



Aktionswoche „Zu Hause daheim“

Salatsauce auf Vorrat: Buttermilch-Dressing:

500g Magermilchjoghurt, 3 EL Walnussöl, 6 EL Buttermilch,
3 EL Weißweinessig, Pfeffer, Salz.
4 EL Schnittlauchröllchen (erst vor dem Servieren!)

Ofen-Fischfilet „Toskana“ (2 Personen):

250g Seelachsfilet, frisch oder aufgetaut, 150g Cocktailtomaten,
50ml süße Sahne, 200g Zucchini, 1 Knoblauchzehen, 500ml passierte Tomaten,
1 TL Basilikum, 1 TL Thymian, 1 TL Oregano, 1 TL Rosmarin, Pfeffer, Salz, Paprika,
2 EL schwarze Oliven

Tomaten waschen und halbieren, Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Fisch in eine Auflaufform geben. Tomaten und Zucchini darauf verteilen.

Passierte Tomaten und den gehackter Knoblauch mit der Sahne verrühren und kräftig abschmecken. Die Sauce über dem Fisch und dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C bzw. Umluft 170°C ca. 25-30 Min. backen.

Vor dem servieren die Oliven in Scheiben schneiden und über dem Auflauf verteilen.

Servieren sie den Auflauf mit Vollkornnudeln oder Vollkornreis und einem knackigen Salat.

Minestrone:

Zutaten für 2 Personen:

100g Nudeln (Hartweizengrieß z.B. Kelche), 2 Möhren, 1 kl. Stange Lauch, 1 TL Olivenöl,
¼ kl. Sellerieknolle, 1 Knoblauchzehe, 2 Stiele Thymian (evtl. getr.), ½ l Gemüsebrühe,
1 Dose (425) Weiße Bohnen, 100g Kirschtomaten, 50g TK Erbsen, Pfeffer, Salz.

Nudeln bissfest garen. Möhren und Sellerie schälen und klein schneiden. Die äußeren Teile des Lauchs entfernen, in Ringe schneiden und waschen. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Das Öl erhitzen. Die Karotten, den Sellerie, den Lauch und den Knoblauch darin andünsten. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten garen. Die Bohnen abgießen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Nudeln, die Bohnen, die Tomaten und die Erbsen in die Suppe geben, kurz mit erhitzen und abschmecken und mit frischen Thymianblätter garnieren.

Tipps für die schnelle Küche:

- Sauerkraut, mageres Kassler, Kartoffeln (feucht mit Schale in eine kleine Schüssel geben, abdecken und ca. 6 Min. in die Mikrowelle garen)
- Kartoffeln, Kräuterquark, Gemüse z.B. Broccoli, Spinat
- Reis, Linsen... mit z.B. mediterraner Gemüsemischung + Jogurt
- Nudeln mit Spinatsoße + Obstquark
- Tomatensuppe oder Gemüsesuppe (TK-Gemüse dünsten und pürieren) + Pudding
- Schinkenbrot mit Spiegelei + z.B. Salatgurke
- Minuten-Steak, Krautsalat, Kartoffeln, Kräuterquark