

# BODYCODE

WEIHNACHTSMENÜS  
PHASE 1, 2  
UND 3

GENUSSVOLLE  
FESTTAGE!



# WEIHNACHTSMENÜ PHASE 1

Wir geben es zu, die Weihnachtszeit ist nicht die beste Zeit um mit der Phase 1 anzufangen. Diese Diätphase dauert aber auch nur 27 Tage und mit einer guten Planung kann man das sehr einfach durchhalten. Aber wir wissen natürlich auch, dass die Meisten erst Anfang Januar mit der Diät beginnen. Sie können sich aber trotzdem schon während der Feiertage darauf vorbereiten. Mit den folgenden Weihnachtsmenüs der Phase 1 beweisen wir es Ihnen. Ist Abnehmen Ihr guter Vorsatz für das neue Jahr? Dann können Sie sich mit diesen Weihnachtsmenüs hervorragend darauf vorbereiten!



## VORSPEISE



### GEFÜLLTE TOMATEN MIT HOLLÄNDISCHEN GARNELEN

**Zutaten (für 2 Personen)**  
~ 100 Gramm holländische Garnelen  
~ 2 mittelgrosse Tomaten  
~ 1 EL kleingehackter Dill  
~ ein paar Tropfen Zitronensaft  
~ Salz und Pfeffer

Die Garnelen mit dem Dill und dem Zitronensaft vermischen. Nach eigenem Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die Garnelen danach in den Kühlschrank stellen. Die Tomate an der Oberseite (am Teil mit dem Stiel) aufschneiden und entkernen. Danach die Tomaten mit der Garnelenmischung füllen.

## HAUPTSPEISEN

### Zutaten ( für 2 Personen)

~ 4 Portobello  
~ 200 Gramm Hähnchenbrustfilet\*  
~ 1 Schalotte  
~ 1 Stange Lauch  
~ 1 Knoblauchzehe  
~ 2 Esslöffel frische und klein gehackte italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei, Basilikum und Lorbeerblatt)  
~ 75 Gramm Rucola Salat  
~ 2 Grissini

\*Mögen Sie es lieber vegetarisch? Dann verwenden Sie anstatt Hähnchenbrustfilet einfach eine Pilzmischung.

### Zutaten (für 2 Personen)

~ 200 Gramm Kalbfleisch  
~ 120 Gramm Brokkoli  
~ 2 Gramm Nelke, gemahlen  
~ 2 Gramm Koriander, gemahlen  
~ 2 Gramm Kreuzkümmel, gemahlen  
~ 2 Zwiebeln  
~ 2 Knoblauchzehen  
~ Rinderbrühe  
~ Pfeffer und Salz

## HÄHNCHEN / VEGETARISCH

### GEFÜLLTER PORTOBELLO AUF RUCOLA SALAT

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten klein schneiden (mit Ausnahme des Portobellos) und gut mischen. Einen Wok (oder eine normale Pfanne) erwärmen und die Mischung ein paar Minuten bei hoher Hitze anbraten (verwenden Sie eventuell PEM Cookingspray). Die Stiele des Portobellos entfernen und den Portobello mit der Mischung füllen. Danach die Grissinis darüber zerkrümeln.

Die Portobellos in eine Auflaufform legen und im vorgewärmten Ofen 10 Minuten garen. Die Portobellos auf Rucola Salat (eventuell angereichert mit ein wenig Essig) servieren.

## FLEISCH

### KALBSGESCHNETZELTES MIT ZWIEBELN UND BROKKOLI

Das Kalbfleisch würfeln und mit Nelke, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch (gepresst), Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln in Ringe schneiden und auf dem Kalbfleisch verteilen. Kurz ruhen lassen, damit Fleischsaft austreten kann. Das Ganze in einen Schmortopf geben. Ringerbrühe angießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Abgiessen, die Flüssigkeit einkochen lassen, damit eine kräftige Sauce entsteht. Dann wieder zum Fleisch geben. Brokkoli säubern, in Röschen zerteilen und al dente kochen. Das Fleisch und den Brokkoli auf zwei tiefe Teller verteilen. Zum Schluss mit der kräftigen Fleischsauce übergiessen.



