



Süße Gnocchi mit Heidelbeeren (ergibt 4 Portionen- pro Portion 600kcal)

Zutaten:

250 ml heller Traubensaft
2 EL brauner Zucker
250 g Heidelbeeren
1 TL Speisestärke
3 EL Mandelblättchen
3 EL Butter
1 kg Gnocchi (Kühlregal)
Etwas Puderzucker

Zubereitung:

Traubensaft und Zucker in einem Topf aufkochen und köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Heidelbeeren in den Topf geben, wieder aufkochen. Stärke und 2 EL kaltes Wasser verrühren, in die Heidelbeeren rühren und ca. 1 Minute köcheln. Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fett rösten und -he-rausnehmen. Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin rund-herum 5–8 Minuten braten. Gnocchi mit etwas Heidelbeersoße anrichten. Mit Mandelblättchen bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Rest Heidelbeersoße dazu reichen

Weißwein-Heidelbeer-Risotto mit Seelachs (ergibt 4 Portionen – pro Portion 700kcal)

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Öl
250 g Risotto-Reis
200 ml trockener Weißwein
700 ml Gemüsebrühe
100 g Baby-Blattspinat
250 g Heidelbeeren
3 EL Edelsüß-Paprika
1 EL grober schwarzer Pfeffer + etwas zum Abschmecken
1 TL Cayennepfeffer ,1 TL Knoblauchpulver
1 TL getrockneter Oregano , 1 TL getrockneter Thymian
1 TL Zwiebelpulver
700 g Seelachsfilet (MSC)
50 g Parmesankäse
30 g Butter
Etwas Zucker, Etwas Salz

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mit andünsten. Wein und 200 ml Brühe zugießen und köcheln. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, restliche Brühe nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen. Spinat waschen, abtropfen lassen. Beeren waschen und verlesen. Paprika, groben Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Oregano und Thymian gut mischen. Fisch waschen und trocken tupfen, längs halbieren und in Stücke schneiden, mit Salz würzen. Fischstücke in der Gewürzmischung wenden. 2 EL Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin von jeder Seite bei starker Hitze 1–2 Minuten braun braten. Herd ausschalten (bei Elektro-Platten), bzw. auf schwache Hitze schalten. Fischstücke unter gelegentlichem Wenden 6–8 Minuten weiterbraten. Käse reiben. Spinat und Butter unter das Risotto heben, Spinat zusammenfallen lassen. Zuletzt Heidelbeeren und Parmesan unterheben. Risotto mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Fisch und Risotto auf Tellern anrichten