



Fussili mit Brokkoli und Mandeln

Zutaten

- 30 g helle Rosinen
- 3 El Marsala, (ital. Süßwein)
- 40 g geschälte Mandelkerne
- 1 El Zucker
- 1 rote Chilischote
- 1 Brokkoli, (ca. 600 g)
- Salz
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Basilikum
- 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 3 El Kapern, (Nonpareilles in Lake)
- kleine Basilikumblätter
- 400 g Fusilli rustici, (oder Maccheroni)
- 10 g Butter

Zubereitung

1. Rosinen in einer Schüssel im Marsala einweichen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mandeln abkühlen lassen, danach fein hacken. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli putzen, dabei Strunk und Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 4 Minuten leicht bissfest garen. Brokkoli herausnehmen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen und in kaltem Wasser beiseite stellen.

2. 200 g Brokkoli zusammen mit dem Mineralwasser und der Hälfte der Mandeln mit einem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Brokkoli-Röschen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten mitbraten. Rosinen mit Marsala, Kapern und Brokkoli-Paste unterrühren. Basilikumblätter trocken tupfen und fein schneiden.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 400 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Butter im Topf erhitzen und sämig einkochen, leicht mit Pfeffer würzen. Brokkoli-Gemüse, Tomaten und Basilikum unterheben. Nudeln in vorgewärmte Teller geben, mit den Mandeln und Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion ca. 213kcal, Kh: 10g, F: 13g, E: 12g



Gefüllte Paprika mit Mandelsoße

Zutaten

- 3 grüne Paprika
- Salz Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 El Öl
- 250 g Rinderhack
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1-2 El Weißweinessig
- 1/2 TL Nelken (gemahlen)
- 1-2 TL Zimt, gemahlen Cayennepfeffer
- 1 Tomate
- 1 kleine Dose Maiskörner
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 30 g gehackte Mandeln
- 3 El Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit dem durchgepressten Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten.
2. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Tomaten, Essig, Nelken und Zimt zugeben und kräftig mit Salz und Cayenne würzen. Offen 10 Min. einkochen lassen. Die Paprikaschoten innen trockentupfen.
3. Mais abtropfen lassen, unter das Hack rühren und in die Paprika füllen. Die Tomate würfeln, darüber streuen und die Schoten in eine ofenfeste Form setzen. Brühe zugießen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25-30 Min. garen.
4. Joghurt mit Mandeln, Salz, Pfeffer und Granatapfelkernen verrühren und zu den Paprika servieren.

Pro Portion ca. 393kcal, Kh: 58g, F: 11g, E: 13g



Joghurt-Quarkcreme mit Karamellmandeln

Zutaten

- 50 g ganze Mandeln
- 35 g Zucker
- 2 reife Mangos
- 3 Blätter Gelatine
- 200 g Vanillejoghurt (1,5%Fett)
- 200 g Magerquark
- 2 El flüssiger Honig
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 El Mandellikör
- 100 ml Schlagsahne
- gemahlener Zimt

Zubereitung

1. Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Mandeln aus der Schale drücken. Mandeln trockenreiben.
2. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mandeln zugeben, kurz umrühren, sofort auf Backpapier geben und die Mandeln mit 2 Gabeln voneinander trennen, auskühlen lassen.
3. Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die eine Hälfte fein pürieren, den Rest würfeln und mit dem Püree mischen.
4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Quark, Honig und Vanillezucker verrühren. Mandellikör erhitzen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Erst 2 El Quarkcreme, dann die restliche Creme unterrühren und kalt stellen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Beginnt die Quarkmasse am Rand zu gelieren, die Sahne unterheben.
5. Die Hälfte der Mango auf die Gläser verteilen. Jeweils 2-3 Mandeln daraufgeben und die Creme darüber verteilen. 1 Std. kalt stellen. Restliche Mango und Mandeln auf die Gläser verteilen. Mit etwas Zimt bestäuben.

Pro Portion ca. 282kcal, Kh: 34g, F: 10g, E: 9g