



Filetspieß mit karamellisierten Zwetschgen und Pastinaken-Zimtblüten-Püree (4 Portionen/ p.P. 590kcal)

Zutaten:

400 g tiefgefrorene Zwetschenhälften
4 Schalotten
1 kleine rote Chilischote
400g Kartoffeln
300g Pastinaken
2 TL + 2 EL Butter
1 Zimtstange
150ml Geflügelfond
100g Schlagsahne
600g Schweinefilet
2 EL Öl
3 EL Sojasoße
2 EL brauner Zucker
100ml Portwein
5 Stiel(e) Thymian
1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer
Zimtblütensalz

Zubereitung:

Zwetschen bei Zimmertemperatur antauen lassen. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Pastinaken waschen, schälen und grob würfeln. 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Pastinaken darin andünsten, dann Zimtstange zugeben. Mit Geflügelfond und Sahne ablöschen und ca. 15 Minuten weich kochen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Schweinefilet sehr schräg in dünne Scheiben schneiden. Jeweils ca. 3 Scheiben wellenartig auf einen Spieß stecken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin evtl. portionsweise unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Sojasoße ablöschen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Zwetschen evtl. halbieren. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin hellbraun anbraten, dann herausnehmen. Zucker in die Pfanne geben und goldbraun karamellisieren. Zwetschen, Chili und Schalotten zugeben und mit Portwein ablöschen. Zwetschen ca. 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Hälfte des Thymians zu den Zwetschen geben. Stärke und 1 EL Wasser glattrühren und den Sud nach Belieben damit binden. Pastinaken pürieren. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Pastinaken Püree und 2 EL Butter zugeben und mit Blütensalz abschmecken. Püree, Filetspieß und Zwetschen anrichten und mit übrigem Thymian bestreuen.

Fruchtiger Vitamin-Kick mit Vanille- Skyr (2 Portionen/ p-P- 580kcal)

Zutaten:

4 Zwetschgen
2 Feigen
1 Apfel
2 Hände Weintrauben
500g Vanille-Skyr
30g Sonnenblumenkerne
30g Mandelsplitter
20g Leinsamen

Zubereitung:

Vanille-Skyr in eine Schüssel geben, Obst waschen und klein schneiden (ggf. entkernen) und zu dem Skyr geben. Sonnenblumenkerne, Mandelsplitter und Leinsamen darüber streuen.