



### \*\* Erster Gang \*\*

## Möhrensuppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen: 1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 Petersilienwurzel, 600 g Möhren, 20 g Diätmargarine, 800 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch (aus Dose oder Tetrapak), Salz, schwarzer Pfeffer, 1/2 TL gemahlener Koriander, 2 EL Zitronensaft, 1 Bund glatte Petersilie

Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Petersilienwurzel und Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Margarine in einem Topf mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten. Petersilienwurzeln und Möhren unterrühren und 1-2 Min. dünsten. Gemüsebrühe zugießen und alles zugedeckt 15-20 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Einige Möhrenscheiben beiseitestellen. Mit dem Stabmixer die Suppe durchmischen.

Kokosmilch unterrühren, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Koriander sowie Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, die Blättchen hacken und mit den Möhrenscheiben unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Kalorien pro Portion: 140 kcal | 1,5 BE



### \*\* Zweiter Gang \*\*

## Buntes Filet-Pfännchen

Zutaten für 4 Personen: 400 g bunte Paprikaschoten, 400 g Zucchini, 120 g Zwiebel, 250 g Tomaten, 400 g Schweinefilet, 4 TL Öl, 4 EL Tomatenmark, 800 ml Gemüsebrühe (Instant), 3-4 schwarze Oliven, 4 Stiele Thymian, Salz, weißer Pfeffer, 8 (50 g) Baguettescheiben, glatte Petersilie und Thymian

Gemüse waschen. Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, und vierteln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum braten. Herausnehmen. Paprika, Zucchini und Zwiebel zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch, Tomaten und Oliven zufügen und darin erhitzen. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Baguettescheiben anrichten und evtl. mit Petersilie und Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
Kalorien pro Portion: 380 kcal | 3 BE

### \*\* Dritter Gang \*\*

## Französische Apfeltarte

Zutaten für 4 Personen: 120 g Mehl (Type 1050), 100 g Butter, 36 g Fruchtzucker, 1 Ei (Größe M), abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, Salz, 500 g gepuzte, säuerliche Äpfel (z. B. Boskop), 1 gestrichener TL Zimt, einige Spritzer Süßstoff, 50 ml Apfelfruchtgetränk, 2 EL Zitronensaft, 25 g Aprikosen-Konfitüre, Fett

Mehl, 70 g Butter, 24 g Fruchtzucker, Ei, Zitronenschale und Salz zum glatten Teig verkneten. Teig in eine gefettete Tarteform (24 cm Ø) ausrollen und am Rand hoch drücken. Teigboden mehrmals einstechen und 30 Minuten kalt stellen.

Äpfel in dünne Spalten schneiden und spiralförmig auf dem Teig einschichten. 30 g Butter schmelzen, mit Zimt, Süßstoff, Apfel- und Zitronensaft mischen und über die Äpfel geben. Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Konfitüre durch ein Sieb streichen und die Äpfel damit bestreichen. Mit 12 g Fruchtzucker leicht bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten  
Kalorien pro Portion: 140 kcal | 1,5 BE

