

# 25 GERICHTE *in* *Minuten*



 **EXCLUSIVE**

PASTA

HACK

KUCHEN

Nr. 6



# Jeden Monat

## NEU



**HIER KLICKEN** → <https://de.readly.com/products/magazine/foodkiss-liebes-land-readly-exclusive?q=foodkiss>



# IN DIESER AUSGABE

- |                            |       |                            |       |                        |       |
|----------------------------|-------|----------------------------|-------|------------------------|-------|
| • KICHERERBSEN-CURRY       | S. 4  | • COUSCOUS-FRIKADELLEN     | S. 14 | • KERNIGE SANDWICHES   | S. 24 |
| • LACHSFORELLE MIT ZOODLES | S. 6  | • NUDELTOPF KREOLISCHE ART | S. 16 | • FISCHSUPPE MIT KOKOS | S. 26 |
| • BENTOBX                  | S. 8  | • HÄHNCHENBRUST IM OFEN    | S. 18 | • MÖHRENSALAT          | S. 28 |
| • GEFÜLLTE ZUCCHINI        | S. 10 | • FALAFEL                  | S. 20 | • KNOBLAUCHCREMESUPPE  | S. 30 |
| • ASIATISCHER MINZSALAT    | S. 12 | • BÄRLAUCH-HÄHNCHEN        | S. 22 | • GEBRATENER FETA      | S. 32 |
|                            |       |                            |       |                        |       |
| • FENCHELCREMESUPPE        | S. 34 | • GEMÜSESUPPE              | S. 44 |                        |       |
| • QUINOA-ONE-POT           | S. 36 | • ZOODLES MIT TOMATEN      | S. 46 |                        |       |
| • GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA    | S. 38 | • KRÄUTERHÄHNCHEN          | S. 48 |                        |       |
| • SCHNELLE ERBSENSUPPE     | S. 40 | • SCHNELLER FLAMMKUCHEN    | S. 50 |                        |       |
| • SPARGEL-KARTOFFEL-SALAT  | S. 42 | • LAMMFILET                | S. 52 |                        |       |



## Impressum

Instagram: @foodkissofficial

**VERLAG:**  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

**Geschäftsführung:**  
Kai Rose, Nicole Schumacher

**Chefredakteurin:**  
Britta Dewi

**Layout:**  
Gudrun Merkel

**Bildredaktion:**  
Rachel Kaltenecker (Lt看.)

**Assistenz:** Silke Pflüger

**Rezeptprüfung:**  
Dorothee Schaller

**Rezepte & Foodbilder:**

**FOODKISS:**  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

**www.foodkiss.de**  
Tel. 07221/350 10

**Textbearbeitung:**  
Schlussredaktion.de

**Digitale Bildbearbeitung:**

**Klambt PIXELcircus**  
Markus Riether (Lt看.)

**Vertrieb:**  
**Klambt-Verlag GmbH & Co. KG**

**Vertriebsleitung:**  
Markus Klei (Lt看.),  
Patrick Seibert  
patrick.seibert@klambt.de  
Tel. 06232/31 00

FOODkiss Liebes Land  
25 Gerichte in 25 Minuten  
erscheint exklusiv bei READLY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere  
dürfen Nachdruck, Aufnahme in Online-  
dienste und Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach  
vorheriger schriftlicher Genehmigung des  
Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für  
unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos  
oder sonstige Unterlagen.



# KICHERERBSEN-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Süßkartoffeln • 2 rote Paprikaschoten • 2 EL Pflanzenöl • 200 g Erbsen (TK)
- 400 ml Kokosmilch • 200 ml Brühe • 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 TL rote Currypaste (ersatzweise Currypulver) • 1–2 TL Honig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle • 1 kleines Fladenbrot

**1** Süßkartoffeln schälen. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Paprika waschen und mit den Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden.

**2** Das Öl erhitzen, Süßkartoffeln, Paprika und die Erbsen hinzufügen und andünsten. Die Kokosmilch und die Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt 10–12 Min. garen.

**3** Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen, zum Curry geben, kurz mit erhitzen und das Curry mit Currypaste, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry zum Mitnehmen z. B. in Gläser abfüllen, vor Ort erwärmen und mit Fladenbrot servieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 453 kcal,  
13 g E, 8 g F, 71 g KH



Gesundes  
Mittagessen  
to go





Low Carb  
für Genießer





### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ TL bunte Pfefferkörner
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 3 EL Olivenöl
- feines Meersalz
- 4 Stücke Lachsforellenfilet (ca. 800 g)
- 2 Schalotten
- 400 g bunte Kirschtomaten
- je 1 gelbe und grüne Zucchini
- 5 cl Noilly Prat (Wermut)
- bunter Pfeffer aus der Mühle
- 70 g Rucola

# LACHSFORELLE AN RUCOLA-ZOODLES

**1** Pfefferkörner im Mörser etwas zerdrücken. Den Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken andrücken. Den Thymian waschen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Etwas Salz, den zerdrückten Pfeffer und den Knoblauch dazugeben und andünsten. Mit dem Thymianzweig zum Aromatisieren mehrfach durch die Pfanne wischen.

**2** Das Lachsforellenfilet trocken tupfen, im Würzöl von jeder Seite ca. 2 Min. andünsten und herausnehmen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Kirschtomaten waschen, mit dem übrigen Öl und den Schalotten in das Würzöl geben und ca. 5 Min. anbraten. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler längs in dünne „Nudeln“ schneiden. „Zoodles“ zu den Tomaten geben und sehr kurz mitbraten.

**3** Noilly Prat angießen und die Gemüsemischung mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lachsforellenfilet auflegen und zugedeckt 5–7 Min. dünsten. Den Rucola waschen, trocken schütteln. Zum Servieren Fisch und Gemüse mit dem Rucola garnieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 483 kcal,  
39 g E, 28 g F, 8 g KH



# BENTOBBOX MIT OMELETTE UND GEMÜSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 EL grob gehackte Mandeln • geräuchertes Paprikapulver • 100 g Reismudeln
- Salz • 2 Mini-Pak-Choi • 2 rote Spitzpaprika • 100 g Zuckerschoten
- 150 g Pilze (z. B. Mini-Kräuterseitlinge) • 4 EL Olivenöl • 8 EL Teriyaki-Sauce mit geröstetem Knoblauch • 6–8 EL Sojasauce • 2–3 TL Honig • Pfeffer aus der Mühle
- 8 Eier • 4 Stück Noriblätter

