

Fischstrudel

Rezept für 6 Portionen

Zutaten:

8 Stück Dorschfilets à ca. 60 g
 Zitronensaft, Salz, Thymian
 1 TL Öl
 1 mittlere Zwiebel
 150 g Champignons
 1 grüner Paprika
 1 TL Öl
 2 Tomaten
 2 Stück Mozzarella à 125 g
 Basilikum, Oregano
 4 Blatt Strudelteig (120 g)
 2 EL Tomatenmark
 1/2 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

- Dorschfilets mit Zitronensaft, Salz und Thymian würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen, anschließend auf beiden Seiten in Öl anbraten
- Zwiebel fein hacken, Champignons putzen und blättrig schneiden
- Paprika würfelig, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden
- Zwiebel, Champignons und Paprika in Öl anrösten und mit den Gewürzen abschmecken
- Strudelteigblätter entfalten (jeweils 2 Blätter übereinander) und auf ein befeuchtetes Tuch legen, die untere Hälfte der Teigblätter mit Tomatenmark bestreichen
- Gemüse gleichmäßig verteilen, Fischfilets darauf legen und mit Tomaten und Mozzarella belegen
- die seitlichen Teigränder einschlagen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen
- Oberfläche mit Ei bestreichen und bei 180 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen

Nährwerte:

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
6 Portionen	1.800	180 g	72 g	96 g	12 g	6
1 Portion	300	30 g	12 g	16 g	2 g	1

Rohkostaufstrich

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Magertopfen
1/2 Becher Joghurt 1 % Fett
2 grüne Paprika
2 kleine Karotten
1/2 Apfel
Salz, Pfeffer
Kren
Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

- Magertopfen und Joghurt cremig rühren
- Paprika klein würfelig schneiden
- Karotten und Apfel fein reiben
- alle Zutaten vermengen, gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer, geriebenen Kren und Kräutern abschmecken
- im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen

Nährwerte:

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	520	76 g	4 g	44 g	12 g	-
1 Portion	130	19 g	1 g	11 g	3 g	-

Buttermilchgelee mit Himbeeren

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

6 Blatt Gelatine
Rum
1/2 Liter Buttermilch
400 g Himbeeren
Zitronensaft
Süßstoff

Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- ausgedrückte Gelatine mit Rum erwärmen und unter ständigem Rühren auflösen
- Gelatine mit Buttermilch verrühren, Himbeeren zugeben
- mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken
- auf 4 Dessertschüsserl aufteilen
- Creme für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen

Nährwerte:

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	360	32 g	4 g	40 g	26 g	4
1 Portion	90	8 g	1 g	10 g	6,5 g	1

Tipp:

Das Obst kann je nach Saison variiert werden.
Sie können die Früchte auch mit Buttermilch pürieren.