

Bunter Kartoffelsalat

(für 2 Personen)

» Zutaten:

400g Pellkartoffeln
100g Salatgurke
100g Radieschen
30g Zwiebeln
10g Sonnenblumenöl
Gemüsebrühe
2 Eßl. Weinessig
Senf, Salz, Pfeffer, Süßstoff, je
1 Teel. gehackte
Petersilie, Dill, Schnittlauch

» Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln in 25-30 Minuten gar kochen, heiß schälen und abkühlen. Danach die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Radieschen waschen und zerkleinern. Das Sonnenblumenöl mit der Gemüsebrühe, Gewürzen, Senf und flüssigem Süßstoff verrühren, abschmecken, die kleingeschnittene Zwiebel unterrühren. Die Marinade über die Salatzutaten geben und leicht vermengen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und die gehackten Kräuter untermengen.

1 Portion enthält: 5g Eiweiss, 5g Fett, 38g Kohlenhydrate, 219 kcal, 0 mg Cholesterin

Ofenkartoffeln

» Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten, in Alufolie wickeln und ca. 1 Std auf den Grill legen. Zwischendurch öfter wenden.

Scharfe Hähnchenbrust

» Zutaten:

Pro Person ca.
150g Hähnchenbrustfilet
1 Eßl schwarze Pfefferkörner
2 Eßl Fenchelsamen
2 Eßl Paprikapulver
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen
1 Bnd Basilikum
Zucker, Salz
10 Eßl Olivenöl

» Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Zitronen mit Stabmixer fein pürieren, Zitrone entsaften und Saft dazu geben. Fleisch im Ganzen oder in Stücken damit begießen und mind. 2 Stunden – besser über Nacht – durchziehen lassen. Mariniertes Fleisch abtropfen lassen und auf den Grill legen.

Sauerrahm

» Zubereitung:

1 Becher Sauerrahm und ein Becher Jogurt gut verrühren. Alle möglichen Gartenkräuter klein hacken, nach Belieben auch eine Zwiebel (sehr kleingeschnitten) herein rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen!