

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE, ALEXANDER DÖLLE

EXPRESSKOCHEN LOW CARB





MELONEN-FETA-SALAT

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 475 kcal

20 g E

38 g F

14 g KH

SOMMER-REZEPT

1 Zucchini (200 g)

2 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Pfeffer

1 kleine rote Zwiebel

200 g Wassermelone (ohne Kerne)

50 g schwarze Oliven (entsteint)

200 g Schafskäse (z.B. Feta)

1 Den Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler längs in breite Streifen schneiden. Öl, Essig und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Zucchinistreifen zugeben und mit den Händen vorsichtig mit der Marinade mischen.

2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Wassermelone schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren, den Feta zerbröseln.

3 Zwiebelringe, Melonenwürfel und Olivenhälften behutsam mit den Zucchinistreifen vermengen und alles mit Feta bestreuen.



GEGRILLTE AVOCADO MIT THUNFISCH

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 515 kcal

12 g E

52 g F

2 g KH

SCHNELL

2 Avocados

2 Stängel glatte Petersilie

80g Thunfischfilet im eigenen Saft (aus der Dose)

20g Kapern (aus dem Glas)

50g Crème fraîche

Pfeffer

1 Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig im Ganzen aus der Schale lösen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

2 Den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen und mithilfe von zwei Gabeln fein zerzupfen. Die Kapern ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen, dann (bis auf einen kleinen Rest) grob hacken und zum Thunfisch geben. Die Crème fraîche zufügen, alles gründlich vermischen und mit Pfeffer abschmecken.

3 Die Avocadohälften in einer heißen Grillpfanne ohne Fett 4-5 Min. auf der Schnittseite grillen. Dabei leicht andrücken, damit sie ein Grillmuster bekommen. Die Avocados auf zwei Teller verteilen, die Thunfischcreme daraufgeben und alles mit den restlichen Kapern und der Petersilie bestreut servieren.



HÜHNERSUPPE

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 250 kcal

25 g E

13 g F

7 g KH

GLUTENFREI

½ kleine Stange Lauch (75 g)

2 EL Rapsöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)

200 g Hähnchengeschnetzeltes

400 ml Geflügelfond (aus dem Glas)

150 g TK-Brokkoli

2 Möhren (150 g)

Salz, Pfeffer

1 Den Lauch putzen, gründlich waschen, längs halbieren und in feine Ringe