



Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

2 große Tassen Reis
Gemüsebrühe im Glas
1 Packung tiefgekühlte Meeresfrüchte
(Krabben, Tintenfische etc.)
1 Packung Mischgemüse
2 Zitronen
Olivenöl
2 Tomaten
6 Oliven
1 Päckchen Safran
1 Ciabattabrot

Inhaltsstoffe:

Jod
Folsäure

pro Portion etwa 600 Kalorien

Spanische Paella »Light«

- 1** Meeresfrüchte in einen Topf geben und mit wenig Wasser erhitzen bis diese aufgetaut sind.
- 2** Daneben ca. 0,75 Liter Wasser kochen und – je nach Geschmack – 3 bis 4 Esslöffel Gemüsebrühpulver dazugeben. (Sie können natürlich die Gemüsebrühe auch selbst herstellen.)
- 3** 5 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Reis dazugeben (Vorsicht: spritzt) und umrühren bis der Reis glasig wird. Nicht braun werden lassen!
- 4** Von der Brühe nun immer jeweils soviel in den Reis geben, dass dieser ganz damit bedeckt ist. Nun ständig umrühren. Der Reis darf nicht ansetzen.
- 5** Währenddessen das Mischgemüse mit wenig Olivenöl bissfest dünsten.
- 6** Den Reis ca. 15 bis 20 Minuten unter Rühren und weiterer Zugabe der Brühe fertigkochen. Kurz bevor der Reis fertig ist, das Safranpulver dazugeben und gut umrühren.
- 7** Wenn der Reis die gewünschte Konsistenz hat und die Brühe vollkommen aufgesogen wurde, das gedünstete Mischgemüse dazu geben und vorsichtig umrühren. Zuletzt die Meeresfrüchte dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Das Ganze mit Zitronen, Tomaten und Oliven garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Servieren Sie dazu Ciabattabrot.

Guten Appetit!





Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Kopfsalat
2 Aprikosen
100g Kirschtomaten
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
aus pasteurisierter Milch
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamessig
1 EL Mineralwasser
1 TL Körnersenf
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
2 Stile Blatt Petersilie
6 grüne und 6 schwarze Oliven
(ohne Stein)

Inhaltsstoffe:

Reich an Calcium
Folsäure

pro Portion etwa 492 Kalorien

Pikanter Mozzarellasalat mit Kirschtomaten und Aprikosen

- 1** Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Aprikosen waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- 2** Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und halbieren. Mozzarella mit kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
- 3** Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit Balsamessig, 2 Esslöffel Mineralwasser, Körnersenf, Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle verrühren und das Olivenöl unterschlagen. Blatt Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen in das Dressing zupfen.
- 4** Die vorbereiteten Zutaten vorsichtig miteinander vermengen und mit dem Dressing anmachen. Den Salat dekorativ auf Tellern anrichten, die halbierten Oliven drübergeben und servieren.

Guten Appetit!

