

# Die Wohlfühlküche

*Raffiniert, leicht, bunt und gesund – das ist unser kleines kulinarisches Angebot aus der Wohlfühlküche. Lassen Sie sich überraschen ...*



## Fisch-Spinat-Auflauf



50 Min.

Foto: Galbani

**Rotbarsch enthält viel Jod und wenig Fett.**

1. Spinat putzen, waschen und die Blätter bei schwacher Hitze in wenig Wasser zusammenfallen lassen. In einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Tiefgekühlten Spinat in etwas Wasser oder in der Mikrowelle auftauen lassen.
2. Butter erhitzen, Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Spinat in der Butter andünsten, mit Salz und Muskat würzen.
3. Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit

Zitronensaft, Pesto und eventuell Salz würzen. Die Filets in eine gefettete, mittelgroße Auflaufform legen und den Spinat auf den Fischen verteilen.

4. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und den Spinat damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/ Umluft: 150 °C) etwa 20 Minuten garen. Mit geschrotetem Pfeffer und nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen und Zitronenschalenstreifen sowie einigen Salatblättern garnieren.

### Zutaten für 2 Portionen

200 g junger Spinat oder 1 kleine Packung (225 g) tiefgekühlter Blattspinat  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Muskat  
2 Rotbarschfilets à ca. 150 g  
1 TL Zitronensaft  
2 TL Pesto (aus dem Glas)  
1 Packung (125 g) leichter Mozzarella  
bunter, grob geschroteter Pfeffer  
evtl. 1 TL Pinienkerne, Zitronenzesten, Salatblätter für die Garnitur

**Pro Portion: 1579 kJ/377 kcal**

## Thai-Suppe mit Cashewkernen

25 Min.



Foto: Lieken Utkom

Extra scharf

### Zutaten für 2 Portionen

1 Scheibe Mehrkornbrot  
40 g Cashewkerne  
1 Knoblauchzehe  
1–2 EL Öl  
1 kleine rote Paprikaschote  
125 g kleine Champignons  
2–3 Frühlingszwiebeln  
1/2 EL Mehl  
200 ml Kokosmilch  
(aus der Dose)  
400 ml Gemüsebrühe  
Currypaste  
gemahlenes Zitronengras  
Salz, Pfeffer

- Das Brot in Würfel schneiden. Cashewkerne grob hacken. Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit den Brotwürfeln in heißem Öl knusprig rösten. Cashewkerne zugeben und mitrösten. Alles abkühlen lassen.
- Paprikaschote halbieren, das weiße Innere mitsamt den Kernen entfernen. Paprikahälften waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.
- Champignons putzen, eventuell waschen und je nach Größe halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Die Champignons und Paprikastreifen in einem Topf im restlichen heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, das Mehl darüber stäuben und kurz anbraten.

- Die Kokosmilch und Brühe zum Gemüse gießen und aufkochen. Die Suppe mit Currypaste, Zitronengras, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen und in Suppenschalen oder -tellern servieren.

### Currypaste

*Die würzigen Currypasten sind Basis der thailändischen Küche. Sie bestehen vor allem aus Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Zitronengras, Pfeffer, Salz, Limettenschale und Garnelenpaste. Fertig zubereitet kann man Currypaste in Gläsern von verschiedenen Herstellern in Asia-Läden und größeren Supermärkten kaufen.*

Pro Portion: 1312 kJ/313 kcal

## Spargel-Erdbeer-Salat

45 Min.

- Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.
- Weißer Spargel ganz, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Spargelstangen schräg in Stücke schneiden.
- Gemüsebrühe mit Zucker und Butter aufkochen, zuerst den weißen Spargel und nach 5 Minuten Garzeit auch den grünen Spargel
- Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke teilen.
- Mascarpone, Milch, Saft, Honig und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- Salatzutaten auf Teller verteilen, Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und mit dem Dressing servieren.

Dazu schmeckt knuspriges Brot.

### Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets  
Salz, geschroteter Pfeffer  
1 EL Speiseöl  
200 g weißer Spargel  
200 g grüner Spargel  
250 ml Gemüsebrühe  
Zucker, 1 EL Butter  
100 g Erdbeeren  
100 g Mascarpone,  
z.B. Frisée, Rucola  
**Für das Dressing:**  
125 g Mascarpone  
50 ml Milch  
1–2 EL Orangensaft  
1 EL Honig  
3 EL Aceto balsamico  
Salz, Pfeffer

Pro Portion: 2509 kJ/599 kcal



Foto: Galbani

## Gemüse-Dip auf Fladenbrot

- 1 Fladenbrot in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Bei 200 °C in ca. 10 Minuten goldgelb rösten.
- 1 Becher Knorr Salatkrönung Crème fraîche-Dressing mit 100 g weißen Bohnen aus der Dose, 100 g fein gewürfelter Zucchini und 1 klein geschnittenen Möhre mischen.
- 1 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und darunter mischen. Salzen, pfeffern und auf dem gerösteten Brot anrichten.



Foto: Knorr

Erdbeeren sind wahre Kraftpakete an Vitamin C. Dem herzhafte Salat gibt ihre aromatische Süße erst den richtigen Pfiff.

15 Min.

## Fitness-Tomaten-Drink

5. Den Fitness-Drink nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Tabasco scharf abschmecken. In Gläser füllen und gut gekühlt, am besten mit einem Eiswürfel, servieren.

### Deko-Tipp

Von 1 Bund Schnittlauch 8 Halme zur Seite legen, den Rest in feine Röllchen schneiden und auf einen flachen Teller geben. Den Rand der Gläser anfeuchten und im Schnittlauch drehen, so dass ein Kräuterrand entsteht. Saft in die Gläser füllen und je 2 Schnittlauchhalme hineinstecken. Nach Belieben mit fein gewürfelter roter Paprikaschote bestreuen.

Pro Glas: 258 kJ/62 kcal

## Muntermacher

### Für 2–3 Portionen

300 g Möhren und 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel putzen, schälen und entsaften. Mit 1/8 l (125 ml) Orangen- oder Aprikosensaft und 1 EL Keimöl mischen. 1/2 Chilischote waschen, fein hacken und unter den Saft rühren. Mit 1 TL Honig und 1/2 TL Gartenkräuter abschmecken.

Pro Portion: 475 kJ/114 kcal



Well  
yes!

### Zutaten für 5 Gläser

1 Salatgurke (ca. 500 g)  
1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)  
1 Packung (500 g) passierte Tomaten  
150 ml Mineralwasser  
1 EL Keimöl  
2 TL Zitronensaft  
1 gestrichener TL Salz  
Pfeffer  
Zucker  
einige Spritzer Tabasco

1. Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauschaben. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Die Paprikaschote halbieren, das innere Weiße mitsamt den Kernen entfernen. Paprikahälften waschen und würfeln.
3. Die passierten Tomaten in eine Schüssel geben. Gurkenstücke und Paprikawürfel zufügen und mit einem Stabmixer pürieren.
4. Mineralwasser, Öl und Zitronensaft unter das pürierte Gemüse rühren und alles durch ein Sieb streichen, so dass die Schale der Paprikaschote zurückbleibt.