- Zutaten (für 2 Personen)**
- ~ 200 Gramm Seeteufel
  - ~ 8 Stangen weissen Spargel
  - ~ 2 Zitronen
  - ~ 12 Strauchtomaten
  - ~ Brunnenkresse
  - ~ Pfeffer
  - ~ Herbamare Kräutersalz

## HAUPTSPEISE

FISCH

### OFENGEGARTER SEETEUFEL MIT WEISSEM SPARGEL, ZITRONE, STRAUCHTOMATEN UND BRUNNENKRESSE

Den Fisch mit dem Kräutersalz marinieren. Spargel schälen und mit etwas Salz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und in der Flüssigkeit abkühlen lassen. Zitronen über den Tomaten auspressen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Den Fisch auf fettfreies Backpapier in eine feuerfeste Form legen und etwa 6 Minuten bei 140 Grad in einem vorgeheizten Ofen garen. In letzter Minute die Tomaten hinzufügen und das Ganze noch eine Minute weitergaren. Einen Teil des Spargelkochwassers etwas einkochen lassen und als Sauce verwenden. Die Spargel aus der warmen Flüssigkeit nehmen und auf zwei Teller verteilen. Den Seeteufel darauf anrichten, die Tomaten darum herum verteilen und die Spargelsauce über den Fisch giessen. Zum Schluss mit der würzig-herben Brunnenkresse garnieren.

Tipp: Einen schönen Effekt erzielen Sie, wenn Sie aus Tomaten und Fischstücken Spiesse machen.

## ZUM KAFFEE

### KNUSPRIGER APFEL MIT ZIMT AUS DEM OFEN

Dieser Snack ist immer ein Erfolg! Sie werden überrascht sein. Es fühlt sich an wie Schummeln, aber es ist erlaubt... Übrigens auch ein tolles Gericht für den Januar Balancemonat. Natürlich geniessen Sie jetzt die kulinarische Zeit, aber auch dieses Fest ist bald wieder vorbei. Aber... dieser Snack sorgt noch für Genuss! Guten Appetit!

- Zutaten (für 2 Personen)**
- ~ 2 Äpfel
  - ~ 2 Grissini
  - ~ ½ Zitrone
  - ~ 2 EL Magermilch
  - ~ ein paar Tropfen Süsstoff (Stevia)
  - ~ 4 EL Wasser
  - ~ eine Prise Zimt

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Apfel schälen, den Kern entfernen und den Apfel in Scheiben schneiden. Den Apfel in eine kleine Auflaufschale legen. Mit etwas Zitronensaft von einer ½ Zitrone beträufeln, Süsstoff, Wasser, Milch und eine Prise Zimt dazugeben. Danach den Grissini über der Auflaufschale zerbröseln. Die Auflaufform abdecken und 20 Minuten im Ofen garen. Den Deckel entfernen und noch ungefähr 2 Minuten garen, damit die obere Schicht knusprig wird.



## DESSERT

### FRISCHE ERDBEEREN MIT MINZE

- ~ 10 Erdbeeren
- ~ 1 EL kleingeschnittene Minze
- ~ ein paar Tropfen Stevia

Die Erdbeeren vierteln, die Minze in kleine Stückchen schneiden und je nach Geschmack ein paar Tropfen Stevia hinzufügen. In einer schönen Schale oder einem schönen Teller servieren. Denken Sie immer daran, das Auge isst mit! 😊



FROHE  
WEIHNACHTEN  
UND EIN  
GLÜCKLICHES  
NEUES JAHR

# WEIHNACHTSMENÜ PHASE 2



## VORSPEISEN

### CREMIGE PILZSUPPE

#### Zutaten

- ~ 500 Gramm gemischte Pilze
- ~ 1-2 EL Olivenöl
- ~ 2 Knoblauchzehen
- ~ 2 EL frischer Thymian, nur die Blätter
- ~ 2 EL Blatt Petersilie, klein gehackt
- ~ 1 rote Zwiebel
- ~ 600 ml Hühnerbrühe\*
- ~ 150 ml Weisswein
- ~ ein paar Esslöffel Mascarpone

Mögen Sie es lieber vegetarisch? Dann können Sie anstatt Hühnerbrühe auch Gemüsebrühe verwenden.

