



Salbei-Zucchini-Frittata (ergibt 4 Portionen- pro Portion 220kcal)

Zutaten:

200g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
10 Salbeiblätter
2 EL Olivenöl
4 Eier (Größe M)
100 ml Milch
100 g Schafskäse
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen, trocken reiben und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Salbeiblätter waschen, 4 in Streifen schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätterstreifen darin andünsten. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zufügen, kurz andünsten. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Eier und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schafskäse zerbröckeln. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Schafskäse mischen und in der Pfanne verteilen. Eiermilch darüber gießen. Übrige Salbeiblätter darauf verteilen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Auf einer Platte anrichten und mit frittierten Salbeiblättern garnieren.

Hähnchenfilet mit Salbei-Füllung (ergibt 4 Portionen- pro Portion 440kcal)

Zutaten:

1/2 Bund Thymian
6-10 Stiel(e) Salbei
150 g Doppelrahm-Frischkäse
4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
3 EL Öl (z. B. Sonne & Olive)
2 Zwiebeln
4 große Paprikaschoten
1-2 TL Zitronensaft
weißer Pfeffer, Salz
Zitrone
Holzspießchen

Zubereitung:

Kräuter waschen, trockenschütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf 12-16 kleine Salbeiblättchen, hacken. Mit Käse verrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Fleisch waschen, trockentupfen. Jeweils eine Tasche hineinschneiden. Mit Kräuterkäse füllen und mit Holzspießchen zustecken. In 2 EL heißem Öl von jeder Seite 6-8 Minuten braten. Vor dem Wenden jeweils mit 3-4 Salbeiblättchen belegen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin unter öfterem Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Alles anrichten. Mit Rest Kräutern und Zitronenrädchen garnieren. Dazu schmeckt Brot oder Reis.