

Speisekarte / Rezeptsammlung - Gesundes Netzwerken -

Elbfinanzgruppe



Vorspeise:

Bruschetta



Hauptgericht:

Mit Ei gefüllte Avocado im Speckmantel, dazu scharfe
Tomatensoße



Dessert:

Apple Crumble mit Sahne

Mit freundlicher Unterstützung von: Kerstin Fiedler / Ernährungsberaterin / „Wohlfühlwelt“

Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch

herrlich knusprig, gesund und tomatig-lecker

- auch für Vegetarier -



Zutaten für 20 Portionen:

25 Fleischtomaten oder Strauchtomaten
10 Knoblauchzehen
25 EL Olivenöl oder Salatöl
10 Ciabatta
5 TL Gewürzmischung (Tomatengewürzsalz)

Zuerst die Tomaten waschen, vom Grün befreien, halbieren und dann in kleine Würfel schneiden. Dann den Knoblauch sehr klein schneiden, zu den Tomatenstücken geben und mit 3 EL Öl sowie 1-2 TL Tomatengewürzsalz mischen. Unbedingt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 180-200°C (Umluft) vorheizen, die Tomatenstücke aus dem Kühlschrank nehmen.

Dann das Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln.

Backpapier auf ein Backofengitter legen (wichtig) und die darauf ausgebreiteten Ciabattascheiben in der Mitte des Ofens goldfarben backen – nicht zu dunkel, sonst werden sie zu hart, das dauert 5-8 Minuten.

Die Ciabattascheiben aus dem Ofen holen und mit dem Tomaten-Knoblauch Gemisch belegen, ½ - 1 EL pro Scheibe.

Gelingt immer, toll für die Grillsaison, lässt sich gut vorbereiten, wenn Gäste kommen, und ist rein vegetarisch.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Koch-/ Backzeit: ca. 8 Minuten

Ruhezeit: ca. 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p.P.: ca. 390

Verfasser: ischilein

Gefüllte Avocado im Speckmantel



- Ein Ei Größe M kochen (mittelweich, Kern noch flüssig), abschrecken, schälen
- Avocado schälen, längs halbieren, Stein entfernen
- Die Aushöhlung des Steins so vergrößern, dass das Ei eingepasst werden kann, Ei einlegen, Avocadohälften zusammenfügen
- Delikatess-Frühstücksschinken aus der Packung nehmen, 2 Streifen bei Seite legen, den Rest sich knapp überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen
- Die gefüllte Avocado auflegen und einrollen, die 2 bei Seite gelegten Streifen zum Schluss längs umlegen, damit die Avocado komplett umhüllt ist
- Ohne Fett und ohne Gewürze von allen Seiten in einer beschichteten Pfanne braten, bis der Schinkenspeck braun ist
- Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller vorsichtig halbieren und servieren
- Dazu empfiehlt sich eine scharfe Tomatensoße oder frischer Salat



Scharfe schnelle Tomatensoße

- Zwiebel und Knoblauch schälen, im Mixer/ Zerkleinerer klein hacken, in gutem Olivenöl glasig dünsten
- Tomaten vom Grün befreien, im Mixer/ Zerkleinerer kurz klein hacken, mit in die Pfanne geben und leicht anbraten
- Mit 1 Glas „arrabiata“ und 1 Flasche „Tomaten-Passat Natur“ oder Kräuter auffüllen, mischen erwärmen
- Mit frischen Kräutern nach eigenen Wünschen abschmecken

Apfelcrumble



Zutaten für 20 Portionen:

20 m.-große Äpfel, nicht zu mehlig	20 TL Zitronensaft
10 EL Ahornsirup (wahlweise auch Honig)	5 TL Zimt
350g Butter, kalt	10 EL Mehl (gehäuft)
10 EL Haferflocken	10 EL Zucker
5 Prisen Salz	Butter zum Einfetten

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen, dann in gleichgroße (ca. 2cm) Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und Ahornsirup vermischen und in 4 gefettete Förmchen füllen.

Kalte Butter zerstückeln, mit Mehl, Zucker, Haferflocken und Salz zu einem brösligen Teig kneten. Streusel über die Äpfel bröseln und im vorgeheizten Ofen ca. 190°C (Umluft ca. 170°C) 30 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe