

Bröselkarfiol (G), L, H, F

Zutaten für 4 Portionen:

1000 g Karfiol

100 g Semmelbrösel (glutenfrei)

40 g Butter

Salz, Muskat, Suppenwürze



Zubereitung:

Karfiol gut waschen, in mittelgroße Röschen zerteilen, in Salzwasser weichkochen (ca. 10 -15 Minuten) und dann abseihen (nicht kalt abschrecken)

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Brösel, Salz, Suppenwürze hinzugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten.

Die Karfiolstücke in den gerösteten Bröseln wälzen und sofort servieren.

Beilage: Petersilkkartoffeln oder Joghurtdipp

Nährwerte/Portion:

208 kcal	8,1 g EW	9,5 g Fett	22,5 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Glasnudelsalat mit Tee-Dressing G, L, H

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Glasnudeln
2 kleine Karotten
1/2 Salatgurke
100 g frische Sojasprossen
3 Frühlingszwiebeln
3 Stängel Koriander oder Petersilie
3 EL Sesamsamen



Tee-Dressing

75 ml Grüner Tee
50 ml Saft und Schale einer unbehandelten Limette
1,5 EL Honig
2 EL Sesamöl
Sojasoße nach Geschmack
½ TL Salz, evt. Chilli

Zubereitung:

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen (bis sie weich sind – siehe Packungsangabe); Sesam in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.

Glasnudeln abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenschere etwas zerteilen (zerkleinern, damit sie später leichter zu essen sind)

Karotten und Gurke gründlich waschen, ggf. schälen und in Julienne-Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Kräuter ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten für den Salat in eine große Schüssel geben.

Dressing: Zutaten in einem Shaker oder mit dem Stabmixer mixen und über den Salat verteilen, gut vermengen, nochmals abschmecken und noch etwas ziehen lassen

Nährwerte/Portion:

240 kcal	7,3 g EW	10,3 g Fett	28,6 g KH	2,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

Sommerrollen G, L, H

Zutaten für 20 Rollen:

60 g Karotten

60 g Erdnüsse geröstet und gesalzen

1 EL neutrales Öl

10 Stängel Schnittlauch in Röllchen geschnitten

50 g Glasnudeln (Trockenware)

100 g Sojabohnensprossen frisch/Glas (abgetropft)

20 Reisteigplatten für Frühlingsrollen (Durchmesser 21 cm)

20 halbe Salatblätter (Batavia, Römersalat, Eisberg), 20 Blätter Basilikumblätter

Ca. 5 EL Sojasoße

1 Avocado (in 20 kleine Scheiben geschnitten, Limette und Kräuter zum Garnieren)



Zubereitung:

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 4-5 Minuten einweichen (bis sie weich sind – siehe Packungsangabe). Glasnudeln abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenschere etwas zerkleinern.

Öl und Schnittlauchröllchen in einer Pfanne leicht andünsten (1 Min), etwas auskühlen lassen und mit den gewaschenen Sojabohnensprossen unter die Nudeln mischen.

Erdnüsse mit Karotten zerkleinern (grob pürieren).

Auf den unteren Teil der Reisteigplatte 1 Salatblatt legen, 1/2 TL Karotten-Erdnuss-Mischung und 1 geh. EL Reisglasnudeln-Sojabohnengemisch darauf geben und von unten beginnend fest aufrollen.

Auf dem haben Weg die Seiten des Reispapiers nach innen klappen und eine Avocadoscheibe und das Basilikumblatt auf die noch nicht ganz zusammengerollte Rolle legen, dann weiter fertig rollen, dass die Avocado durch die letzte Schicht hindurch sichtbar bleibt.

Dipp: Die restliche Erdnuss-Karotten-Mischung mit Sojasauce glattrühren und als Dipp zu den frischen Sommerrollen servieren – oder auch nur in Sojasoße tunken.

Nährwerte/Rolle:

62 kcal	2,2 g EW	42 g Fett	3,8 g KH	0,3 BE
---------	----------	-----------	----------	--------