- 1** Mandeln in einer beschichteten Pfanne anrösten und mit dem Paprikapulver bestäuben. Die Reismudeln evtl. in Stücke schneiden und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
- 2** Den Pak Choi waschen, putzen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden. Die Pilze putzen, ggf. halbieren. 2 EL Olivenöl erhitzen, Pak Choi, Paprika, Zuckerschoten und Pilze darin 4–6 Min. braten, mit 3–4 EL Teriyaki-Sauce würzen und herausnehmen.
- 3** Die restliche Teriyaki-Sauce, 1–2 EL Sojasauce, den Honig und ca. 200 ml Wasser in das verbliebene Bratfett geben, leicht einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Fläschchen oder Glas mit Schraubverschluss zum Mitnehmen füllen.
- 4** Für das Omelette die Eier mit 2–3 EL Sojasauce und Pfeffer verquirlen, in dem restlichen erhitzten Öl zu Omelettes ausbacken, auf einem Teller in Streifen schneiden. Die Noriblätter ebenfalls in Streifen schneiden, mit den Nudeln und der restlichen Sojasauce vermischen.
- 5** Alles getrennt samt der Mandeln in Bentoboxen verpacken, bis zum Mitnehmen kalt stellen. Vor dem Verzehr in der Mikrowelle erwärmen.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.  
**PRO PERSON CA.:** 572 kcal,  
26 g E, 30 g F, 42 g KH



Stilecht  
wird's mit  
Stäbchen









## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 große runde Zucchini (ersatzweise: mittelgroße lange Zucchini)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Handvoll Gartenkräuter
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Feta
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Außerdem:  
Olivenöl für die Form

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

**1** Die Zucchini abbrausen und trocken tupfen. Jeweils einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln oder achteln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Evtl. einige Blätter zum Garnieren aufbewahren.

**2** Lauchzwiebeln und Paprika in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 1–2 Min. andünsten. Das Zucchini- fruchtfleisch untermischen, 6–8 Min. dünsten und die Flüssigkeit verdampfen lassen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Feta würfeln und mit den Tomaten und den Kräutern unter das andünstete Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Zucchini füllen. In eine geölte Backform stellen und die Deckel dazulegen. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

**ZUBEREITUNG:** 20 Min.

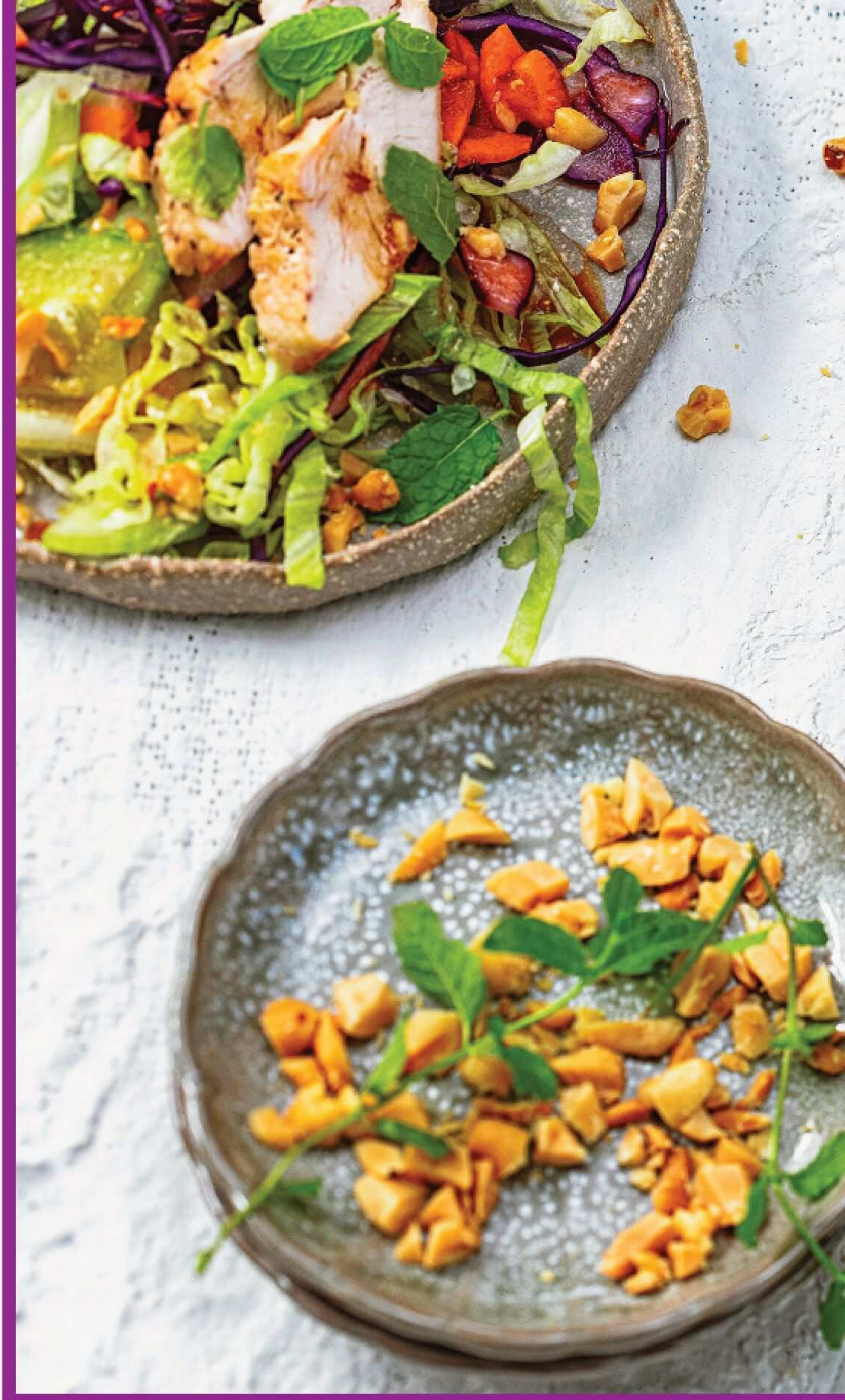
**GAREN/BACKEN:** 40 Min.

**PRO PERSON CA.:** 326 kcal,  
12 g E, 27 g F, 7 g KH



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bund frische Minze
- ca. 150 g Rotkohl
- ca. 100 g Eisbergsalat
- 2 Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 EL Erdnussskerne, geröstet, gesalzen
- 6 Datteln, frisch (oder getrocknet, ohne Stein)
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Sojasauce
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Rapsöl



# ASIATISCHER MINZSALAT MIT HÄHNCHEN

**1** Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Rotkohl und Salat putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren und Gurke schälen, waschen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Erdnüsse mittelfein hacken. Datteln ggf. entsteinen, klein schneiden. Die Limetten auspressen. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Datteln, Limettensaft, Knoblauch und Sojasauce mit dem Stabmixer pürieren.





