

Lauwarmer Rotkrautsalat mit Himbeeren und Ziegenkäse

Zutaten:

- › 500 g frisches Rotkraut (Blaukraut/Rotkohl)
- › 100 g frische Himbeeren
- › 5 grüne Kardamomhülsen
- › 200 g Ziegenkäse
- › 1 Schuss Himbeeressig
- › 2 EL Olivenöl extra vergine
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Rotkraut feinnudelig schneiden und salzen. Die Kardamomsamen aus den Hülsen schälen und mit dem Mörser zermahlen. Das Kraut damit würzen. In einen gelochten Behälter füllen und bei 100° C 5 bis 6 Minuten dämpfen. Das Rotkraut mit einem Schuss Himbeeressig und Olivenöl marinieren und die Himbeeren darunter mischen. Ziegenkäse auf dem Rotkraut drapieren und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Lauwarm servieren.



Kräuter-Putenrouladen

mit Knoblauch-Joghurtsauce

Zutaten:

- › 4 dünn geschnittene Putenschnitzel
- › 1 Handvoll Rucola
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 1/2 Bund Koriander
- › 1/2 Bund Basilikum
- › 1 EL Olivenöl extra vergine
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

- › 1 Becher Joghurt
- › 1 Knoblauchzehe
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Putenschnitzel salzen und pfeffern. Rucola, Frühlingszwiebeln, Kräuter und Olivenöl mit dem Stabmixer zu einer Paste mixen. Putenschnitzel mit der Kräuterpaste bedecken und zu Rouladen zusammenrollen. Mit Zahnstochern oder Küchengarn verschließen. In einem gelochten Behälter 15 Minuten bei 100° C dämpfen.

Für die Sauce das Joghurt mit einer gehackten Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell ein paar Kräuter unterrühren. Die gedämpften Putenrouladen mit der Joghurtsauce servieren. Dazu passt Reis oder Dinkeltoast!

Tipp

Sie können die verwendeten Kräuter nach Geschmack variieren. Probieren Sie mal Salbei oder Pfefferminze!



Gedämpfter Haferkuchen mit Apfel, Rosinen und Walnüssen

Zutaten:

- › 120 g kleinblättrige Haferflocken
- › 240 g naturtrüber Apfelsaft
- › 60 g Rosinen
- › 1 Apfel
- › 40 g Walnüsse ohne Schale
- › 1 Prise Zimt
- › 1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung:

Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, Walnüsse hacken.

Alle Zutaten vermengen und in 4 kleine ofenfeste Schüsseln aufteilen. Im Dampfgarer bei 100° C 25 Minuten dämpfen. Leicht abkühlen und den Haferkuchen aus den Schüsseln stürzen. Warm servieren.

Dazu schmeckt Apfel- oder Birnenkompott!

Tipp

Aufgrund des Fruchtzuckers in Apfel, Saft und Rosinen kommt der Kuchen ganz ohne Zucker aus!