Die Pilze mit Küchenpapier oder mit einer weichen Bürste putzen. Die Pilze in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in einem Suppentopf gemeinsam mit den Pilzen in Olivenöl anbraten. Den Weisswein, Thymian und die Brühe hinzufügen und alles aufkochen. Danach auf niedriger Flamme köcheln lassen.

Die Suppe 5 bis 7 Minuten kochen lassen, bis die Pilze weich sind. Die Suppe dann in einer Küchenmaschine, in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Danach die Suppe wieder in den Suppentopf geben und die Mascarpone und die Petersilie unterrühren. Alles noch einmal aufwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie diese Suppe in einer schicken Suppenschüssel mit einer Garnitur aus frischen Kräutern.



## MAKRELENMOUSSE MIT DILL

#### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ 200 Gramm geräucherte Makrele
- ~ 125 ml Crème fraîche (fettarm)
- ~ 1-2 EL Yogonaise
- ~ Knoblauchzehe (gepresst)
- ~ 2 Teelöffel Meerrettich
- ~ Saft von 3 Limonen
- ~ Pfeffer & Salz
- ~ 1 Dillzweig für die Garnitur
- ~ Ein paar Stückchen Sauerteig-Toastbrot

Die Makrele mit einer Gabel entgräten und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen. Bis zum Servieren abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Servieren Sie das Makrelenmousse in einem schönen Glas oder auf einem frischen Sauerteig Toastbrot und garnieren Sie alles mit frischer Gurke und frischem Dill.

Tipp: Sie können dieses Gericht auch als Amuse gueule auf einem schönen Löffel servieren. Dann haben Sie auch gleich mehrere Portionen.

## HAUPTSPEISEN

### KNUSPRIGE SEEZUNGENFILETS IN WEISSWEINSAUCE

#### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ 4 Seezungenfilets (ungefähr 125 g pro Stück)
- ~ 2 Eiweiss (gross)
- ~ 100 Gramm Paniermehl (machen Sie es selbst, indem Sie Brot rösten und dann zerbröseln. Schmeckt sehr gut mit Knoblauch und Kräutern wie Rosmarin und Thymian)
- ~ 2 EL Olivenöl
- ~ EL Butter
- ~ Saft von 1 Zitrone, halbe Zitrone aufbewahren
- ~ 60 ml Hühnerbrühe
- ~ 1 EL Kapern
- ~ 1 Zitrone in Scheiben
- ~ 2 EL fein gehackte Petersilie

Die Seezungenfilets mit Pfeffer und Salz würzen. Den Ofen auf 100 Grad vorheizen (um den Fisch später warmzuhalten). Das Eiweiss in einer sauberen Schüssel schlagen und die Brotkrümel in eine separate Schüssel füllen. Das Fischfilet erst im Eiweiss wenden und danach in den Brotkrümeln. Eine grosse Pfanne erwärmen und etwas Olivenöl auf der einen Seite des Zungenfilets verteilen. Braten Sie das Zungenfilet (die Seite mit dem Olivenöl in der Pfanne) ungefähr 3 bis 4 Minuten (abhängig von der Dicke) an. Verteilen Sie etwas Olivenöl auf der anderen Seite des Zungenfilets und wenden Sie es. Braten Sie den Fisch an dieser Seite auch ungefähr 3 bis 4 Minuten, bis der Fisch gar ist. Halten Sie den Fisch im Ofen warm und bereiten Sie die Sauce zu.

