



Saft-Bananen-Drink

Zutaten 4 Personen:

2 Bananen
3 EL Instant Haferflocken
3 EL Haselnüsse gemahlen
1/4 l Multivitaminsaft
1/4 l Karottensaft
Mindestens 2 EL Agavendicksaft
Mindestens 2 EL Olivenöl
Saft und Schale einer Limette
Mineralwasser

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren und mit Mineralwasser auf Trinkstärke verdünnen.
Hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank. Auch morgens als Starter genial.





Gebratenes Gemüse mit Ananas-Reis

Zutaten 4–6 Personen:

1 Kopf Brokkoli
1 mittelgroße Fenchelknolle,
in groben Streifen
3 Möhren, in groben Streifen
3 rote Spitzpaprika, geschält
250 g Austernpilze
1 Zucchini
Chilipulver oder Chilichips

2 gehäufte Tassen Basmatireis
1 walnußgroßes Stück Ingwer
1/2 Ananas, in mundgerechten
Stücken
50 g geröstete Pinienkerne
Frische Minze
Olivenöl zum Braten
Hauch Zucker

Beilage wer möchte:
Gegrilltes Rumpsteak oder
Hähnchenbrustfilet, gebraten
oder gegrillt.

Den Stiel des Brokkoli großzügig schälen, den Rest in mittelgroße Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kochen, abschrecken und zur Seite stellen. Die Möhren und den Fenchel in gleich große Stücke schneiden und auch in Salzwasser blanchieren und abschrecken.

Die Paprika schälen und in Streifen schneiden, Zucchini längs halbieren und die Kerne entfernen und auch in Streifen schneiden. Die Austernpilze waschen, trocknen und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, mit Salz, Zucker und einem Hauch Chili würzen, dann die Paprika und Zucchini dazu, alles nochmals gut würzen, gern mit Zitrone und neuem Olivenöl. Den vorgekochten Fenchel, die Möhren und den Brokkoli in einer Extrapfanne kurz in Olivenöl braten. Die Ananasstücke ebenfalls in einer Pfanne in Olivenöl braten.

Den Reis im Salzwasser mit dem Ingwer gar kochen, abgießen und mit den Ananasstücken, der gezupften oder mit der Schere geschnittenen Minze und den angerösteten Pinienkernen vermengen.

Wer möchte nimmt zum Picknick gegrilltes Minutensteak oder eine gebratene Hähnchenbrust mit.





Schollenfilet auf Spinat

Zutaten 4 Personen:

8 Schollenfilets, ohne Haut
Olivenöl/Butter zum Braten
Pfeffermischung zum Würzen
(siehe Anhang)
Meersalz

2 Bunde Spinat
2 Schalotten, klitzeklein
geschnitten
1 walnußgroßes Stück Ingwer,
klitzeklein geschnitten
Das Grün vom frischen
Knoblauch oder 3 Zehen,
klitzeklein geschnitten
1/4 l Orangensaft eingekocht
auf 3 EL, davon werden
1 1/2 EL benutzt
Saft und Schale von 1 Zitrone

Den Orangensaft in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze auf 3 EL einkochen lassen.

Knobi, Schalotten und Ingwer klitzeklein schneiden. Den Spinat vom groben Strunk befreien, waschen und trocknen, grob hacken und tropfnass in einer großen Pfanne in Olivenöl/Butter/Gemisch leicht andünsten bis er zusammenfällt.

Dann Knobi, Ingwer und Schalotten dazu geben, alles gut vermengen. Bei kleinster Hitze leicht schmoren lassen, dann vom eingekochten O-Saft 1 1/2 EL dazu und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz würzen.

Die Schollenfilets in Butter/Olivenöl braten, einmal wenden und mit einem Hauch Salz und der Pfeffermischung würzen.

Fischfilets auf dem Spinat anrichten – entweder auf einen Teller geben oder einer Schale für unterwegs.





Orangen-Rucola-Salat

Zutaten 4 Portionen:

4 Orangen, geschält,
in Scheiben
1 Bund Rucola
2 EL schwarze Oliven
ohne Stein
Saft und Schale von 2 Limetten

Vinaigrette (siehe Anlage)
Weißer Balsamico
Olivenöl
Himbeeressig
Schwarzer-Pfeffer-Mischung

Orangen waschen, trocknen und mit einem Zestenreißer die Haut abziehen, dann die Orangen schälen und in Scheiben schneiden.

Rucola waschen, trocknen und auf Teller verteilen, mit der Vinaigrette benetzen, Orangenscheiben und Orangenschale darauf verteilen, mit Limettensaft und -schale bestreuen und mit Oliven und schwarzem Pfeffer krönen. Für unterwegs unentbehrlich.





Joghurt-Mousse mit marinierten Erdbeeren

Zutaten Joghurt-Mousse

150 g Naturjoghurt
150 g Creme fraiche
1 Limette (Saft und Zesten)
50 g Puderzucker
3 Blatt Gelatine
150 g geschlagene Sahne
2 Eiweiß
20 g Zucker

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt mit Creme fraiche, Limettensaft, Limettenzesten, Zucker und Puderzucker verrühren. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und mit dem anhaftenden Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren auflösen. 2 EL Joghurtmasse unter die aufgelöste Gelatine rühren, dann mit dem Rest der Joghurtmasse verrühren.

Eischnee und Sahne getrennt steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Das Mousse mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Zutaten Marinierte Erdbeeren

Erdbeeren
Puderzucker
Orangenschale
Chiliflocken
Olivenöl

Erdbeeren waschen, trocknen und in Scheiben schneiden, dann mit Puderzucker, Olivenöl, Chiliflocken und Orangenschale marinieren.

Die Menge bestimmen Sie selbst. Eine halbe Stunde ziehen lassen und dann mit dem Joghurt-Mousse servieren.





Anhang

Tomaten:

Die Tomaten vom Strunk befreien, entkernen und mit Haut in kleine Würfel schneiden. Diese mit Salz, Zucker und Olivenöl marinieren. Ideal für Salate, zum Grillen oder solo zur Fahrradtour.

Pfeffer:

Sesamsaat in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, dann mit schwarzem Pfeffer und Piment mischen, Mischverhältnis nach Geschmack. Die Gewürze im Mörser zerkleinern.

Vinaigrette:

Aus 4 EL weißem Balsamico, 4 EL Olivenöl und 2 EL Himbeeressig mit etwas Salz und Vinaigrette rühren. Ideal zu Salaten oder gegrilltem Fisch, den halt mit auf das Fahrrad nehmen – eingemacht – logisch.

