



4-Wochen-Frühjahrskur-Challenge

Woche 4

Marijana Doketa (Dipl.oec.troph.)

Tipps der Woche 4: Speise mit den Lieben

Ergebnisse einer französischen Studie belegen: Regelmäßige Mahlzeiten mit Familie, Freunden und Kollegen senken das Risiko, übergewichtig zu werden. Durch die geregelten Essenszeiten snacken wir weniger zwischendurch und nehmen am Ende des Tages weniger Kalorien zu uns!



Donnerstag: Rote-Beete-Carpaccio mit Linsen, Apfel und Ziegenkäse für 2

Zutaten:

40 g grüne Linsen oder Berglinsen

1 Bund frischer Thymian

1 EL Apfelessig

150 g rohe Rote Beete (alt. vorgekochte Rote Beete)

1 kleiner, säuerlicher Apfel (75 g)

1-2 EL naturtrüber Apfelsaft

1 EL Olivenöl

30 g Ziegenfrischkäse

20 g Buchweizen

1 Prise Salz und schwarzer Pfeffer



Und so wird's gemacht:

- Linsen in der doppelten Menge Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Thymian kochen. Anschließend Wasser abgießen, die Linsen salzen und mit Apfelessig aromatisieren.
- Rote Beete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln, auf zwei großen Tellern flächig auslegen. Da Rote Beete leicht abfärbt, empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen.
- Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte mit den Apfelessig-Linsen, Apfelsaft, Olivenöl und etwas Salz mischen, auf den Rote-Beete-Scheiben verteilen, mit Pfeffer übermahlen.
- Die zweite Hälfte des Apfels mit Ziegenkäse und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Buchweizen in einer beschichteten Pfanne rösten, heiß auf dem Carpaccio verteilen.
- Ziegenkäsemischung in die Mitte setzen und das Carpaccio genießen!

Dessert: Johannisbeerquark für 2

Zutaten:

150 g frische Johannisbeeren

250 g Magerquark

150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

2 EL Birkenzucker (Xylit)



Und so wird´s gemacht:

- Den Quark mit dem Naturjoghurt und Birkenzucker glattrühren und mit den Johannisbeeren mischen.
- In Gläsern servieren und genießen!

Samstag: Spinat-Salat mit Rhabarber und Feta für 2

Zutaten:

2 EL Cashewkerne

300 g Rhabarber (2 Stangen)

2 EL Olivenöl

2 TL Ahornsirup

100 g Baby-Spinat

1 EL Apfelessig

80 g Feta

Salz, Schwarzer Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

- Cashewkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.
- Rhabarber waschen, putzen, trocken tupfen und in 1-2 cm breite Stücke schneiden.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Rhabarberstücke darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. 1 TL Ahornsirup zugeben und weitere 2-3 Minuten karamellisieren. Herausnehmen und beiseite stellen.
- Spinat waschen und trockenschleudern. Restliches Olivenöl und restlichen Ahornsirup mit Apfelessig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat zum Dressing geben und vermengen.
- Spinat-Salat auf 2 Teller geben. Karamellisierten Rhabarber und Cashewkerne darauf verteilen. Feta über den Salat bröseln und genießen!

Dessert: Frozen Heidelbeer-Skyr für 2

Zutaten:

125 g Heidelbeeren

1 Bio-Zitrone

1 TL Johannisbrotkernmehl

250 g Skyr natur

40 g Birkenzucker (Xylit)



Und so wird´s gemacht:

- Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
- Von 1/2 Bio-Zitrone die Schale abreiben, den Saft auspressen.
- Birkenzucker mit dem Johannisbrotkernmehl im Mixer pulverisieren. 2 EL davon abnehmen, mit den Beeren mischen und in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, kurz köcheln lassen.
- Limettenschalen untermischen und die Beeren mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, dann abkühlen lassen.
- 50 g Skyr mit den abgekühlten Heidelbeeren verrühren. Die übrigen 200 g mit 1-2 TL Zitronensaft verrühren.
- Die weiße Skyr-Masse mit der Heidelbeer-Skyrmasse in eine Schale einschichten. Für einen Marmoreffekt mit einer Gabel spiralförmig vermischen.
- Im Tiefkühlfach ca. 3 Stunden frosten. Danach sofort genießen! (verbleibt es länger, büßt es seine Cremigkeit ein)

Montag: Spargelgratin mit Krabben für 2

Zutaten:

600g frischer, weißer Spargel

300 g Neue Kartoffeln

100 g Shrimps (Speisekrabben)

1 EL Rapsöl

1 Hühnerei

100 ml Milch (1,5% Fett)

40 g fettarmer Käse a. Stück (max. 30% Fett i. Tr.)

Salz und schwarzer Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

- Ofen auf 175° Celsius Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln gründlich abbürsten und im Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, in Stücke schneiden und im Salzwasser etwa 10 Minuten garen.
- Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Den Spargel ebenfalls abgießen.
- Eine Auflaufform leicht mit Rapsöl einfetten. Die Kartoffelscheiben mit den Spargelstücken und den Shrimps in die Auflaufform schichten.
- Ei, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und darüber gießen. Käse würfeln und darauf streuen.
- Spargelgratin für ca. 25 Minuten überbacken und heiß genießen!

Dessert: Buttermilch-Obst-Shake für 2

Zutaten:

400 ml Buttermilch

1 reife Banane

200 g Erdbeeren

1-2 TL Zitronensaft



Und so wird´s gemacht:

- Buttermilch und das Obst mit einem Pürierstab zu einem Milchshake verarbeiten.
- Mit etwas Zitronensaft abschmecken und kalt genießen!