

Woche 2: Rezepte für Montag

Makrelen-Avocado-Salat

1 Portion

Zutaten

- 6 Brokkoli-Röschen
- 2 Handvoll Rauke
- 1 halbe Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Filet einer geräucherten Makrele
- 5 Cherrytomaten, halbiert
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL geröstete gemischte Samen
- 1 Spritzer Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Dünsten Sie den Brokkoli für zwei Minuten, sodass er noch bissfest ist. Mit kaltem Wasser abschrecken und kleinschneiden. Die Hälfte für den Babybrei weglegen. Geben Sie dann die Rauke, den Brokkoli, die Avocado, die geräucherte Makrele und die Tomaten in eine große Schüssel. Träufeln Sie den Zitronensaft darüber, die Samen, das Olivenöl und den Pfeffer und mischen Sie alles leicht durch.

Avocado-Brokkoli-Brei

1 Portion

Zutaten

- vorgegarter Brokkoli
- 30 g Avocado
- 50 g Kartoffeln, geschält und klein geschnitten
- 30 ml Apfelsaft
- 30 g zarte Haferflocken
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln in wenig Wasser weich dünsten. Brokkoli, Saft und Haferflocken zugeben, aufkochen lassen. Avocado zugeben und kurz pürieren.

Schweinefleisch-Apfel-Klöße

4 Portionen

Zutaten

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, geschält und gewürfelt
- 1 Apfel, entkernt und kleingeschnitten
- 1 EL fein gehackter Thymian
- 500 g mageres Schweinehack

- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelsaft
- 4 EL halbfette Crème fraîche
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Zerkleinern Sie Brot, Zwiebel, Apfel und Thymian in einem Mixer. Mischen Sie die restlichen Zutaten unter. Formen Sie daraus 28 kleine Klöße.

Braten Sie die Fleischbällchen in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten. Dann wenden Sie die Bällchen, damit sie rundherum braun werden. Mischen Sie aus dem Apfelsaft und dem Crème fraîche die Sauce an. Die Beilage ist ein Püree aus Karotten und Kohlrübe.

Püree aus Karotten und Kohlrübe

1 Portion

Zutaten

- 1 Karotte, geschält und kleingeschnitten
- 1/4 einer Kohlrübe, geschält und gewürfelt
- 30 ml Apfelsaft
- 1 EL Butter

Zubereitung

Dünsten Sie die Karotten und die Kohlrübe weich, pürieren Sie alles zusammen mit dem Saft und der Butter.

Einkaufsliste

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokkoli | <input type="checkbox"/> | Vollkornbrot |
| <input type="checkbox"/> | Rauke | <input type="checkbox"/> | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | Avocado | <input type="checkbox"/> | Apfel |
| <input type="checkbox"/> | Makrele | <input type="checkbox"/> | Thymian |
| <input type="checkbox"/> | Cherrytomaten | <input type="checkbox"/> | 500 g Schweinehack |
| <input type="checkbox"/> | Zitrone | <input type="checkbox"/> | Crème fraîche |
| <input type="checkbox"/> | Kartoffel | <input type="checkbox"/> | Karotte |
| <input type="checkbox"/> | Apfelsaft | <input type="checkbox"/> | Kohlrübe |
| <input type="checkbox"/> | Haferflocken | | |