Der perfekte  
Sommersalat

**2** Die Hähnchenbrust trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze ca. 4 min. pro Seite braten. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett legen und 2 Min. ruhen lassen. Inzwischen Minze, Rotkohl, Eisbergsalat, Möhre und Gurke mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit gehackten Erdnüssen bestreuen. Die Hähnchenbrust in Scheiben oder Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Sofort servieren.

#### **ZUBEREITUNG:**

25 Min.

#### **PRO PERSON**

**CA.:** 419 kcal,  
40 g E, 17 g F,  
24 g KH



# COUSCOUS-FRIKADELLEN MIT BUNTEM GEMÜSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 ml Gemüsebrühe • 250 g Weizencouscous • 2 kleine Paprikaschoten (rot und orange) • 1 Handvoll Gartenkräuter • 80 g Gemüsemais (aus der Dose)
- 100 g Speisequark (Magerstufe) • 2 Eier (M) • 4 EL Weizenmehl (Type 550)
- Salz • Chiliflocken • 4 EL Pflanzenöl

**1** Die Brühe aufkochen. Den Couscous einstreuen, vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ausquellen lassen. Couscous in eine Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und sehr klein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Mais abtropfen lassen. Den Quark mit den Eiern verrühren und mit dem Gemüse und den Kräutern unter den Couscous mischen. Dabei das Mehl untermengen und die Masse mit Salz und Chili würzen. Nach Bedarf noch etwas Mehl ergänzen.

**3** Aus der Masse ca. 8 kleine Frikadellen formen und in heißem Öl auf beiden Seiten jeweils 4–5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**ZUBEREITUNG:** 10 Min.

**GAREN/QUELLEN:** 20 Min.

**PRO PERSON CA.:** 394 kcal,  
14 g E, 9 g F, 60 g KH



Lecker mit  
griechischem  
Salat





Lässt sich  
leicht  
variieren





## ZUTATEN FÜR

### 4 PERSONEN:

- 200 g kleine Nudeln, z.B. Risoni
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Garnelen (küchenfertig)
- 100 g Kabanossi
- 500 g bunte Paprikaschoten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g passierte Tomaten
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 3–4 Stiele Petersilie
- 3 TL Honig
- 2 EL Soja- oder Teriyaki-Sauce
- Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken

# NUDELTOPF KREOLISCHE ART

**1** Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen trocken tupfen. Die Kabanossi in Scheiben schneiden.

**2** Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

**3** Das Hähnchenfleisch und die Garnelen in 2 EL erhitztem Öl ca. 5 Min. anbraten und beides herausnehmen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie mit dem übrigen Öl in das verbliebene Bratfett geben und ca. 5 Min. anbraten. Das Tomatenmark zufügen und anrösten.

**4** Die passierten Tomaten, 300 ml Wasser und die Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Kabanossi, Hähnchenfleisch und Garnelen zur Gemüsemischung geben, kurz mit erhitzen, alles mit dem Honig, der Soja- bzw. Teriyakisauce, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Risoni untermischen. Mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 629 kcal,  
52 g E, 18 g F, 56 g KH



# HÄHNCHENBRUST AUF GEMÜSEBETT IM OFEN GEBACKEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Süßkartoffeln • 2 rote Zwiebeln • 350 g Brokkoli • 3 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Thymian • 1 TL getrockneter Rosmarin • 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) • 1 Zitrone
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver • 150 ml Hühnerbrühe

**1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Süßkartoffeln, Zwiebeln, Brokkoli, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, 1 EL Öl, 1 TL Salz sowie ½ TL Pfeffer vermischen und flach auf dem Backblech verteilen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und ca. 15 Min. backen.

**2** In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust trocken tupfen und quer halbieren. Die Zitrone auspressen. Fleisch, restliches Öl, Zitronensaft, Paprika, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Brühe dazugießen und das Gemüse umrühren. Hähnchenbrüste darauflegen und das Blech wieder in den Ofen schieben. Weitere 20 Min. backen. Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse und die Hähnchenstücke auf Teller anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**BACKEN:** 35 Min.

**PRO PERSON CA.:** 439 kcal,  
40 g E, 13 g F, 38 g KH



Tipp: mit  
Zitronenspalten  
garnieren





Dazu passt  
Sesam- oder  
Fladenbrot





## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Biozitronen
- 1 Bund Petersilie
- 2 Stängel Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Backpulver
- Meersalz
- Chiliflocken
- 8 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Tomaten
- 1 Gurke
- 1–2 TL Honig
- 200 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1–2 TL Harissa-Pasta
- 1–2 TL Sesamöl

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.  
**PRO PERSON CA.:** 591 kcal,  
23 g E, 31 g F, 53 g KH

# FALAFEL MIT HARISSA-HUMMUS UND MINZ-JOGHURT

**1** Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein hacken. 1 Knoblauchzehe mit  $\frac{1}{4}$  der Petersilie, 4 TL Zitronensaft, dem Kichererbsenmehl sowie dem Backpulver vermischen und mit Salz und Chili würzen. Ca. 200 ml kaltes Wasser und 2 EL Öl zufügen, gut verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Der Teig sollte sehr weich sein, sonst werden die Falafel zu trocken.

**2** Den Joghurt mit der Hälfte der Minze sowie  $\frac{1}{4}$  der übrigen Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Salat die Tomaten und die Gurke waschen, bei den Tomaten den Stielansatz entfernen. Die Tomaten und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Mit der übrigen Petersilie und Minze sowie mit 2 EL Öl und etwas Zitronensaft vermischen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für den Harissa-Hummus die Kichererbsen abtropfen lassen, mit der restlichen Knoblauchzehe, ein wenig Zitronenabrieb und -saft, Harissa-Paste, Sesamöl sowie 2 EL Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Kichererbsenteig zu Bällchen formen und im restlichen erhitzten Öl von jeder Seite 2–3 Min. goldbraun braten. Falafel mit Harissa-Hummus, Minz-Joghurt-Dip und Salat anrichten.



#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 40 g Bärlauch
- Salz
- 40 g getrocknete Tomaten, in Öl mariniert
- 100 g Ricotta
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 400 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- Außerdem: Holzspieße, Zitrone zum Garnieren (nach Belieben)

## HÄHNCHEN- BRUST MIT BÄRLAUCH- FÜLLUNG



- 1** Den Bärlauch abbrausen, harte Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseite legen. Den Rest in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, ausdrücken und hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein hacken. Den Ricotta mit den Tomaten, Bärlauch und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen und seitlich jeweils eine Tasche einschneiden. Mit dem Bärlauch-Ricotta füllen und mit Holzspießen verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im





heißen Pflanzenöl rundherum ca. 5 Min.  
goldbraun anbraten.

