



## Spitzkohlröllchen mit Chilisahne

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
Kräutersalz  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
80 g Reis  
2 EL Rosinen  
2 EL Pinienkerne  
250 ml Gemüsebrühe  
150 g saure Sahne  
Pfeffer  
1 kleines Stück Ingwer  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Tomatenmark  
Cayennepfeffer

### Zubereitung

Den Kohl waschen, die äußeren Blätter abtrennen. Die Mittelrippen flach schneiden. Blätter in Salzwasser 1 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in 1 EL Öl 2-3 Min. dünsten. Reis, Rosinen und Pinienkerne einrühren. Mit 200 ml Brühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen. 1 EL saure Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft würzen. Auf die Kohlblätter verteilen und zu Röllchen drehen. Im übrigen Öl anbraten. In der restlichen Brühe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren. Röllchen herausnehmen, Tomatenmark und Cayennepfeffer unter die Sauce rühren, einkochen lassen. Übrige saure Sahne untermischen, salzen, pfeffern und dazu servieren.

Das große Low Fat Buch, GU Verlag

## Fruchtiger Bohnensalat mit gegrilltem Ziegenkäse

### Zutaten:

500 g Stangenbohnen  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Stiele Estragon  
1 EL Öl  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp. abger. Zitronenschale  
3 EL Weißwein  
1 EL Zitronensaft  
120 ml Gemüsebrühe  
2 frische Pfirsiche  
Butter zum Anbraten  
4 kleine Ziegenfrischkäse

### Zubereitung

Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch und die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen. Das Grün der Frühlingszwiebel längst in sehr schmale Streifen schneiden, das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Estragon waschen und die Blättchen längs in sehr schmale Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Die Bohnen zugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Mit Wein, Zitronensaft und Gemüsefond aufgießen, einmal aufkochen und abschmecken. Den Estragon untermischen und den Salat lauwarm abkühlen lassen, dabei gelegentlich durchmischen.

Inzwischen die Pfirsiche überbrühen, abschrecken und häuten. Die Früchte halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. In Butter kurz anbraten (die Pfirsichspalten sollen noch einen guten Biss haben) und unter den Salat mischen. Die Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Backofengrill kurz braun gratinieren und auf dem Bohnensalat anrichten.

Quelle: eat smarter



## Möhren-Tagliatelle mit Tomaten und Rucola

### Zutaten:

50 g Pinienkerne  
10 g Basilikum  
30 g Parmesan  
800 g Möhren  
80 g Rucola  
3 Stiele Oregano  
4 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
250 g Cherrytomaten  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Die Hälfte der Pinienkerne mit Basilikumblättern in einem Mörser zerreiben und mit Parmesan mischen.

Möhren putzen, schälen und in schmale lange Streifen (Tagliatelle) schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren-Tagliatelle darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Inzwischen Cherrytomaten putzen, waschen und vierteln.

Möhren-Tagliatelle mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Pinienkerne und Tomaten zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Dann Rucola unterheben und sofort auf Tellern anrichten. Mit Oreganoblättern und Basilikum-Mix bestreuen.

Quelle: Eat smarter

## Polenta-Gratin

dazu passt ein grüner Salat

### Zutaten:

300 ml Milch  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
200 g Polenta (Maisgrieß)  
40 g Parmesan, gerieben  
Pfeffer  
Salz  
ca. 400 g Tomaten oder  
Dosentomaten  
1-2 Aubergine  
2 Paprika  
Fett für die Form  
1 TL getr. Oregano  
Kräutersalz  
1 EL getr. Basilikum  
200g Mozzarella

### Zubereitung

Milch, Gemüsebrühe und Butter aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Parmesan untermischen und Polenta in eine gefettete Auflaufform geben. Aubergine in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen und anschließend gut abtropfen lassen. Paprika würfeln, Zwiebel und Knoblauch würfeln und in EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, Gemüse hinzugeben und ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und auf die Polenta geben. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Erst die Tomaten und anschließend den Mozzarella über das Gemüse geben. Nochmal etwas salzen, pfeffern und mit Kräutern betreuen. Auflauf bei 190°C ca. 30 Minuten überbacken.