

Risotto-Muffins

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Backen: ca. 20 Min.
Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen
oder 12 ofenfeste Förmchen von je ca. 7 cm Ø
Ergibt 12 Stück

12 Tranchen Schinken
(ca. 350 g)

2 Päckli Fertig-Risotto
(je ca. 350 g; z. B. von Idee
Betty Bossi; siehe Tipp)

50 g geriebener Sbrinz

2 Esslöffel Paniermehl

2 Esslöffel Bärlauchpesto

1. In jede Muffinsvertiefung eine Schinkentranche drücken. Risotto in die Vertiefungen verteilen.
2. Sbrinz mit Paniermehl und Pesto mischen, auf die Muffins verteilen.

Backen: ca. 20 Min, in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, im Blech auskühlen.

Tipp: Mit diesem Rezept lassen sich auch Risottoesten vom Vortag ideal verwerten.

Lässt sich vorbereiten: Muffins 1 Tag im Voraus backen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück: 8 g Fett, 10 g Eiweiss,
18 g Kohlenhydrate, 811 kJ (194 kcal)



Gefülltes Pitta-Brot

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ergibt 8 Stück

8 runde Fladenbrote
(z. B. Pitta; siehe Tipp)

Fladenbrote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Aufbacken: nach Angaben auf der Verpackung, auskühlen.

Füllung

150 g griechisches Joghurt

1 Dose Ananas (ca. 140 g),
2 Esslöffel Saft aufgefangen,
Ananas abgetropft, in kleinen
Stücken, beiseite gestellt

½ Esslöffel Paprika

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer, Cayennepfeffer

190 g Krustenbraten in Tranchen
(Coop Prix Garantie), in Würfeli

1 Dose Maiskörner
(ca. 140 g), abgetropft

1 Avocado, in Würfeli

16 Blätter Eisbergsalat

1. Joghurt mit Ananassaft verrühren. Füllung würzen. Krustenbraten, Mais, Avocado und beiseite gestellte Ananas sorgfältig daruntermischen.
2. Fladenbrote aufschneiden, je 2 Salatblätter hineinlegen. Je ½ Füllung zwischen die Salatblätter füllen.

Tipp: Restliche Fladenbrote in Tiefkühlbeutel verpacken, im Tiefkühler aufbewahren. Haltbarkeit ca. 3 Monate.

Lässt sich vorbereiten: Pitta-Brote ½ Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück: 13 g Fett, 13 g Eiweiss,
45 g Kohlenhydrate, 1286 kJ (307 kcal)



Kartoffel-salat in der Kartoffel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ergibt 4 Stück

Sauce

1 Esslöffel Senf

4 Esslöffel Weissweinessig

80 g getrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft, beiseite gestellt,
4 Esslöffel Öl aufgefangen

1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Senf, Essig, Öl und Bouillon in einer Schüssel gut verrühren, würzen.

4 grosse Gschwellti
(je ca. 250 g; mehlig kochende
Sorte) vom Vortag

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

3 Esslöffel Kapern

**beiseite gestellte
getrocknete Tomaten**,
in ca. 5 mm breiten Streifen

1. Von den Kartoffeln je einen ca. 1 cm breiten Deckel abschneiden. Kartoffeln mit einem Esslöffel bis auf einen Rand von ca. 5 mm aushöhlen. Kartoffeln innen würzen. Kartoffelinneres an der Röstiraffel direkt in die Sauce reiben, mischen.

2. Kapern und Tomaten sorgfältig daruntermischen. Füllung in die Kartoffeln verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Salat 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück: 2 g Fett, 6 g Eiweiss,
46 g Kohlenhydrate, 964 kJ (230 kcal)