

Sommerparty



Party-Salat

Zutaten

100 g Soja-Ragout
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
2 grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel
30 g Butterschmalz (z.B. Brabu**)
2–3 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Gemüseconsommé*
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Das Ragout mit kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten quellen lassen, abtropfen
- Würzen mit Gemüseconsommé und weißem Pfeffer
- Das Ragout in dem Butterschmalz von allen Seiten gut durchbraten
- Die Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden
- Die Zwiebel in dünne Ringe teilen

- Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken

Trennkost-Tipp:

Dieser Salat gehört zur Eiweißzeit

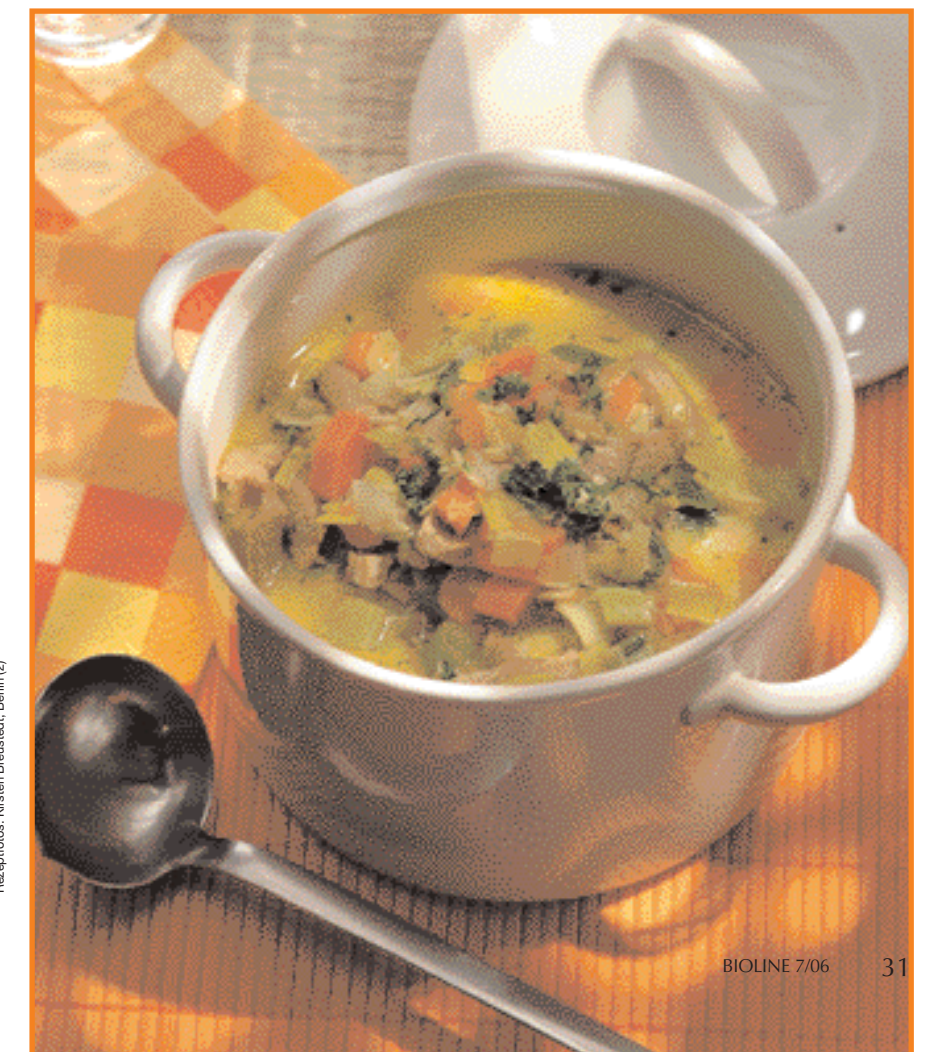
Extra-Tipp:

Der Salat schmeckt auch toll, wenn zwei Esslöffel Schmand untergerührt werden

Alle Rezepte dieser Seite gelten für 4 Personen

Gemüseconsommé* = klare Gemüsesuppe instant
Brabu** = geklärte Butter, die sich gut zum Braten eignet
(identisch mit indischem Ghee)

Rezeptfotos: Kristin Breustedt, Berlin (2)



Sommer-Eintopf

Zutaten

100 g Soja-Schnetzel
500 g Möhren
600 g Lauch oder 1 große Stange
1 Becher Schmand (170 g)
1/2 Bund Petersilie
30 g Butterschmalz (z.B. Brabu**)
1 Prise Muskat
Gemüseconsommé*
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Die Schnetzel mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen, abtropfen
- Mit Gemüseconsommé und weißem Pfeffer würzen
- Dann von allen Seiten in dem Butterschmalz anbraten
- 3 Tassen Wasser zugeben und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen

- Die Möhren würfeln
- Den Lauch in dicke Scheiben teilen
- Das Gemüse in einen Topf geben
- Würzen mit Gemüseconsommé, Muskat und weißem Pfeffer
- 1 Tasse Wasser zugeben
- Zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme garen
- Die Schnetzel untermischen
- Den Schmand einrühren und noch 3 Minuten köcheln lassen
- Den Eintopf vom Herd nehmen
- Die Petersilie hacken und untermischen
- Vor dem Servieren einige Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen

Trennkost-Tipp:

Dieses Gericht ist eine Eiweißmahlzeit