**3** Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Kirschtomaten abbrausen und putzen.  
Zusammen mit dem Hähnchen in eine  
Backform legen. Die Tomaten mit Olivenöl  
und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und  
Pfeffer würzen und alles im vorgeheizten  
Backofen ca. 20 Min. fertig garen.

**4** Vor dem Servieren die Holzspieße entfer-  
nen, die Hähnchenbrüste zum Servieren  
nach Belieben halbieren, mit den Tomaten  
anrichten und mit Bärlauch garnieren.

**ZUBEREITUNG:** 15 Min.  
**GAREN/BACKEN:** 20 Min.  
**PRO PERSON CA.:** 301 kcal,  
32 g E, 16 g F, 5 g KH



# KERNIGE SANDWICHES

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kleines Bund Radieschen • 150 g Frischkäse • 1 EL gehackter Kerbel
- 1 EL körniger Senf • Salz, Pfeffer aus der Mühle • 1 Minigurke
- 4 Blätter Salat (z. B. Eisberg, Lollo oder Kopfsalat) • 8 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Scheiben Serranoschinken • 4 Scheiben Cheddar • Außerdem: kleine Holzspieße zum Fixieren

**1** Radieschen waschen, vom Grün schneiden, putzen und fein würfeln. Frischkäse mit Radieschen, Kerbel und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken tupfen. Die Brotscheiben mit dem Radieschen-Frischkäse bestreichen und 4 Scheiben mit der Gurke, dem Salat, dem Schinken und dem Käse belegen. Die oberen Brotscheiben auflegen, die Sandwiches mit Spießen fixieren und zum Mitnehmen verpacken.

**ZUBEREITUNG:** 15 Min.

**PRO PERSON CA.:** 510 kcal,  
24 g E, 27 g F, 38 g KH





Es lebe  
die  
Brotzeit!



Tipp: mit  
Limettenspalten  
anrichten





## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Kabeljaufilet
- 1 unbehandelte Biolimette
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Tomaten
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch

# FISCHSUPPE MIT KOKOS

**1** Das Fischfilet trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Fisch mit Limettensaft und -schale sowie 1 TL Salz in einer Schale vermischen. Beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Möhre, Paprika und Tomaten schälen bzw. putzen und/oder waschen und in Würfel schneiden. Koriander abrausen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Stängel grob hacken.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Korianderstängel dazugeben und 2 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Möhre und Paprika dazugeben, mit 1 TL Salz würzen, weitere 2 Min. anschwitzen. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und verrühren. Brühe und Kokosmilch aufgießen, aufkochen lassen und 5 Min. köcheln lassen. Die Tomaten und den Fisch unterheben und weitere 8 Min. köcheln lassen. Die Fischsuppe in Schalen abfüllen, mit Korianderblättern garniert servieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 475 kcal,  
25 g E, 33 g F, 16 g KH



# PORTUGIESISCHER MÖHRENSALAT

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ¼ TL Koriandersaat • 500 g Möhren • 1 kleine Biolimette • ¾ TL Fenchelsaat
- 1 TL körniger Senf • 3 EL Olivenöl • mediterranes Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle • 3–4 Stiele Petersilie • 200 g Ziegenkäse (z. B. Rolle)

**1** Koriandersamen in einem Mörser fein zerdrücken. Die Möhren schälen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen.

**2** Limettenabrieb und -saft, Koriander, Fenchelsamen, den Senf und das Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

**3** Die Möhren mit der Vinaigrette vermischen und auf Tellern anrichten. Den Käse zerbröckeln und mit der Petersilie auf den Salat streuen.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.  
**PRO PERSON CA.:** 285 kcal,  
11 g E, 22 g F, 7 g KH



Toll zu  
gegrilltem  
Fisch





Ein Fest  
der Farben





## ZUTATEN FÜR

### 4 PERSONEN:

- 6 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Meersalzbutter
- 2 EL Mehl
- 200 g Schmand
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine frische Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 Beet Kresse
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- 4 TL Rotkohlpesto  
(Fertigprodukt, aus dem Glas; oder selbst gemacht)

# KNOBLAUCH-CREMESÜPPCHEN

**1** 4 Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der erhitzten Butter andünsten. Das Mehl zufügen und anschwitzen. Den Schmand und die Brühe hinzufügen aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.

**2** Den übrigen Knoblauch abziehen. Die Rote Bete schälen, waschen, mit dem Knoblauch in dünne Scheiben hobeln und im erhitzten Öl zu knusprigen Chips braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden.

**3** Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, in Suppentassen anrichten. Mit Knoblauch- und Rote-Bete-Chips, Kresse und je 1 TL Rotkrautpesto garniert servieren.

