidelbeermuffins

### Zutaten:

150 g Mehl  
100 g feine Haferflocken  
3 TL Backpulver  
1 Ei  
125 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
125 g weiche Butter  
300 g saure Sahne  
Puderzucker  
200 g Heidelbeeren

### Zubereitung

Mehl, Haferflocken und Backpulver vermischen. Das verquirlte Ei, Zucker, Vanillezucker, Butter und saure Sahne unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Dann die gewaschenen Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Den Teig in die Blechmulden einer Muffinbackform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Min. backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.