

Leichter Leben mit Christian Henze am 4. Januar 2019

Fit ins neuen Jahr

So gelingt der Start ins neue Jahr: Lachsplätzchen mit leichtem Joghurtdipp und ohne Kohlehydrate. Nach dem üppigen Feiertagsgenuss sollte einfach gekocht werden und der leichte Genuss im kulinarischen Mittelpunkt stehen. Lachs oder Gemüsespieße sind da eine gute Wahl.

Lachsplätzchen mit Granatapfel-Minz-Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

4 Tranchen frischer Lachs ohne Haut, küchenfertig á 130 g
1 EL gehackter frischer Estragon
8 Scheiben Räucherlachs
2 EL Butter
300 g griechischer Joghurt
Saft von 1 Zitrone
4 EL frische Granatapfelkerne
10 Blätter frische Minze
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker

Zubereitung:

Die Lachstranchen mit gehacktem Estragon bestreuen und mit je 2 Räucherlachsscheiben umwickeln. Den Lachs in eine Auflaufform setzen. Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und bei mittlerer Temperatur solange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat. Vorsicht: Die Butter verbrennt schnell. Diese Nussbutter durch ein Sieb passieren und über den Lachs träufeln. Die Lachsplätzchen im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten garen.

Joghurt und Zitronensaft glatt rühren, die Granatapfelkerne unterrühren. Die Minze hacken und untermengen. Den Granatapfel-Minz-Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Lachsplätzchen servieren.

Marinierte-Gemüse-Schaschlik geräuchertem Tofu und Avocado-Erbсен Guacamole

Zutaten für 4 Personen:

12 Shiitake-Pilze
1 Zucchini
12 Champignons
3 kleine rote Zwiebeln
400 g Räuchertofu (ersatzweise normaler Tofu)
4-8 Holzspieße
3 EL Keimöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Marinade:

1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce (wenn möglich Indonesische)
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1 EL Honig
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini waschen und putzen. Pilze mit einem Tuch trocken abreiben und die Stiele kürzen. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und vierteln. Tofu würfeln. Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum 5 Minuten abraten. Spieße abtropfen lassen, auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern.

Für die Marinade den Knoblauch abziehen und hacken. Sojasauce mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und 15 Minuten im Backofen garen. Zum Servieren die Spieße auf Tellern anrichten.

Avocado-Erbesen-Guacamole

Zutaten:

1 Avocado
100 g TK Erbsen
1 EL Schmand
2 EL gutes Olivenöl
½ Limette
2 Msp. Jaipur Curry
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Erbsen blanchieren und mit Schmand, Olivenöl und Limettensaft und Curry mixen. Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, den Kern entfernen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Erbspüree und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer mischen.

Guacamole zu den Gemüse-Spießen servieren.