

## Truthahnfilet mit Zucchini-Kaperngemüse und Naturreis

### Zutaten für 2 Portionen

300 g	Truthahnfilet
400 g	Zucchini, klein gewürfelt
6	Cocktailtomaten, geviertelt
3 EL	Kapern, abgespült
100 g	Naturreis
1 EL	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Den Naturreis mit der doppelten Menge Wasser unter Beigabe der Zitronenschale und etwas Salz etwa 25 Minuten weich kochen.
- 3 Das Truthahnfilet salzen und pfeffern und in einer ofenfesten Pfanne rundum anbraten. Die Pfanne in das Backrohr geben und das Fleisch etwa 20 Minuten garen. Danach einige Minuten ruhen lassen.
- 4 In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel darin 5 Minuten braten, dabei mehrmals umrühren. Zur Hälfte der Bratzeit die Tomatenstücke und Kapern hinzufügen und das Gemüse pfeffern und sparsam salzen.
- 5 Das Truthahnfilet in Scheiben schneiden und mit Zucchini Gemüse sowie dem Zitronenreis servieren.

Flexitarian-Variante: Pro Person 120 g kleine gekochte weiße Bohnen unter das Gemüse mischen.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X	X	X	X

538 kcal | 20 g F | 3,1 BE



## Ziegenkäsetörtchen mit Zucchini und Tomatentatar

### Zutaten für 2 Portionen

150 g	Ziegenfrischkäse
200 g	frische Tomaten, entkernt und klein gewürfelt
4	schwarze Oliven, entkernt und grob gehackt
3	Thymianzweige, Blättchen abgerebelt
2	Zucchini (à ca. 200 g)
½ EL	Oregano, getrocknet
200 g	Tomaten, klein gehackt, Saft abgegossen
1	kleine Schalotte, sehr fein geschnitten
5	Basilikumblätter, fein geschnitten
½ EL	Zitronensaft
2 EL	Olivensöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz
100 g	Vollkorngebäck *)

\*) Bitte beachten: Hefe-, weizenfrei, je nach gewähltem Gebäck.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
	X	X	X	

**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Auflaufförmchen à 200 ml leicht einölen.

**2** 1 Zucchini längs mit einem Sparschäler in Scheiben hobeln. Die beiden Förmchen seitlich mit den Zucchinischeiben auslegen, dabei die Breite der Zucchinischeiben zurechtschneiden.

**3** Die frischen Tomaten mit den gehackten Oliven und dem Thymian vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Böden der beiden Förmchen mit dieser Mischung gut auslegen, die restliche Mischung mit dem Frischkäse und 1 Esslöffel Olivenöl verrühren und leicht salzen und pfeffern. Den Käse in die Förmchen streichen und im Backofen 25 Minuten garen.

**4** Für das Tomatentatar die übrigen klein gehackten Tomaten mit den Schalottenwürfeln, dem Zitronensaft, einem halben Esslöffel Olivensöl und Basilikum vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Die zweite Zucchini in Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen halben Esslöffel Öl erhitzen und die Zucchinischeiben beidseitig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei mit dem Oregano bestreuen und salzen und pfeffern.

**6** Die Ziegenkäsetörtchen aus den Formen stürzen, mit den gebratenen Zucchinischeiben und dem Tomatentatar anrichten und dazu das Vollkorngebäck reichen.

408 kcal | 25 g F | 1,6 BE



## Mediterraner Bohnenstrudel mit scharfer Tomatensauce

### Zutaten für 2 Portionen

300 g	weiße Bohnen (Dose), gut abgespült
125 g	Fenchel, klein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
40 ml	Weißwein
150 g	Tomaten, Kerne herausgedrückt, gehackt
1	Rosmarinzwig, Nadeln fein geschnitten
1	Thymianzweig, Blätter abgezupft
2 EL	Paniermehl (Brösel)
2	Vollkornstrudelblätter
250 g	Tomaten, geviertelt und entkernt
½	Chilischote, entkernt und fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	frischer Oregano, gehackt (oder 2 TL getrockneter)
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz

**1** Den Backofen auf 200 °C aufheizen.

**2** Für die Strudelfüllung 1 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel und den Knoblauch darin bei mäßiger Hitze 5 Minuten garen.

**3** Den Weißwein in die Pfanne gießen und vollständig einkochen lassen, dann die Tomatenstücke, die gehackten Kräuter und die Bohnen hinzufügen, salzen und pfeffern und alles weitere 5 Minuten garen.

**4** Ein Viertel der Masse in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren, dabei die Brösel hinzufügen. Das Püree gut mit der restlichen Masse vermischen und nochmals abschmecken.

**5** Die beiden Strudelblätter übereinanderlegen und leicht mit Öl bepinseln.

**6** Die Füllung am unteren Teil des Teiges verteilen, die Teigplatte seitlich etwas einschlagen und zu einem Strudel aufrollen. Mit etwas Öl bepinseln und im Backofen etwa 20 Minuten goldgelb backen.

**7** In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Tomatensauce in einem kleinen Topf vermischen, aufkochen und bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

**8** Den Bohnenstrudel aufschneiden und mit der Tomatensauce anrichten.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X				

513 kcal | 18 g F | 4,9 BE

