



1 Portion

25 Minuten

Blitzrezept

Champignon-Omelett mit Pesto-Crostini

50 g Champignons
1 Ei
2 EL Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 EL Rapsöl
1 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl

2 Scheiben Vollkornbaguette
1 Prise Salz
1 Handvoll Rucola
2 EL getrocknete Tomaten
in Olivenöl
1 EL frisch geriebener
Parmesan
2 Basilikumblätter

Zubereitung

- 1 Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Ei mit der Crème fraîche verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingießen und die Champignonscheiben darauf verteilen. Das Omelett von beiden Seiten je 3–4 Minuten bei leichter Hitze stocken lassen.
- 4 Die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 5 Das Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen, etwas salzen und die Baguettescheiben goldbraun und knusprig rösten.
- 6 Nun Rucola, Tomaten, Parmesan, Basilikum und die Pinienkerne mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 7 Die Baguettescheiben mit dem Pesto bestreichen und zu dem Champignon-Omelett reichen.

Ein Rezept, das nicht nur zum Frühstück schmeckt. Champignons und Eier sind Vitamin-D-Lieferanten, was besonders in den Wintermonaten wichtig ist. Rucola bringt wertvolle Folsäure ins Gericht.

 1 Portion

 30 Minuten

 Blitzrezept

Hühnerfrikassee mit Rosinen-Mandel-Reis

50 g Parboiled Reis
150 g Hühnerbrust
50 g Champignons
150 ml Gemüsebrühe
100 g TK-Erbsen
1 EL Rosinen, ungeschwefelt


100 ml Vollmilch
1 EL Butter
1 EL Dinkelmehl Type 1050
1 EL Mandelblättchen
1 TL Petersilie,
fein gehackt


Zubereitung

- 1 Den Reis mit 150 Milliliter Wasser aufkochen lassen und etwa 20 Minuten bei leichter Hitze weich kochen.
- 2 Die Hühnerbrust in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 3 Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Hühnerfleisch, Champignons und Erbsen hineingeben. Bei leichter Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Rosinen 5 Minuten vor Garzeitende zum Reis geben.
- 5 Anschließend die Milch in den Topf mit dem Hühnerfleisch geben und nochmals zum Kochen bringen.
- 6 Die Butter mit dem Mehl verkneten und mit einem Schneebesen stückchenweise unter das Hühnerfrikassee rühren. Etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen.
- 7 Die Mandelblättchen und die Petersilie unter den Rosinenreis geben und mit dem Hühnerfrikassee servieren.

Dieses raffinierte Gericht lässt sich mit vielerlei Gemüse vielseitig variieren. Gut schmecken z. B. auch Karotten-, Pastinaken- oder Kürbistückchen. Besonders cremig und auch kalorienreich wird das Frikassee, wenn Sie statt der Milch süße Sahne verwenden.



 Je 1 Portion

 15 Minuten

 Blitzrezepte

Geminzte Beereneiscreme

2 Minzblätter
150 g TK-Beeren, z. B. Him-
beeren, Heidelbeeren oder
Brombeeren

100 g Quark, Magerstufe
50 g Sahne
1 Messerspitze roter Pfeffer,
gemahlen

Zubereitung

- 1 Die Minzblätter fein hacken. Die gefrorenen Beeren mit den Minzblättern, Quark und Sahne in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein mixen.
- 2 Vor dem Servieren mit dem roten Pfeffer bestreuen.

Beeren-Zitrus-Sorbet

150 g TK-Beeren, z. B. Him-
beeren, Heidelbeeren oder
Brombeeren
1 Messerspitze Biozitronen-
oder -limettenabrieb
50 ml Mineralwasser

50 ml Orangensaft, frisch
gepresst
1 TL Zitronen- oder
Limettensaft
2 Zitronenmelisseblätter

Zubereitung

- 1 Die Beeren mit dem Zitronen- oder Limettenabrieb, dem Mineralwasser und dem Orangen- und Zitronen- oder Limettensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein mixen.
- 2 Vor dem Servieren mit den Melisseblättern garnieren.

Diese erfrischend fruchtige Eiscreme mundet besonders an heißen Tagen. Die Beeren enthalten nur sehr wenig Zucker, dafür eine Menge sättigende Ballaststoffe und zudem wertvolle Mineralstoffe. Da darf es gerne eine Portion mehr sein.