**ZUBEREITUNG:** 20 Min.

**PRO PERSON CA.:** 251 kcal,  
4 g E, 22 g F, 9 g KH



# GEBRATENER FETA AUF PAPRIKAGEMÜSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

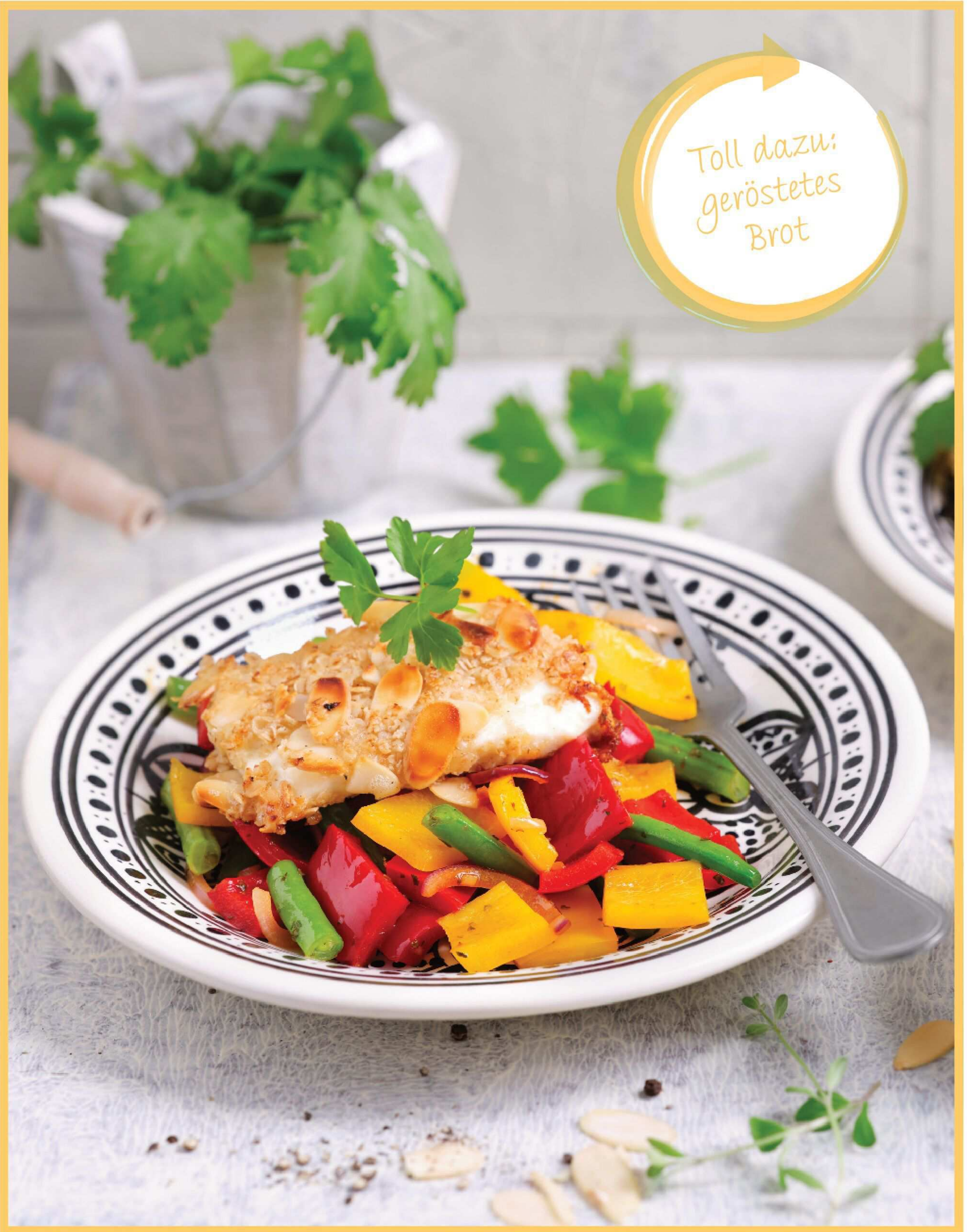
- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten • 200 g grüne Bohnen • 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl • 1 TL getrockneter Oregano • Salz, Pfeffer • 80 g zarte Haferflocken
- 25 g Mandelblättchen • 1 Ei (M) • 250 g Feta

**1** Die Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Hälften waschen und in Würfel schneiden. Grüne Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden, abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüse in die Pfanne geben, mit Oregano, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. dünsten.

**2** Die Haferflocken und die Mandelblättchen in einem tiefen Teller vermischen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Feta trocken tupfen, in Scheiben schneiden. Erst im Ei wenden, danach in der Mandelmischung. Feta im restlichen erhitzten Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten. Mit dem Gemüse anrichten.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.  
**PRO PERSON CA.:** 429 kcal,  
19 g E, 26 g F, 25 g KH





Toll dazu:  
geröstetes  
Brot



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Fenchelknollen (à ca. 220 g)
- 2 EL Butter
- 1 EL Weizenmehl (Type 550)
- 3 TL Kurkuma, gemahlen
- Salz
- Chiliflocken
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 12 rohe Garnelen (küchenfertig)
- 2 EL Zitronensaft



# SCHNELLE FENCHELCREMESUPPE

**1** Den Fenchel abbrausen, putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Fenchel in feine Streifen schneiden, in einem Topf in der heißen Butter weich dünsten. Das Mehl kurz mit anschwitzen und mit Kurkuma, Salz und Chili würzen. Die Brühe sowie 150 g Sahne angießen und ca. 5 Min. köcheln lassen.





# MIT KURKUMA UND GARNELEN

**2** Die Garnelen in die Suppe geben und darin ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf Schälchen oder Suppenteller verteilen und mit der übrigen Sahne beträufeln. Mit Fenchelgrün garniert servieren.

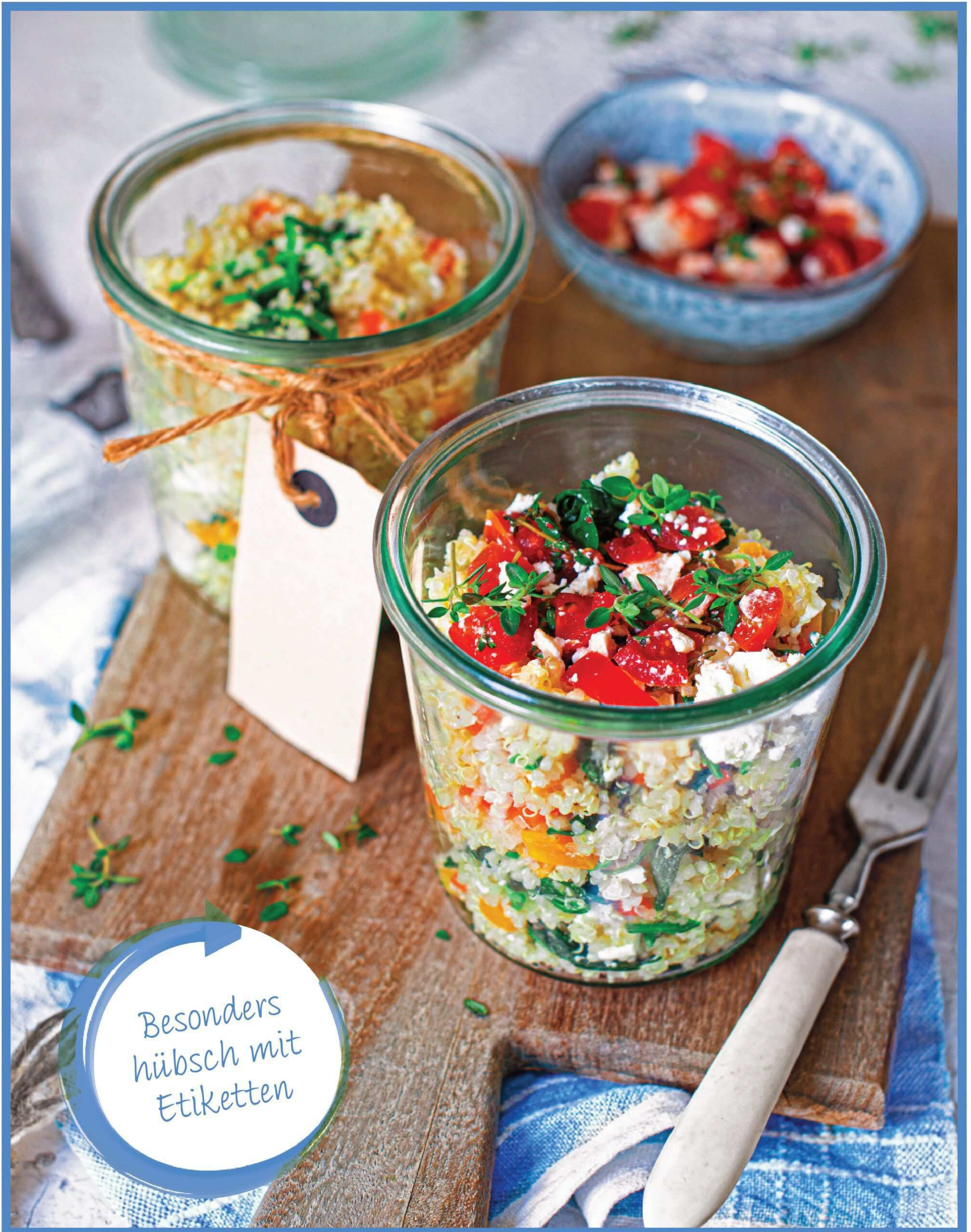
**ZUBEREITUNG:** 10 Min.

