

Kochkurs 30.06.22

Vorspeisen

Zucchetti Carpaccio (Rezept auf fooby.ch)



(Bildquelle: fooby.ch)

Für 4 Personen:

- 2 Zucchetti in Streifen à 2mm geschnitten

Für die Sauce:

- 1 Zitrone (bio), Zitronenschale, Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Dekoration:

- 60g Parmesan
- 2 Zweige Minze

Vorbereitung:

- Carpaccio: Zucchettischeiben auf Tellern verteilen
- Sauce: Zitronenschale und Saft, ÖL, Pfeffer und Salz verrühren und über die Zucchettischeiben träufeln.
- Anrichten: Parmesan und Pfefferminze über die Zucchetti streuen

Kohlenhydrate total pro Person: 2g

Tofusalat mit Tomaten und Oliven



(Bildquelle: zentrum-der-gesundheit.de)

Für 4 Personen

- 400g Tofu
- 400g Tomaten
- Basilikum
- 100g Oliven (grün oder schwarz)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto Balsamico
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Tomaten und Tofu in Würfel schneiden. Oliven entzweischneiden und Kern entfernen. Basilikum, Öl und Aceto Balsamico hinzufügen
- Würzen und kühl servieren

Kohlenhydrate total pro Person: 5g

Hauptgang:

Lupine mit Gemüse und Feta



(Bildquelle: Vanessa Michel)

Für 4 Personen:

- 500g Saisongemüse
- 200g Lupine (Trockengewicht)
- 400g Feta
- 100g Grüne oder schwarze Oliven
- 2 EL Olivenöl
- Bouillon, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

- Gemüse schneiden, im Dampf kochen mit etwas Olivenöl
- Lupine: gemäss Packungsbeilage in 300ml kochender Bouillon während 5min köcheln, 10min ziehen lassen, etwas Olivenöl hinzufügen
- Lupine zum Gemüse hinzufügen, mischen und würzen
- Feta und Oliven hinzufügen

Kohlenhydrate total: 6 g

Dessert

Beerenquark mit 100% schwarzer Schokolade



(Bildquelle: eatsmarter.de)

Für 4 Personen:

- 400g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren etc.)
- 400g Halbfettquark
- 100g Joghurt Nature
- 1 KL flüssiges Assugrin
- 1 KL Zitronensaft
- 1 KL Bourbon Vanille gemahlen
- 40g schwarze Schokolade
- Minze zur Dekoration

Zubereitung:

- Beeren mit einer Gabel zerdrücken, mit Assugrin und Zitronensaft mischen
- Quark, Joghurt und Vanille hinzufügen, gut umrühren
- Schwarze Schokolade in kleinen Stücken hinzufügen
- In Schüssel verteilen und mit Minze dekorieren

Kohlenhydrate total: 10 g