#### Die Sauce

Erwärmen Sie einen Topf und schmelzen Sie darin die Butter. Fügen Sie Zitronensaft, Wein, Hühnerbrühe und die Zitronenhälften hinzu und schmecken Sie es mit Salz und Pfeffer ab. Lassen Sie die Sauce ungefähr 3-4 Minuten kochen, bis die Saucenmenge sich halbiert hat. Nehmen Sie die Zitronenstücke aus der Sauce und geben Sie die Kapern dazu. Verteilen Sie den Fisch auf 4 Teller und giessen Sie die Sauce darüber. Garnieren Sie alles mit Zitronenscheiben und fein gehackter Petersilie.

Tipp: Schmeckt sehr gut zu grünem Spargel aus der Grillpfanne.





## VEGETARISCHES CURRY MIT LINSEN

### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ 2 EL Pflanzenöl
- ~ 1 grosse Zwiebel, klein geschnitten
- ~ 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ~ 1 Wurzel, in Stückchen
- ~ 2 TL Kreuzkümmel
- ~ 2 TL gelbe Senfkörner
- ~ 2,5 cm frische Ingwerwurzel, geraspelt
- ~ 2 TL Kurkuma (gelbe Wurzel, Pulverform)
- ~ 1 TL Chili, gemahlen
- ~ 1 TL Garam Masala (online erhältlich im Asialaden)
- ~ 225 Gramm rote Linsen
- ~ 4 dl Wasser
- ~ 4 dl Kokosmilch
- ~ 5 Tomaten, gehäutet und in Stückchen
- ~ Saft von 2 Limonen
- ~ 4 EL frischen klein gehackten Koriander
- ~ 25 Gramm geröstete Mandelblättchen
- ~ Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln auf niedriger Flamme ungefähr 5 Minuten anbraten. Danach die Wurzelstückchen, Ingwer, Knoblauch, Kümmel und die Senfkörner hinzugeben. Alles ungefähr 5 Minuten braten bis die Senfkörner aufgehen und die Wurzeln weich werden. Dann Kurkuma, Chilipulver und Garam Masala dazugeben und ungefähr 1 Minute mit anbraten. Während des Bratens laufend umrühren, damit nichts anbrennt. Danach die Linsen, Kokosmilch, Wasser und Tomaten

dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfanneninhalt aufkochen und dann die Linsen auf niedriger Flamme ungefähr 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind. Ab und zu umrühren, damit nichts am Pfannenboden ansetzt.

Den Limonensaft, den frischen Koriander und eventuell noch etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Danach noch 15 Minuten köcheln lassen. Servieren Sie dieses vegetarische Currygericht mit gerösteten Mandelblättchen und fein gehacktem Koriander. Schmeckt sehr gut mit wildem Reis und Naan Brot (Indisches Brot).

Tipp 2: Wenn Sie nicht alle Kräuter finden können, dann verwenden Sie doch einfach indisches Curry aus dem Glas. Achten Sie aber bitte darauf, dass das Produkt wenig künstliche Zusatzstoffe enthält.

### Beilage zum Fisch:

## ROSEVAL KARTOFFELN AUS DEM OFEN

### Beilage 2:

## WILDREIS

## GEFÜLLTER WEIHNACHTSTRUTHAHN

### Zutaten

1 Truthahn von 2,5 kg (Zimmertemperatur, ohne Brustkorb. Fragen Sie Ihren Metzger!)

### Für die Füllung

- ~ 500 Gramm gewürztes mageres Hackfleisch vom Kalb
- ~ 75 Gramm klein geschnittenes geräuchertes Rindfleisch
- ~ 75 Gramm Nüsse, ungesalzene und ungebratene
- ~ 100 Gramm getrocknete Feigen oder Preiselbeeren
- ~ 5 Grissinis (Gewürzkuchen schmeckt noch besser, aber verstösst gegen die Richtlinien der Phase 1)
- ~ guter Schuss PERNOD RICARD (oder schweren lieblichen Rotwein und 2 Sternanis)
- ~ 1 halbe Zwiebel
- ~ 2 Knoblauchzehen
- ~ Petersilie zum Würzen
- ~ Eventuell Estragon oder Trüffelpaste für zusätzliches Aroma. Je nach Belieben, denn die Geschmäcker sind verschieden!