**GAREN:** 10 Min.

**PRO PERSON CA.:**

306 kcal, 9 g E, 26 g F,  
8 g KH







## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Kirschtomaten
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Zitronensaft
- ½ TL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 100 Babyblattspinat
- 200 g Quinoa
- ca. 450 ml Brühe
- 200 g Feta

# QUINOA-ONE-POT MIT FETA

**1** Die Kirschtomaten waschen, halbieren und würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein schneiden. Tomaten und Kräuter mit 1 EL Öl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer mischen.

**2** Die Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Paprika waschen und in Würfel schneiden. Spinat abrausen, trocken schütteln. Das restliche Öl erhitzen, die Paprika darin andünsten, Spinat und Quinoa hinzufügen, die Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15 Min. garen.

**3** Den Feta zerbröckeln, die Hälfte davon unter das Quinoa-Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quinoa-Gemüse-Mischung zum Mitnehmen in Gläser füllen. Restlichen Feta und Tomatenwürfel ebenfalls zum Mitnehmen verpacken.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 442 kcal,  
16 g E, 22 g F, 39 g KH



# GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA MIT HIRTENKÄSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Spitzpaprika • 250 g Hirtenkäse • 1 Stängel Minze
- 500 g Hackfleisch, gemischt • 1 TL mediterrane Kräutermischung, getrocknet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle • 2 Knoblauchzehen • 600 g kleine Rispentomaten
- 3 EL Olivenöl • 80 g Meersalzbutter (zimmerwarm) • 3 getrocknete Feigen
- 2 Msp. Kurkuma, gemahlen • 1 Sesamgebäck

**1** Von den Spitzpaprika einen Deckel abschneiden, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika waschen. Den Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und klein hacken. Das Hackfleisch mit dem Hirtenkäse und der Minze vermengen, mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und in die Spitzpaprika füllen. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

**2** Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, mit dem Knoblauch in eine große Auflaufform legen, mit dem Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spitzpaprika mit in die Form legen und im Backofen 35–45 Min. garen.

**3** Die Butter schaumig rühren. Feigen in kleine Würfel schneiden, unter die Butter rühren, das Ganze mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Spitzpaprika mit den Tomaten anrichten, mit Sesamgebäck und Feigenbutter servieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 959 kcal,  
49 g E, 57 g F, 50 g KH



Tipp: mit  
Petersilie  
garnieren





Wir lieben  
grünes  
Essen!





## ZUTATEN FÜR

### 4 PERSONEN:

- 4 Lauchzwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Erbsen  
(frisch oder TK, aufgetaut)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Minze
- 200 g Sahnejoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Kartoffelchips,  
gesalzen (Fertigprodukt)

# SCHNELLE ERBSENSUPPE MIT CHIPS, JOGHURT UND MINZE

**1** Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einem Topf im heißen Öl kurz anschwitzen. Die Erbsen kurz mit dünsten und die Brühe angießen. Aufkochen und in ca. 5 Min. gar köcheln lassen.

**2** Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest der Minze fein hacken. 150 g Joghurt zur Suppe geben und diese nach Belieben leicht stückig oder fein pürieren. Gehackte Minze untermischen und die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Auf Schälchen oder Suppenteller verteilen und mit dem restlichen Joghurt, den Chips und Minzeblättchen garnieren.

**ZUBEREITUNG:** 5 Min.

**GAREN:** 10 Min.

**PRO PERSON CA.:** 251 kcal,  
9 g E, 16 g F, 14 g KH



# SPARGEL-KARTOFFEL-SALAT MIT KRABBEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3–4 Stiele Petersilie • 200 g Joghurt, natur
- 150 g saure Sahne • 5 EL Rapsöl • 1 ½ TL mittelscharfer Senf • 2–3 EL Kräuternessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle • Zucker • 800 g kleine Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 1 kg weißer Spargel • 4 Frühlingszwiebeln • 200 g Kirschtomaten • 250 g Krabben (küchenfertig, aus dem Kühlregal)

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden und den Knoblauch hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Einige Petersilienblätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest hacken. Mit Joghurt, saurer Sahne, Zwiebel, Knoblauch, 4 EL Öl, Senf und Essig verrühren, anschließend mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

**2** Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, abgießen, ca. 10 Min. ausdampfen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Den Spargel waschen, schälen, die Enden kappen, den Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen.

**3** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Krabben in einen Sieb abbrausen, trocken tupfen und in dem restlichen erhitzten Öl kurz braten. Das Dressing mit den Kartoffeln, dem Spargel, den Frühlingszwiebeln und den Tomaten vermischen, kurz durchziehen lassen. Den Spargel-Kartoffel-Salat mit den Krabben garniert servieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.  
**PRO PERSON CA.:** 493 kcal,  
22 g E, 22 g F, 44 g KH

