

Rudolf Schulze

Thunfischcreme.

150 g Magerquark,
75 g Frischkäse (16% Fett absolut),
150 g Thunfisch (Dose ohne Öl),
1 Bund Petersilie,
Salz, Pfeffer und Koriander frisch gemahlen.

Quark und Frischkäse mit den Gewürzen verrühren, Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerkleinert darunter mischen. Die gehackte Petersilie unterheben.

Rudolf Schulze

Brötchen.

100 g Mehl (Weizenmehl Type 405(Weißmehl))
50 g Roggenvollkornschrot
75 g Weizenvollkornmehl
30 g Hartweizengrieß
30 g Leinsamen
1 Tel. Zucker
1/4 Tel. Salz
1 Würfel Hefe (42g)
2 El. Rapsöl
150-180 ml lauwarmes Wasser.

Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde machen und die Hefe hineinbröseln. Das Öl auf die Hefe geben und ca. $\frac{3}{4}$ des Wassermenge. Jetzt aus dem Masse einen Teig kneten und wenn der Teig zu trocken wird weiteres Wasser unterkneten.

Aus dem Teigkloss 8 bis 10 Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Etwa 10 -20 Minuten gehen lassen (je nach Wetter), den Backofen vorheizen 160 Grad Umluft und wenn der Backofen die Temperatur erreicht hat das Blech in die mittlere Schiene stellen.

Backzeit ca. 30 Minuten.

Hannelore Kesterke

Brokkoli Salat mit Pinienkernen

Zutaten:

300 g Brokkoli in Röschen
1 rote Paprika in Stücken
1 Apfel groß, geviertelt
30 g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
25 g Olivenöl
15 g Obstessig oder weißen Balsamessig
1 Tel. Honig
1 ½ Tel. Senf
1 Tel. Salz oder Kräutersalz
½ Tel. Pfeffer

Zubereitung

1. alle Zutaten im Mixer zerkleinern, umfüllen und zimmerwarm servieren

Tipp

Die Pinienkerne können auch durch Sonnenblumenkerne oder andere Nüsse ersetzt werden.

Pro Portion:

Eiweiß 4 g
Kohlehydrate 8 g/7 g Fett
Brennwert 461 kj/110 Kcal

6 Portionen

Das Rezept habe ich aus dem Buch: Das Kochbuch Thermomix