Schneiden Sie alle Zutaten klein, mischen Sie alles miteinander und formen Sie einen schönen runden Ball (nicht zu lange mischen, denn das ist nicht so gut für die Struktur). Füllen Sie den Truthahn und binden Sie ihn zusammen. Würzen Sie alles mit den Hähnchen/Truthahnkräutern, die Ihnen am besten schmecken. Legen Sie den Truthahn in einen grossen Truthahnbratsack. Den Bratsack gut zuknoten und den Truthahn bei 150 Grad 3 Stunden im Ofen garen. Den Bratsack in den letzten 10 Minuten öffnen und dann bei 200 Grad knusprig werden lassen. Servieren Sie den Truthahn als Festessen auf einem schönen grossen Servierteller und garnieren Sie alles mit den Beilagen.

## DESSERT

## TRIFLE MIT ROTEN FRÜCHTEN

### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ ½ Rührkuchen (400 g)
- ~ 300 Gramm biologischen Vanillequark
- ~ 200 Gramm Erdbeeren, in dünnen Scheiben, stellen Sie ein paar für die Garnierung zur Seite
- ~ 200 Gramm Heidelbeeren

Sie benötigen auch: eine grosse Glasschale oder einzelne Gläser, um den Trifle zu servieren.

Ein Trifle ist ein tolles Dessert, schnell, einfach und schmeckt jedem. Wenn Sie den Trifle gut aufbauen, dann sieht er nicht nur schön, sondern auch sehr festlich aus.

Schneiden Sie den Kuchen in kleine Stückchen und verteilen Sie eine dünne Schicht in den Gläsern. Verteilen Sie den Vanillequark über dem Kuchen und legen Sie eine Schicht Erdbeeren und Heidebeeren darüber. Legen Sie eine Erdbeere in die Mitte und bestreuen Sie den Trifle mit Puderzucker.



# WEIHNACHTSMENÜ PHASE 3

KLASSIKER UND EIN  
BISSCHEN GESUND...



## VORSPEISE

### CARPACCIO VOM LACHS MIT FRISCHER CRÈME FRAÎCHE

#### Zutaten

- ~ 200 Gramm geräucherter Lachs (vorzugsweise wilder) in dünnen Scheiben
- ~ 150 Gramm Crème Fraîche (einfach die Light Variante nehmen)
- ~ Stückchen frisches, fein geschnittenes Zitronengras
- ~ 40 Gramm klein geschnittenen frischen Ingwer
- ~ Saft und Abrieb von 2 Limonen

Erst das Dressing vorbereiten. Die Crème fraîche, das Zitronengras, den frischen Ingwer, den Saft und Abrieb der 2 Limonen zu einem glatten Dressing verrühren. Wenn es zu dick wird, dann ein klein bisschen Wasser dazugeben. Das Lachs-Carpaccio auf den Tellern anrichten, mit der Sauce dekorieren.

**Vorteile:** Lachs, vor allem wilder, enthält viele gute Fette wie Omega 3. Da wilder Lachs wirklich geschwommen ist, ist sein Fettanteil geringer (mehr bewegt und weniger gegessen). Ingwer ist u.a. sehr gesund für Magen und Darm und liefert viele Mineralien wie Magnesium und Kalium.

## ROASTBEEF MIT Roter PORTWEIN- SAUCE UND GRÜNEN BOHNEN

#### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ 1 Roastbeef ungefähr 1 kg
- ~ 1 paar Zweige Thymian
- ~ 1 Zweig Rosmarin
- ~ 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ~ 5 EL Olivenöl
- ~ Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ~ Küchengarn
- ~ 0,5 dl natives Olivenöl
- ~ ± 50 Gramm Butter

#### Rote Portwein-Sauce

- ~ Stückchen Butter
- ~ 10 Schalotten, fein gehackt
- ~ 4 dl Rotwein
- ~ 5 dl roten Port
- ~ 1 EL Mehl
- ~ 1 Zweig Thymian
- ~ 1 Zweig Rosmarin
- ~ 1 Lorbeerblatt
- ~ 500 Gramm grüne Bohnen
- ~ 1 grosse Portion Rucola

