

INGA PFANNEBECKER

EXPRESSKOCHEN LOW CARB

Schlank auf die Schnelle

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Das Brät aus den Würstchen portionsweise direkt ins heiße Öl drücken, sodass kleine Klöße entstehen. Unter Wenden anbraten. Zwiebel und Kürbis dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe angießen, alles auf-kochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.



3 Inzwischen den Spinat putzen und waschen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und mit dem übrigen Öl mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Basilikumöl mit Salz abschmecken.

4 Den Spinat zur Suppe geben und ca. 1 Min. mitgaren, bis er zusammengefallen ist. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In Schalen anrichten, mit etwas Basilikumöl beträufeln und mit etwas Parmesan bestreuen. Übriges Basilikumöl und restlichen Parmesan extra dazu servieren.

TIPP

Hokkaido-Kürbis ist perfekt für die schnelle Küche, denn er kann samt Schale gegessen werden. Sie können die Suppe auch mit Muskat- oder Butternusskürbis zubereiten, diese müssen allerdings vor dem Würfeln noch geschält werden.



FRUCHTIGER HÄHNCHENSALAT

3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
1 rote Zwiebel
7 - 8 Stangen Staudensellerie (ca. 300 g)
1 kleine Papaya
1 Bund Rucola
1 reife Mango (ca. 450 g)
100 g Mayonnaise
100 g Naturjoghurt
3 - 4 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer

Raffinierte Mischung

Für 4 Personen
25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 475 kcal

29 g EW

29 g F

17 g KH

1 Das Fleisch waschen, trocken tupfen und auf einem Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig Wasser setzen. Aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 12 - 15 Min. dämpfen. (Wer keinen Dämpfeinsatz hat, gart das Fleisch zugedeckt in einem Topf in wenig Salzwasser.)

2 Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Papaya halbieren und entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die vorbereiteten Zutaten auf eine Platte oder auf Teller verteilen.

3 Für das Dressing die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Die Mayonnaise und den Joghurt hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das gegarte Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf den Salatzutaten anrichten. Etwas Dressing über den Salat träufeln und den Rest extra dazu reichen. Den Salat nach Belieben mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.