



Spaghetti mit Grünkohl-Avocado-Pesto (ergibt 4 Portionen- pro Portion 580kcal)

Zutaten:

60 g Haselnusskerne
100 g geputzter Grünkohl
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 Avocado
5 EL Olivenöl
400g Spaghetti

Zubereitung:

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Den Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten -blanchieren. Abgießen und abschrecken. 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. 2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und grob hacken. Avocado entkernen, schälen und grob würfeln. Vorbereitete Zutaten, Hälfte Nüsse und Öl im Universalzerkleinerer zu einem groben Pesto zerkleinern. Eventuell etwas Nudelwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung garen, ab-gießen. Mit Pesto mischen. Mit den restlichen Nüssen bestreuen.

Grünkohl-Pfanne mit Lachs (ergibt 4 Portionen- pro Portion 490kcal)

Zutaten:

1 Dose(425 ml) Kichererbsen
500 g frischer Grünkohl (aus dem Beutel)
2 kleine Fenchelknollen
1-2 Zwiebeln
600 g Lachsfilet
3,5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Kichererbsen abtropfen lassen. Grünkohl putzen, waschen und in mund-gerechte Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben oder Spalten schneiden. Zwiebel(n) schälen und in feine Würfel schneiden. Lachsfilet kalt abspülen und trocken tupfen. In eine geölte ofenfeste Form legen. Mit 1 EL Öl -beträufeln und mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer würzen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten backen. 2 EL Öl in einer Wokpfanne (oder einer großen Pfanne mit hohem Rand) erhitzen. Zwiebel(n) und gut 2/3 Fenchel darin andünsten. Kohl zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Kichererbsen zugeben. Zitronensaft und 200 ml Wasser angießen. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Rest Fenchel auf dem Gemüse anrichten.