

Alltagsküche

Kalte Melonensuppe mit Rohschinkenbrot

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

- 1 Galia-Melone à ca. 900 g
- 1 Zitrone
- 1 dl Kokosmilch
- 1 dl Gemüsebouillon, kalt
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- 4 Scheiben Brot
- 100 g Rohschinken

Melone halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Melone, Kokosmilch und Bouillon pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Mit Brot und Rohschinken servieren.

Zubereitung ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 2 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 500 kJ/110 kcal



Broccoli-Blätterteigtaschen

Hauptgericht für 4 Personen

- 700 g Broccoli
- Salz
- 8 Pepperballs nature (eingelegte Peperoni)
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig à 320 g
- 8 Scheiben Käse à ca. 20 g, z. B. Edamer, Tilsiter
- 1 Ei

Backofen auf 180 °C vorheizen. Broccoli in Röschen teilen. In reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten weich kochen. Broccoli in Eiswasser abschrecken. Pepperballs halbieren. Blätterteig entrollen. Teig vierteln und die erhaltenen Stücke diagonal halbieren. Auf jedes Teigstück 1 Scheibe Käse und 2 Pepperballhälften legen. Broccoli auf die Teigstücke verteilen. Teigenden über dem Broccoli zusammenfalten, sodass der Broccoli oben herauschaut. Broccolitaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verquirlen. Teig mit Ei bestreichen, Broccolitaschen in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. TIPP Dazu passen Salat und Kräuterquark.

**Zubereitung ca. 15 Minuten
+ ca. 20 Minuten backen**

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 32 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/510 kcal