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen. Die Hälfte der Rosmarin- und Thymianzweige klein schneiden (mit kaltem Wasser eventuellen Sand abspülen). 5 Esslöffel Olivenöl und den fein gehackten Knoblauch mit dem Thymian und dem Rosmarin vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Das Fleisch leicht mit dem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Die übrigen Thymian- und Rosmarinzweige mit Küchengarn um das Fleisch binden. Das Roastbeef in einem Bräter rund-herum in Butter anbraten. Stellen Sie den Bräter 50 bis 60 Minuten in den Ofen, um das Roastbeef langsam zu garen bis das Fleisch rosa ist. Verwenden Sie dafür eventuell ein Fleischthermometer, denn Roastbeef muss letztendlich eine Temperatur von 48 bis 50 Grad haben.

#### Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Portwein-Sauce zu

Braten Sie die Zwiebeln auf niedriger Flamme bis die Zwiebeln anfangen zu glänzen. Fügen Sie das Mehl hinzu und rühren Sie alles gut durch bis eine gleichmässige Masse entsteht. Löschen Sie alles mit dem Rotwein und Port ab. Die Sauce ungefähr 15 Minuten ziehen lassen und dann die Kräuter dazugeben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die grünen Bohnen schmecken am besten, wenn sie blanchiert werden. Erst kurz kochen lassen und danach mit kaltem Wasser abspülen. Danach mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

**Servieren:** Verteilen Sie die grünen Bohnen auf den Tellern und geben Sie darauf eine Scheibe Roastbeef und einen Löffel Portwein-Sauce. Servieren Sie dazu eventuell Bratkartoffeln oder Herzoginkartoffeln (ein echter Weihnachtsklassiker!)

**Die Vorteile:** Das Roastbeef ist von Natur aus schon sehr mager und eine gute Quelle für Carnitin (Aminosäure ist gut für die Fettverbrennung). Es gibt also ein leckeres und gesundes Gericht für die Weihnachtstage! Die Bratkartoffeln als Beilage sind nicht so gesund, aber lecker und gehören nun mal dazu!

## HAUPTSPEISE





## KNUSPRIGER SEETEUFEL

Ein leckeres und einfaches Rezept mit wenig Fett!

### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ 4 fein geschnittene Sardellen
- ~ 2 EL Kapern, gewaschen und fein geschnitten
- ~ 15 Gramm grob gehackte Petersilienblätter
- ~ Abrieb von 2 Zitronen
- ~ 8 Scheiben Parmaschinken
- ~ 4 Seeteufel Filets von 125-150 g
- ~ 300 Gramm Kirschtomaten mit Strauch
- ~ 2 rote Zwiebeln, jeweils in 8 Stücke geschnitten
- ~ Olivenöl
- ~ Balsamico
- ~ Rucola Salat für die Beilage

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mischen Sie die Sardellen, Kapern, Petersilie und Zitronensaft. Alles mit Salz und Pfeffer würzen (Achtung: die Sardellen sind von sich aus schon sehr salzig). Legen Sie 2 Scheiben Parmaschinken so übereinander,

dass diese sich überlappen. Verteilen Sie  $\frac{1}{4}$  der Sardellenmischung über die Mitte der Parmaschinken-Scheiben. Legen Sie das Fischfilet darauf und falten Sie den Parmaschinken um den Fisch.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auch mit den 3 übrigen Fischfilets. Legen Sie die Tomaten und die Zwiebelscheiben auf ein Backblech und besprenkeln Sie alles mit Olivenöl. Backen Sie die Tomaten und die Zwiebelscheiben ungefähr 5 Minuten im Ofen. Fügen Sie dann die Fischportionen hinzu und rösten Sie alles ungefähr 15 Minuten, bis der Fisch gar ist.

Servieren Sie den Fisch mit den Tomaten, den Zwiebelscheiben und dem Rucola Salat auf einem warmen Teller.

Tipp: Frische Pasta mit Olivenöl und Knoblauch schmeckt sehr gut dazu!

