

Rucola Salat mit Parmesanchips
Fischfilet (nach Wahl) mit Ratatouille und Kartoffelwürfeln
Exotisches Obst mit Kokoscreme
Menü mit insgesamt ca. 450kcal/ Person

Rohkost:

60 g Rucola, gewaschen, dicke Stiele entfernt
20 g Parmesankäse, gerieben
3 EL Olivenöl (alternativ 1 EL Salatöl + 2 EL Fruchtpüree), 1 EL Balsamicoessig, 1TL Senf
Salz, Pfeffer

Salatöl, Balsamicoessig, Senf und Fruchtpüree in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Parmesan in kleinen Häufchen (Esslöffel) in der Pfanne braten. Dressing und Chips zum Rucola geben.

Fischfilet:

Je nach Angebot ca. 80-100 g Fischfilet
1 TL Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

Den Fisch filetieren, evtl. Gräten ziehen. In beschichteter Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und langsam weiter braten und würzen. Bei 70° warmhalten.

Ratatouille:

50 g Paprika	1 TL Tomatenmark
50 g Aubergine	2 EL Gemüsebrühe
50 g Zucchini	Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Oregano

Das Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden und anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen und einköcheln lassen. Mit Kräutern würzen.

Kartoffelwürfel:

60 g gegarte Pellkartoffel, Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl goldbraun braten und würzen.

Exotisches Obst:

Je ca. 20 g Kiwi, Papaya, Ananas, Mango kleinschneiden und vermengen. Etwas Limettensaft dazu.

Kokoscreme:

50 ml Kokosmilch mit 50 g Magerquark vermengen und zu den Früchten geben.