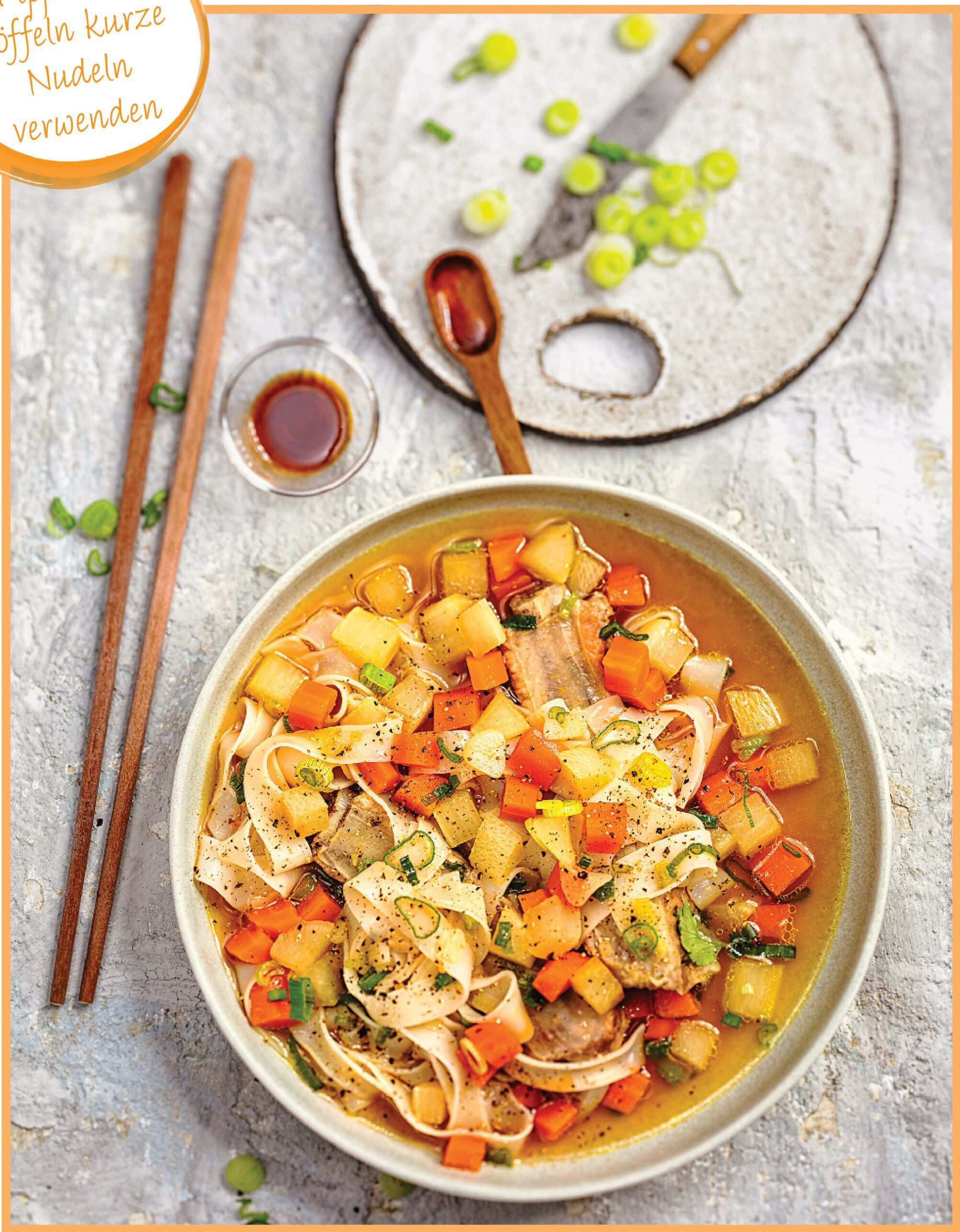


Am besten  
lauwarm  
genießen





Tipp: zum  
Löffeln kurze  
Nudeln  
verwenden





## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 700 g Spareribs
- 1 EL gekörnte Brühe
- 300 g Rettich
- 300 g Möhren
- 4 Korianderwurzeln  
(alternativ: ½ Bund Koriandergrün)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 200 g Reisbandnudeln
- Salz

# GEMÜSESUPPE MIT SCHWEINEFLEISCH

**1** Spareribs abwaschen und zusammen mit der gekörnten Brühe und 750 ml Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Rettich und Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Korianderwurzeln waschen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**2** Rettich, Möhre, Koriander, Knoblauch, Sojasauce und Pfeffer nach 40 Min. in die Suppe geben und mitgaren. Die Reisnudeln in einem zweiten Topf nach Packungsanweisung ca. 3 Min. in kochendem Salzwasser ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zum Servieren die Nudeln auf Suppenteller verteilen, das Fleisch evtl. vom Knochen und klein schneiden, dazugeben, die Suppe samt dem Gemüse darüber-schöpfen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 552 kcal,  
41 g E, 18 g F, 51 g KH



# ZOODLES MIT KIRSCHTOMATEN UND MOZZARELLA

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Zucchini • 2 Knoblauchzehen • 200 g Kirschtomaten • 4 Stängel Basilikum
- 250 g Mini-Mozzarella • 40 g Walnusskerne • 4 EL Panko (Paniermehl ohne Rinde)
- 4 EL Olivenöl • Zesten und Saft von 1 Biozitrone • Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Zucchini putzen, abbrausen und mit dem Spiralschneider in feine, lange „Spaghetti“ schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Das restliche Basilikum in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und halbieren.

**2** Für die Brösel die Walnüsse hacken. Zusammen mit dem Panko in einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl goldbraun rösten. Zitronenzesten untermischen und die Brösel aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne im übrigen Öl den Knoblauch kurz anschwitzen. Die Zoodles untermischen und 2–3 Min. gar dünsten. Tomaten, Mozzarella und Basilikum unterschwenken, heiß werden lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Zoodles auf Tellern anrichten und mit den Bröseln bestreuen. Mit Basilikum garnieren.

**ZUBEREITUNG:** 15 Min.

**GAREN:** 5 Min.

**PRO PERSON CA.:** 440 kcal,  
17 g E, 36 g F, 11 g KH





Nicht nur für  
Italien-Fans



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 100 g braune Champignons
- 2 frische grobe Bratwürste
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- Salz, Pfeffer



**1** Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und fein hacken. Das Wurstbrät aus der Pelle drücken und mit den Champignons vermischen. Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen, die Rosmarinnadeln abstreifen. Alles fein hacken und auf einem Teller flach ausbreiten.

**2** Die Hähnchenbrustfilets mit einem langen, scharfen Messer der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden, sodass sie noch zusammenhängen. Aufklappen, nacheinander in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe

## HÄHNCHEN IM

eines Plattiereisens oder mit einem schweren Pfannenboden flach klopfen.

**3** In einem großen Topf Wasser aufkochen. Die Hähnchenbrustfilets auf die Arbeitsfläche legen und die obere Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse gleichmäßig daraufstreichen und alles zu einer Roulade aufrollen. Diese zuerst in den gehackten Kräutern wälzen, dann in ein großes Stück





Dazu passen  
Rosmarin-  
kartoffeln

# KRÄUTERMANTEL

Frischhaltefolie, anschließend fest in Alufolie wickeln. Die Enden wie bei einem Bonbon festdrehen und die Päckchen in das heiße Wasser legen. Für 40 Min. sanft pochieren, dabei nach 20 Min. wenden. Die Rouladen herausnehmen, auspacken und zum Anrichten schräg aufschneiden. Die Rouladen nach Belieben z. B. mit Rahmgemüse (Erbsen und Möhren) servieren.

