

Iss besser! - Fittes Essen für Unterwegs

sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20171125_iss_besser_fittes_essen100.html

Diesmal hat Tarik Rose zum Kochen keinen Ernährungsmediziner eingeladen, sondern den Schauspieler Tetje Mierendorf. Er ist im Laufe seines Lebens selbst zu einem echten "Essperten" geworden. Nach zahlreichen Diätversuchen ist Tetje zwar immer noch eine stattliche Erscheinung, aber deutlich schlanker unterwegs als in den Anfangsjahren seiner Karriere. Daher ist



Tarik Roses neueste kulinarische Herausforderung "Fittes Essen für unterwegs" so ganz nach seinem Geschmack: "Endlich eine Möglichkeit, gesundes und leckeres Essen entspannt zu Hause vorzubereiten, in der eigenen Küche für to go sozusagen." Perfekt, damit der Schauspieler Tetje Mierendorf sein sportliches Gewicht halten kann.

Leichte, gesunde Gerichte

Linsen-Currysuppe mit Süßkartoffeln und Kokosmilch

Zutaten (für 4 Personen):

300 g Süßkartoffeln

300 g Möhren

20-30 g Ingwer

2-3 Zehen Knoblauch

1 Zwiebel

ca. 150 g kleine Linsen, z.B. Rote Linsen oder Berglinsen

1-2 EL (mit Kurkuma)

Currypulver

350 ml Wasser

300 ml Kokosmilch

1 Bund Koriander

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

Süßkartoffeln, Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Von Ingwer vorsichtig die Schale abkratzen. Süßkartoffeln und Möhren in kleine, möglichst gleichgroße Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in feine Würfel schneiden. Süßkartoffeln und Möhren in einem Topf in etwas Öl andünsten. Das Currypulver dazugeben und kurz mitanschwitzen - so werden die Aromen voll aktiviert.

Dann Linsen, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz mitanschwitzen. Wichtig: Es darf noch kein Salz dazugegeben werden, sonst bleiben die Linsen hart. Mit Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten leise köcheln lassen. Tipp: Wenn die Suppe eingefroren oder eingeweckt werden soll, die Kochzeit um 5-7 Minuten verkürzen, weil die Suppe zu einem späteren Zeitpunkt ja ein zweites Mal aufgekocht wird. Wenn die Linsen weich sind, die Kokosmilch hinzufügen und alles noch einmal richtig durchziehen lassen. Dann erst mit Salz würzen. Koriander klein hacken. Eine Zitrone entsaften. Beides kurz vor dem Servieren unterheben und die Suppe nach Geschmack mit etwas Ingwer abrunden.

Tipp: Die Linsensuppe kann man einfrieren oder einwecken, sie hält mindestens ein halbes Jahr.

Buletten mit Pastinaken-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Pastinaken
2 Birnen
1 Bund Rucola
500 g Rinderhack
2-3 Scheiben Dinkeltoast
1 Ei
2 Zwiebeln
2-4 Zehen frischer oder getrockneter Knoblauch
¼ Bund glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin
1½ EL (z.B. Dijon-Senf) Senf
Salz frischer Pfeffer
1 Prise Baharat
Olivenöl
2 TL Honig
2 EL Apfelessig
5-6 EL Gemüsebrühe
etwas frischer Meerrettich

Die Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Vom frischen Knoblauch die äußere Haut abschälen und den Stiel und einen Teil der Knolle in Stücken herunterschneiden. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält die Zehen und schneidet sie in grobe Stücke. Knoblauch, eine gute Prise Salz und Rosmarinzweige über die Pastinaken geben und alles gut mit den Händen vermischen.

Für circa 15-20 Minuten bei 160 Grad (Unter-/Oberhitze) im Ofen backen. Für die Buletten das Hackfleisch in eine Schale geben. Petersilie klein schneiden. Zwei Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dinkeltoast in einen tiefen Teller legen, mit wenig Wasser aufweichen und zerbröseln. Das Hackfleisch zusammen mit 1 guten Prise Salz, etwas frischem Pfeffer aus der Mühle, dem kleingeschnittenen

Knoblauch, 1 EL Senf, dem aufgeweichten Brot, dem Ei, der Petersilie, 1 guten Prise Baharat und der Hälfte der Zwiebeln ordentlich verkneten. Aus der Hackfleischmasse kleine Buletten formen.

Eine Pfanne aufheizen und die Buletten in einem Schuss Olivenöl von beiden Seiten braun anbraten - nicht komplett durchbraten, denn sie kommen danach noch in den Ofen. Die zweite gewürfelte Zwiebel und die angebratenen Buletten zu den Pastinaken auf das Backblech legen und alles für rund zehn Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen. Die Birnen vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Zitronenoder Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen. Für das Dressing die dünnen Enden der fertig gebackenen Pastinake abschneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit ½ Esslöffel Senf, Honig, Apfelessig, etwas Gemüsebrühe, 1 Prise Salz und etwas frischem Pfeffer würzen. Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing mixen. Die restlichen Pastinaken in grobe Stücke schneiden und mit dem angerührten Dressing vermischen. Die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Ofen dazugeben. Wer mag, fügt noch etwas frischen Meerrettich-Abrieb hinzu. Den Pastinaken-Salat mit ein wenig Rucola und ein paar Birnenstücken garnieren. Dazu die Buletten servieren.

Tipp: Die Buletten halten sich eingefroren etwa drei Monate im Tiefkühler. Der Pastinake-Salat hält sich in einem vorher heiß ausgespültem, gut verschlossen Behälter im Kühlschrank rund drei Tage.

Snack im Glas mit Avocado, Lachs und Granatapfel

Zutaten (für 1 Person):

1 Avocado
1 Granatapfel
1 (z.B. griechischer) Joghurt
ein paar Spritzer frischer Zitronensaft
20 g Rucola
2 EL Walnüsse
2-5 Scheiben geräucherter Lachs
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Die Avocado der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und direkt mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln. So wird die Avocado nicht braun. 1 Prise Salz und etwas frischen Pfeffer aus der Mühle dazugeben, dann pürieren. Wer keinen Pürierstab hat, bekommt die Avocado auch mit der Gabel klein gedrückt. Wer ein Glas mit entsprechend großer Öffnung hat, kann die Avocado direkt in das Glas geben und darin pürieren.

Den Granatapfel öffnen. Dazu am besten den oberen Teil wie einen Deckel rundum aufschneiden. Dann kann man die Kammern erkennen, in die der Granatapfel aufgeteilt ist. Entlang dieser Kammern die Schale einschneiden, den Granatapfel entlang des Schnittes

aufbrechen und die Granatapfelkerne mit einer Gabel herauspulen. Schön sauber arbeiten, denn die rote Farbe des Granatapfels färbt recht nachhaltig. Die Granatapfelkerne auf die Avocado geben. Den Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle und 1 Esslöffel Olivenöl cremig rühren. Dann ebenfalls in das Glas geben und mit dem geräucherten Lachs bedecken. Rucola waschen, die Walnüsse grob hacken und beides ins Glas geben. Im Kühlschrank hält sich der Snack zum Mitnehmen einen Tag.
