

3 für Abends

Schnelle Snacks ohne nächtliche Gluko-Kicks

**Wenn man abends
Lust auf Paniertes hat**



Kohlrabi- "Schnitzel"

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

300 g Kohlrabi (ein kleiner oder halber großer)

20 g Parmesan

20 g Mandelmehl / gemahlene Mandeln

1 Ei

Prise Salz und Pfeffer

10 ml Bratöl

Optional:

5 g Sesamsamen für die Panade

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 4 Stück

Kalorien: 220

Fette gesamt: 16,5g

Cholesterin: 1000mg

Kohlenhydrate gesamt: 6,5g

Ballaststoffe: 3,5g

Zucker: 6g

Eiweiß: 12g

Zubereitung

Kohlrabi schälen, waschen und in acht ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.

Für die Panade Parmesan reiben und in einem tiefen Teller mit den Mandeln und optional dem Sesam vermischen. Dann das Ei in einer breiten, tiefen Schüssel mit einer Gabel aufschlagen und würzen.

Öl in einer großen, beschichteten Pfanne gut erhitzen. Kohlrabi, Ei und Panade nebeneinander aufstellen. Die Kohlrabischeiben mit einer Gabel zuerst im Ei, dann in der Panade von beiden Seiten wenden und anschließend in die heiße Pfanne geben. Von beiden Seiten ca 5 min anbraten, bis die Panade goldbraun ist.

Sofort servieren oder zugedeckt in der Pfanne warm halten, vorher jedoch den Herd ausschalten.

Notizen

Je nach Größe kann vom Ei etwas übrig bleiben. Ich gieße den Rest in die noch warme Pfanne und decke diese zu. Daraus entsteht ein kleines Omelett, das man zum Kohlrabi essen kann. Dieses Vorgehen habe ich von meiner Mutter übernommen, da ich das gewürzte Rest-Ei schon als Kind sehr gerne aß.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

**Hübsch und mega
lecker**



Eier-Tacos mit Tomaten-Avocado Salsa

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 4 Stück

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

Tacos:

3 Eier

1 große (ca. 50 g) Schalotte

2 Knoblauchzehen

$\frac{2}{3}$ TL Kurkumapulver

$\frac{1}{3}$ TL Salz

Pfeffer

20 ml Bratöl

Salsa:

180 g Cocktailltomaten

100 g Avocado (ca. halbe
größere Avocado)

5 ml Zitronensaft

1 Chilischote (z.B. Bird's Eye)

Etwas Salz und Pfeffer

2-3 kleine Salatblätter

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 1 Stück

Kalorien: 144

Fette gesamt: 12g

Cholesterin: 134mg

Kohlenhydrate gesamt: 4g

Ballaststoffe: 2g

Zucker: 2,5g

Eiweiß: 5,5g

Zubereitung

Für die Eier-Tacos: Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Einen Teelöffel der Schalotten für die Salsa beiseite stellen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, mit Kurkuma und Salz vermischen, Schalotten und Knoblauch hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Für die Salsa: Cocktailltomaten vierteln, größere achteln und in eine mittelgroße Schüssel geben. Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem kleinen Gemüsemesser in der Schale würfeln. Die Würfel mit einem Esslöffel aus der Schale heben, dann mit den zur Seite gestellten Schalotten und allen weiteren Zutaten in der Schüssel vermischen.

Für die Eier-Tacos 5 ml Bratöl in einer kleinen, beschichteten Pfanne erhitzen. Eine Suppenkelle Eiermischung in die heiße Pfanne geben und ca. $\frac{1}{2}$ min anbraten. Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und nochmals $\frac{1}{2}$ min von der anderen Seite braten. Jeden gebratenen Eierkuchen auf einen Teller gleiten lassen, bis die Eiermasse verbraucht ist.

Fertigstellung der Tacos: Salat in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Salsa auf einer Hälfte des Eierkuchens verteilen und mit den Salatstreifen garnieren. Die leere Hälfte des Eierkuchens zuklappen, servieren.

Notizen

Um abends Zeit zu sparen, können die Eier-Tacos

bereits am Vorabend (oder am Wochenende) gebraten werden. Zugedeckt halten sie sich im Kühlschrank bis zu drei Tage und können (bis Mittwoch) flexibel verbraucht werden. Die Tomaten-Salsa sollte frisch sein, ist jedoch in 10 min gemacht.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

Salat mal anders - und warm



Gebratene Salatherzen mit Feta

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

2 Salatherzen

Etwas Öl zum Anbraten

20 ml Olivenöl

5 ml Sesamöl

1 TL mittelscharfer Senf

15 ml Zitronensaft ($\frac{1}{2}$ Zitrone), Fruchtessig oder Mischung aus beiden

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte, ca. 30 g

Prise Salz und Pfeffer

75 g Feta

8 Cocktailltomaten

12 Minzblätter

Zubereitung

Äußere Blätter der Salatherzen entfernen, da sie sandig sein können, und den Strunk vorsichtig stutzen. Die Salatherzen gründlich waschen, alternativ einige Minuten ins Wasser legen, dann trocknen und längs halbieren. Die entfernten Blätter nicht wegwerfen, sie können für einen Salat verwendet werden.

Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Die vier Hälften der Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten in die heiße Pfanne legen und 5 min bei mittlerer Hitze anbraten.

In der Zwischenzeit Olivenöl mit Senf und Zitronensaft bzw. Fruchtessig vermischen. Knoblauchzehe und Schalotte schälen. Schalotte in kleine Würfel schneiden, hinzufügen. Die Knoblauchzehe pressen und ebenfalls zur Mischung geben, alles gut vermengen.

Minzblätter abzupfen und waschen, in schmale Streifen schneiden. Cocktailltomaten vierteln, größere achteln, dann in einer kleinen Schüssel mit der Minze vermischen.

Den Feta zerbröseln. Die Salathälften in der Pfanne umdrehen und die angebratenen Schnittflächen jeweils mit dem Feta bestreuen, den Deckel auf die Pfanne legen und den Herd ausschalten.

Nach 5-10 min können die Salatherzen auf Tellern angerichtet und jeweils mit dem Dressing beträufelt werden. Mit Minze und Tomaten garniert servieren.

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 2 Hälften

Kalorien: 258

Fette gesamt: 23g

Cholesterin: 17mg

Kohlenhydrate gesamt: 6g

Ballaststoffe: 1,5g

Zucker: 5g

Eiweiß: 8g

Notizen

Als abendlicher Snack nach Feierabend eignet sich dieses Rezept besonders gut. Das Dressing kann morgens vorbereiten oder (ohne Schalotte) mehrere Tage vorher zubereiten. Direkt nach Feierabend können die halbierten Salatherzen in die Pfanne gelegt werden und nach dem Umdrehen, wenn der Feta darauf liegt und der Herd ausgeschaltet ist, gart sich das Essen selbst. In der Zwischenzeit kann man der eigenen abendlichen Routine nachgehen und anschließend entspannt essen.

Die Schalotte - und frische Zwiebeln generell - sollte man stets kurz vor dem Essen in kalte Gerichte (Salate) geben. Sie werden schnell matschig und geben viel Flüssigkeit ab, verändern dadurch den Geschmack und die Konsistenz des Essens.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.