

SCHLEMMERFILET & OFEN-AUBERGINEN

ZUTATEN:

- 125g Lachs
- 200g Auberginen
- 20g gemahlene Mandeln
- Italienische Kräuter
- 15g geschmolzenes Kokosöl
- 10g Olivenöl
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Schneide die Auberginen in dünne Scheiben und gib sie in eine Schüssel. Gieße das Kokosöl & das Olivenöl mit in die Schüssel. Gib Salz, Pfeffer und italienische Kräuter dazu und wälze die Scheiben darin, bis alles mariniert ist. Lege sie nun nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Verteile die Mandeln auf einem flachen Teller und wälze den bereits aufgetauten Lachs darin.

Dadurch dass er feucht ist, sollten die Mandeln gut daran kleben bleiben.

Lege ihn neben die Auberginen auf das Backblech und bestreue ihn zusätzlich mit Salz und italienischen Kräutern.

Backe beides zusammen bei 175 Grad, bis die Auberginen komplett weich sind (ca. 20 Minuten).



Tipp: Wenn du die Auberginen extrem dünn schneidest, kannst du sogar Chips daraus machen. Achte dabei aber immer darauf, dass sie nicht verbrennen. Denn besonders dünn geschnitten, werden sie schnell schwarz.

BROKKOLI & WILDLACHS MIT KOKOS PANNA COTTA

ZUTATEN:

Teil 1:

150g Brokkoli
125g Wildlachs
10g Kokosöl

Teil 2:

150g Kokosmilch
15g Kokosraspeln
2 Blattgelatine 1/3 Agar Agar
30g Erythrit/Stevia nach Geschmack
1/2 Zitrone
30g Erdbeeren
10g Kokosöl
10g Butter
Prise gemahlene Vanille



BITTE BEIDES
ZUSAMMEN ESSEN

ZUBEREITUNG:

Teil 1:

Koche den Brokkoli in einem Topf mit Wasser bis er durch, aber noch bissfest ist (etwa 5 Minuten). Brate den bereits aufgetauten Wildlachs in einer Pfanne mit Kokosöl. Serviere beides zusammen und würze es nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

Teil 2:

Weiche die Blattgelatine für etwa 5 Minuten in kaltem Wasser ein. Gib Kokosmilch, Kokosraspeln, Butter, Kokosöl, Vanille und 20g Erythrit in einen Topf und erhitze es, bis es einmal kurz aufkocht.

Nimm die Blattgelatine, gib es in die heiße Masse und verrühre es, bis es sich komplett aufgelöst hat.

Gieße die Masse in ein kleines Glas.

Gib die bereits aufgetauten Erdbeeren, den Saft einer halben Zitrone und 10g Erythrit in eine kleine Pfanne und koche die Erdbeermasse kurz ein. Püriere alles mit einem Pürierstab. Gieße nun alles über die Kokosmasse und stell das Glas für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank.



Tipp #1: Solltest Agar Agar verwenden, musst du die Kokosmasse mit dem Agar Agar darin aufköcheln lassen.

Tipp #2: Damit du dein Dessert direkt nach deiner Mahlzeit essen kannst, solltest du es bereits am Abend/Morgen zuvor vorbereiten.