

Saiblingsfilet mit Rote-Bete-Bulgur und Feldsalat-Meerrettichsauce

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Saiblingsfilet
1 EL	Olivenöl
100 g	Vollkorn-Bulgur
350 ml	Rote-Bete-Saft
200 g	Rote Bete, vorgegart, in ½ cm große Würfel geschnitten
50 g	Feldsalat (Vogerlsalat)
2 TL	Meerrettich (Kren), gerieben
2 EL	Leinöl
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
	Olivenöl
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Den Backofen auf 120 °C vorheizen.
- 2 Den Vollkorn-Bulgur mit dem Rote-Bete-Saft und 1 Teelöffel Salz in einem kleinen Topf etwa 20 Minuten gar kochen. Die Rote-Bete-Würfel unter den Bulgur mischen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. wenig Essig abschmecken.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und dieses leicht mit Öl einstreichen. Die Fischfilets leicht salzen und mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen. Im Backofen je nach Dicke der Filets etwa 15 Minuten garen.
- 4 Für die Sauce den Feldsalat mit Meerrettich, Leinöl und Zitronensaft mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Bulgur auf zwei Tellern anrichten, die Fischfilets daraufsetzen und mit der Feldsalat-Meerrettichsauce überziehen.

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

549 kcal | 19 g F | 4,6 BE



Kartoffel-Käselaibchen mit würzigem Spinat

Zutaten für 2 Portionen

100 g	Feta-Käse, zerkrümelt
400 g	mehlig kochende Kartoffeln
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
300 g	Blattspinat
½	Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1	Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL	Oliveöl
1 Prise	Koriander, gemahlen
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Oliveöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz

1 Für die Laibchen die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken (oder mit einer Gabel zerdrücken) und den Käse beimengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Die Laibchen formen und in einer beschichteten Pfanne in 2 Esslöffeln Öl goldgelb braten.

2 Den Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und in reichlich Salzwasser 3–4 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, dann ausdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch in 2 Esslöffeln Öl goldgelb anbraten. Den Spinat und die Gewürze hinzugeben, kurz garen und nochmals abschmecken.

3 Den Spinat auf zwei Tellern anrichten und die Kartoffel-Käselaibchen daraufsetzen.

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

474 kcal | 30 g F | 2,5 BE

