
Bunter Kartoffel-Linsen-Salat

Portionen: 4

ProPoints ® Wert: 6 pro Portion



Zutaten

1 Blattsalat
200 g Linsen, trocken
750 g Kartoffeln
300 ml Bouillon/Brühe, zubereitet
1 Mango
1 Ananas, frisch
1 g Peperoni
200 g Blanc battu oder Speisequark, Natur, (Magerstufe)
1 Becher Joghurt, Natur, fettarm
Currypulver
Pfeffer
Salz
1 TL Zitronenschale, unbehandelt

Anleitung

Linsen gut mit Wasser bedeckt während ca. 30 Minuten weich kochen. Wasser abgießen, Linsen auskühlen lassen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zugedeckt in der Bouillon weich garen. Bouillon abgießen, Kartoffeln auskühlen lassen.

Salat waschen und klein zupfen, Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in Spalten schneiden. Ananas schälen, das mittlere holzige Teil heraus schneiden, Fruchtfleisch würfeln. Peperoni halbieren, entkernen und in Vierecke schneiden.

Zutaten für die Sauce gut verrühren, mit allen Salatzutaten vermengen

* Blanc battu ist eng verwandt mit Quark. Das zeigt sich schon an der Herstellung dieser Frischkaesespezialität, die praktisch identisch wie beim Quark verläuft: Pasteurisierte Magermilch wird mit Milchsäurebakterien und wenig Lab zur Gerinnung gebracht. Doch nun kommt der kleine, aber feine Unterschied: Beim Quark wird die Molke abzentrifugiert, bei Blanc battu jedoch nicht, sondern zusammen mit dem geronnenen Eiweiß zu einer sämigen Masse aufgerührt. Deshalb ist die Konsistenz von Blanc battu eher dickflüssig als sämig wie beim Quark. In der kalten Küche, also für Dips, Salatsaucen, Birchermüsli, Cremes usw., kann Blanc battu genau gleich wie Quark verwendet werden. Hingegen eignet er sich nicht für warme und gebackene Zubereitungen, da er beim Erhitzen ausflockt.

Fisch-Kartoffel-Quiche

4 Portionen
Pro Portion 7 ProPoints®

Für ein Quicheform von 26 cm
Durchmesser



Zutaten

600 g Kartoffeln
400 g Lauch
250 g Fischfilets, Forelle, Felchen
(ohne Haut)
1 Blätterteig, rund ausgewallt
Salz, Pfeffer

Guss

100 ml saure Sahne
1 Sauce Hollandaise WW, zubereitet

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale knapp weich garen, dann schälen und in Würfelchen schneiden.
Erkalten lassen.

Lauch in Ringe, Fischfilets in Streifen schneiden.

Form mit dem Teig auslegen.

Kartoffeln, Lauch und Fisch darauf verteilen, würzen.

Alle Zutaten für den Guss verquirlen, darüber gießen.

Quiche im 200 Grad heißen Ofen rund 30 Minuten backen.

Buntes Kartoffelpüree

4 Portionen

je Portion 3 ProPoints®

je Portion 2 ProPoints®

je Portion 2 ProPoints®

Zutaten

900 g Kartoffeln, mehligere Sorte, geschält
Salz, Pfeffer aus der Mühle
je 80 ml Milch, fettarm (240 ml Milch)
je 10 g Butter (30 g Butter)
1 Prise Muskatnuss

Grüner Kräuter-Kartoffelpüree

200 g Erbsen
1 Bund Majoran, fein gehackt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

11 ProPoints®

Rote Beete-Kartoffelpüree mit Meerrettich:

200 g rote Beete, geschält
4 EL Meerrettich, frisch gerieben

8 ProPoints®

Gelber Safran-Kartoffelpüree:

200 g Pfälzer Rüben oder Möhren, geschält
3 Briefchen Safran

8 ProPoints®

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abgießen, und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Dritteln
2. Grün: Erbsen in der Milch weich kochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Majoran, Petersilie und Schnittlauch zugeben.
3. Rosa: Rote Beete an der Gemüseraffel reiben, in der Milch weich kochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Meerrettich zugeben.
4. Gelb: Pfälzer Rüben oder Möhren an der Gemüseraffel reiben, in der Milch weich kochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Safran zugeben.
5. Die Kartoffelmasse mit der jeweiligen Gemüsemasse mischen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