## ZUBEREITUNG:

25 Min.

## PRO PERSON

CA.: 413 kcal,  
17 g E, 24 g F,  
3 g KH



## ZUTATEN FÜR

### 4 PERSONEN:

- 1 Rolle Flammkuchenteig (ca. 260 g, Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
- 150 g Crème fraîche
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rucola
- 200 g Räucherlachs (in Scheiben)

Einfach,  
schön,  
köstlich!



# SCHNELLER FLAMMKUCHEN MIT

**1** Den Backofen mit dem Backblech auf 220 °C vorheizen. Den Teig samt Backpapier auf dem heißen Backblech entrollen. Mit Crème fraîche bestreichen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen.

**2** Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Auf den Flammkuchen streuen





# RÄUCHERLACHS

und im vorgeheizten Backofen  
15–20 Min. goldbraun backen.

**3** In der Zwischenzeit den Rucola  
abbrausen, verlesen und trocken  
schleudern. Zusammen mit dem  
Lachs auf dem Flammkuchen ver-  
teilen. In Stücke geteilt servieren.

## ZUBEREITUNG:

10 Min.

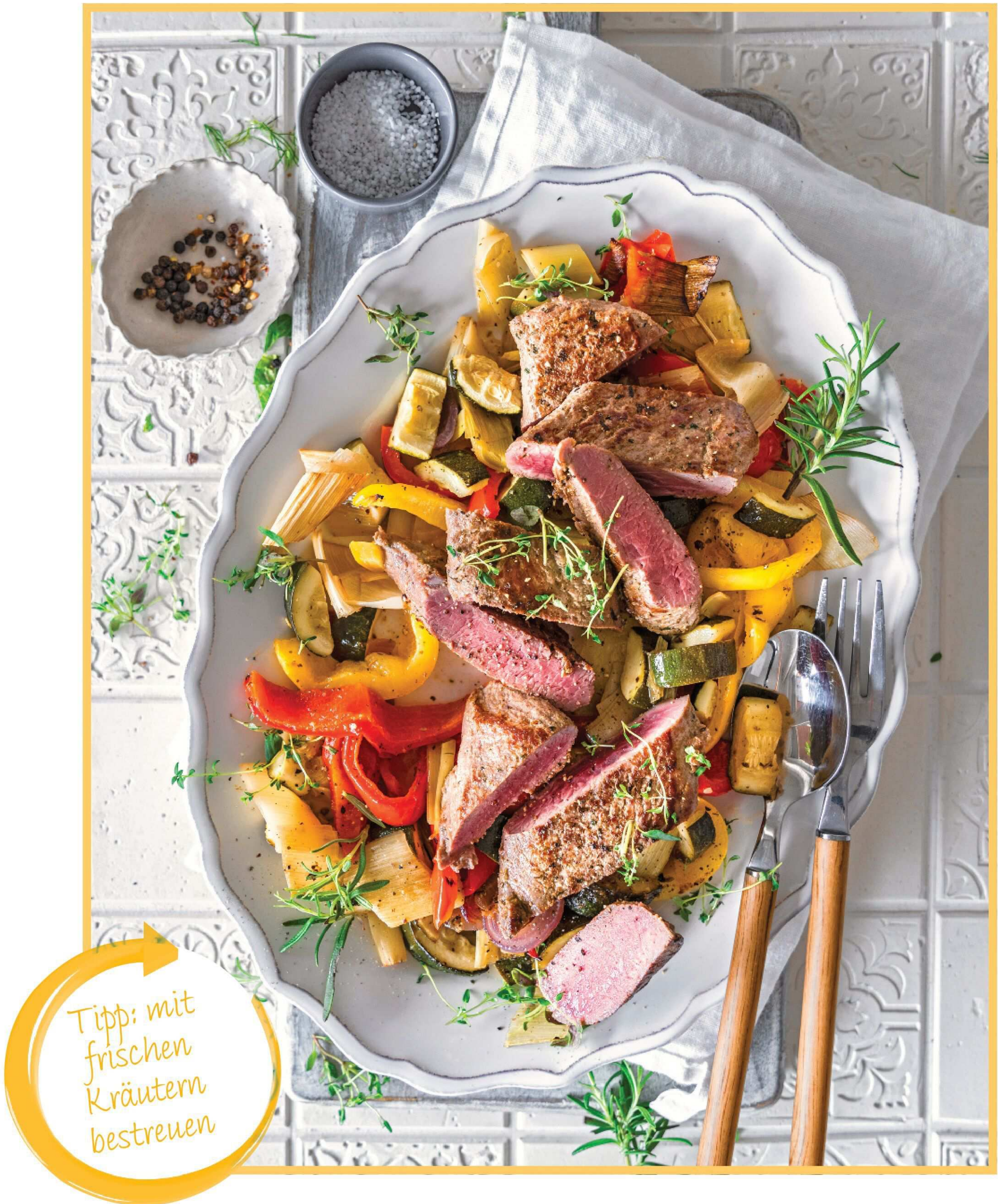
## BACKEN:

20 Min.

## PRO PERSON

CA.: 364 kcal,  
17 g E, 17 g F,  
34 g KH





Tipp: mit  
frischen  
Kräutern  
bestreuen



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Lammfilet
- je 2 rote und gelbe Gemüsepaprikaschoten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln

# LAMMFILET AUF OFENGEMÜSE

**1** Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Öl, Zitronensaft, Thymian, Rosmarin, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in eine Schale geben und verrühren. Lammfilets trocken tupfen und in einen großen Gefrierbeutel geben. 2 EL des Gewürzöls dazugeben. Den Beutel verschließen und die Marinade durch Drücken des Beutels mit dem Fleisch mischen. Die Lammfilets mindestens 1 Std. marinieren lassen.

**2** In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäutchen entfernen. Die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und quer in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln. Zucchiniestreifen schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

**3** Gemüse auf dem Backblech verteilen und mit restlichem Kräuteröl vermischen. Blech in den Backofen (Mitte) schieben und das Gemüse 20 Min. backen. Nach 10 Min. durchrühren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Lammfilets direkt aus dem Beutel, samt Marinade, in die Pfanne gleiten lassen. Die Filets rundherum bei mittlerer bis großer Hitze 10 Min. lang braten. Das Gemüse auf Tellern anrichten, die Lammfilets in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

**ZUBEREITUNG:** 25 Min.

**MARINIEREN:** ca. 1 Std.

**BACKEN:** ca. 25 Min.

**PRO PERSON CA.:** 395 kcal,  
34 g E, 20 g F, 16 g KH