## HERZHAFTE TORTE MIT TOMATENRELISH

### Zutaten (für 4 Personen)

- ~ 10 Scheiben Filoteig
- ~ 200 Gramm griechischen Fetakäse
- ~ 25 Gramm geschmolzene Butter
- ~ 250 Gramm (Baby) Spinat
- ~ Saft von 1 Limone
- ~ 200 Gramm Ricotta
- ~ 1 EL gelbe Rosinen
- ~ 1 EL Pinienkerne
- ~ 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

### Tomatenrelish

- ~ 1 Zwiebel, klein gehackt
- ~ 1 Wurzel, fein geschnitten
- ~ 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- ~ 1 EL Tomatenmark
- ~ 1 Zimtstange
- ~ 200 Gramm fein gehackte Tomaten aus der Dose
- ~ 75 ml Gemüsebrühe
- ~ Olivenöl

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Eine runde Backform von 20 cm (eine mit losem Boden) mit Butter einfetten. Legen Sie einige Lagen Filoteig rein, so dass es etwas Überlappung gibt und die Form mit Filoteig bedeckt ist. Fetten Sie die überlappenden Filoteige mit etwas Butter ein und stellen Sie die Backform dann zur Seite.

Zerbröseln Sie 125 g Fetakäse in einer grossen Schüssel und vermengen Sie es für die Füllung mit den restlichen Zutaten. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und die Mischung in der Form über dem Filoteig verteilen. Darüber den restlichen Fetakäse zerbröseln. Die überlappenden Ränder des Filoteigs etwas nach innen falten um einen knusprigen Rand zu bekommen. Die herzhafte Torte 18–20 Minuten – bis der Filoteig goldgelb und die Füllung heiss ist – im Ofen backen.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit das Tomatenrelish zu. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erwärmen und die Zwiebel, Wurzel und den Knoblauch auf niedriger Flamme 5 Minuten anbraten. Danach das Tomatenmark, die Zimtstange und die Tomaten dazugeben und ungefähr 3 Minuten kochen lassen. Dann die Gemüsebrühe dazugeben und 7 bis 10 Minuten köcheln lassen bis ein Teil der Gemüsebrühe absorbiert wurde. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie den Tomatenrelish zu der herzhaften Torte. Noch ein bisschen garnieren und fertig ist das Veggie-Gericht!

## DESSERT

## FONDANT AU CHOCOLAT MIT ERDBEEREN UND EINER KUGEL VANILLEEIS

### Zutaten: für 4 Personen

- ~ 100 Gramm Zartbitter Schokolade (min. 70% Kakaoanteil) + 8 kleine Stückchen
- ~ 3 Eier
- ~ 80 Gramm Zucker
- ~ 50 Gramm ungesalzene Butter
- ~ 1 EL Mehl
- ~ Ungefähr 12 Erdbeeren, in Scheiben
- ~ Vanilleeis

### Sie benötigen auch:

- ~ 4 kleine Auflaufformen

Den Ofen auf 260 Grad vorheizen und die Auflaufformen mit Butter einfetten. In einem Topf au bain-marie die Schokolade schmelzen. Butter dazugeben und die Masse zu einer glatten Creme rühren. In einer Schüssel mit einer Gabel die Eier, den Zucker und das Mehl mischen. Dann die Schokoladencreme langsam unterrühren. Ein Drittel der Sauce in den Schälchen verteilen und in die Mitte jeweils 2 Stückchen Schokolade legen. Darüber die restliche Schokoladencreme verteilen.

Stellen Sie die Auflaufformen exakt 10 Minuten in den Ofen, die Schokoladenstücken sind dann geschmolzen!

Servieren Sie dieses leckere Dessert mit einer Kugel Vanilleeis und Erdbeeren.

Die Vorteile: Dessert und auch noch gesund? Ja, das gibt es, denn Zartbitterschokolade enthält – genauso wie rote Früchte – Antioxidantien. Wenn Sie eine «schlankere» Variante haben möchten, dann können Sie anstatt Vanilleeis auch einfach gefrorenen Joghurt verwenden.



Purer Genuss!



