

## Winterlicher Couscous-Salat mit Zimtjoghurt, Granatapfel und gesalzenen Cashewkernen

2 TL Instant-Gemüsebrühe	mit 500 ml Wasser aufkochen.
300 g Vollkorn-Couscous	einstreuen, Herd ausmachen und Couscous quellen lassen.
200 g Brokkoli	in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren.
2 Rote Paprika	waschen, putzen und in Würfel schneiden.
3 EL Zitronensaft	mit
6 EL Olivenöl	
1 TL gemahlenem Kreuzkümmel	
Salz und Pfeffer	verrühren und mit dem Couscous und dem Gemüse mischen.
<i>Für den Zimtjoghurt</i>	
150 g Joghurt	mit
½ TL Zimtpulver	und
Salz	würzen.
1 Granatapfel	halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel ausklopfen.
2 EL gesalzene Cashewkerne	hacken.
	Couscous-Salat mit Zimtjoghurt, Granatapfelkernen und Cashewkernen servieren.





144

## Zucchini-puffer mit Tsatsiki

500 g Zucchini	waschen, putzen und grob raspeln.
3 Frühlingszwiebeln	waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Zucchini-raspel und Frühlingszwiebel mit
50 g gemahlene Haselnüsse	
2 EL Vollkornmehl	
50 g geriebenem Käse	und
3–4 Eiern	verrühren. Mit
Salz und Pfeffer	würzen. In einer großen Pfanne
2 EL Olivenöl	erhitzen. Jeweils 1 gehäuften EL Zucchini-masse hineinsetzen und flach drücken. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Tsatsiki

100 g Salatgurke	schälen, längs halbieren und entkernen. Die Gurke grob raspeln.
1 Knoblauchzehe	pressen. Gurkenraspel mit Knoblauch,
3 EL Olivenöl	und
400 g Sahnejoghurt	mischen. Zucchini-puffer mit Tsatsiki und
50 g Grünen Oliven	servieren.

Die Gemüse-Alternative zu den Fischfrikadellen schlechthin!



145

## Fischfrikadellen auf Sauerkraut

1 Zitrone	auspressen.
1 Knoblauchzehe	klein schneiden.
500 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Zander, Kabeljau, Lachs)	waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Fisch und Knoblauch mit 2 EL Zitronensaft pürieren.
1 Bund Petersilie	
½ Bund Dill	und
1 Stiel Salbei	waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Kräuter mit
2 Eiern	und
50 g feinen Haferflocken	mischen, zum Fischpüree geben und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Mit nassen Händen 8 kleine flache Frikadellen formen und in
2 EL Rapsöl	von beiden Seiten ca. 5 Min. anbraten, dann 5 Min. bei niedriger Temperatur weiterbraten.

### Für das Sauerkraut

1 Zwiebel	in Ringe schneiden.
2 Äpfel	schälen, vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und in kleine Stücke schneiden. Beides mit
500 g Sauerkraut	
200 ml Gemüsefond	
3 Wacholderbeeren	
2 Lorbeerblättern	
Salz und Pfeffer	ca. 20–30 Min. köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Fischpflanzerl zum Sauerkraut servieren. Fischfrikadellen passen auch zu gemischtem Salat oder Gemüse.



Eines meiner absoluten Lieblingsgerichte!



## Blaubeersorbet à la Joni\*

200 g tiefgefrorene  
Blaubeeren

½ Banane

100 g Sahnejoghurt

2 Stielen Minze

und

pürieren und mit den Blättchen von

anrichten.

Schmeckt auch wunderbar mit anderen tiefgefrorenen  
Beeren, z. B. Erdbeeren.

*Unter uns: Dazu passt auch ein  
Stückchen dunkle Schokolade!*



\* mein 5-jähriger Sohn, der das am liebsten täglich selber mit dem Stabmixer mixt.