

Rezepte

VON KARIN HOFER

PFIRSICH-POLENTA

SÜSSES (ZUM FRÜHSTÜCK),

AUCH FÜR BABYS GEEIGNET, DA GLUTENFREI

ZUTATEN: (pro Person)

- ¼ l Wasser
- 3 EL Maisgrieß
- 1 EL Butter
- je 1 Prise Vanille, Kardamom und Salz
- 1/8 l Apfel- oder Marillensaft
- 1-2 reife(n) Pfirsich(e)
- ev. etwas Zucker oder Fruchtsirup
- nach Belieben gehackte Nüsse (für Babys nicht geeignet)

ZUBEREITUNG:

Grieß in kaltes Wasser geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, so klumpt der Grieß garantiert nicht. Butter und Gewürze dazugeben, zudecken und quellen lassen.

Pfirsich ev. schälen und klein schneiden.

In Saft kurz andünsten, nach Belieben süßen und mit der Polenta servieren, mit gehackten Nüssen bestreuen.

TIPP:

Polenta auf ein Blech gießen, auskühlen lassen und in mundgerechte Schnitten schneiden.

Pfirsichkompott gleich auf Vorrat kochen und in kleine Gläschen füllen, so hat man immer einen Snack zum Mitnehmen in den Park zur Hand.

LINSENBURGER

ZUTATEN:

- 100 g rote Linsen
- 200 ml Wasser
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Bd frische Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL Brösel
- ½ TL Zitronenschale (unbehandelten Früchte)
- Pfeffer
- (Kreuz)kümmel
- Salz
- Öl

ZUBEREITUNG:

Linsen waschen und mit reichlich Kümmel, Fenchelsamen und einer Scheibe Ingwer in Wasser aufkochen und ausquellen lassen.

Frühlingszwiebel fein schneiden, Petersilie hacken, mit dem Ei, Brösel, abgeriebene Zitronenschale, Pfeffer, Kümmel und Salz zu den Linsen geben, gut vermengen.

4 Laibchen formen, diese in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl oder Butterschmalz ausbraten.

aus „Glyx-Diät-Das Kochbuch“

TZATZIKI

ZUTATEN:

- 1 Gurke (oder Zucchini)
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen, Pfeffer
- Salz
- Schafmilchjoghurt
- Feta

ZUBEREITUNG:

Gurke in einen Topf reiben, im eigenen Saft kurz schmoren lassen, Saft abschütten.

Olivenöl dazugeben, Knoblauchzehen dazupressen, pfeffern, salzen, auskühlen lassen.

Mit einem Becher Schafmilchjoghurt verfeinern, mit etwas Paprikapulver und ev. Schafkäsestücken servieren.