

Rezepte von Holger Stromberg

Kalbssteaks mit Thunfischcreme
Sesamfrikadellen mit Brokkoli-Paprika-Gemüse
Pasta mit Banane und Speck



Jetzt Spendenaktion starten und
kostenloses Aktionspaket bestellen
www.lecker-helfen.de

KALBSSTEAKS MIT THUNFISCHCREME

4 Portionen, 1 Portion 544 kcal EW 60 g, F 23 g, KH 19 g

ZUTATEN

100 g	Kürbis, geschält und in Stücke geschnitten
100 g	Violette Kartoffeln, ungeschält und in Stücke geschnitten
100 g	Möhren, geschält und in dünne Streifen geschnitten
100 g	Kartoffeln, geschält und in Streifen geschnitten
100 g	Süßkartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
20 ml	Olivenöl
	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
30 g	Petersilie, gehackt
1	Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
30 g	Parmesan, frisch gerieben
1 Prise	Meersalz
1 kg	Minuten-Steaks vom Kalb
2 EL	Rapsöl
50 g	Thunfisch, aus der Dose, im eigenen Saft
10 g	Marillenmarmelade
50 g	Crème fraîche
30 g	Oliven, schwarz, fein gehackt
1/2	Limette, entsaftet

ZUBEREITUNG

1. Für das Ofengemüse alle geschnittenen Gemüse- und die Kartoffelstücke mit Olivenöl in einer Schüssel marinieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200 °C 30 Minuten im Ofen garen.
2. Im Anschluss frischen Pfeffer über das fertige Ofengemüse streuen, die gehackte Petersilie, Knoblauch und den geriebenen Parmesan darüber geben.
3. Die Kalbssteaks mit Rapsöl einstreichen und kurz in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Öl auf höchster Stufe von beiden Seiten anbraten. Danach die Steaks in der Pfanne bei 100 °C für ca. 6 Minuten in den Backofen geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
4. Für die Thunfischcreme den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Marillenmarmelade, Crème fraîche, die gehackten Oliven und den Limettensaft hinzugeben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Meersalz und gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.
5. Die Steaks auf das Ofengemüse setzen und mit einem Klacks Thunfischcreme garnieren.



Jetzt Spendenaktion starten und
kostenloses Aktionspaket bestellen
www.lecker-helfen.de

SESAMFRIKADELLEN MIT BROKKOLI-PAPRIKA-GEMÜSE

4 Portionen, 1 Portion 474 kcal EW 48 g, F 20 g, KH 22 g

ZUTATEN

600–800g Brokkoli

1	Paprikaschote (gelb oder rot)
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Meersalz
40 g	Sesam
1 Dose	Mais
2	Kafirlimettenblätter (alternativ auch Minze oder Zitronenmelisse)
1/2	Peperoni
700 g	Hühnerhackfleisch (aus Brust)
2 EL	Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Für die Gemüsebeilage Brokkoli waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli in die Pfanne geben, mit Meersalz würzen und zugedeckt 2 Minuten braten. Anschließend Paprikawürfel hinzugeben und weitere 2 – 3 Minuten ohne Deckel mitbraten.
2. Für die Frikadellen Sesam kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Mais aus der Dose grob hacken. Kafirlimettenblätter sehr fein hacken. Peperoni waschen und halbieren, eine Hälfte entkernen und fein schneiden. Nun alle Zutaten mit dem Hühnerhackfleisch verrühren. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Zum Anrichten auf dem Teller ein Gemüsebett formen, die Frikadellen darauflegen und auf Wunsch noch mit einem Klecks Chili-Sauce garnieren.



Jetzt Spendenaktion starten und
kostenloses Aktionspaket bestellen
www.lecker-helfen.de

PASTA MIT BANANE UND SPECK

4 Portionen, 1 Portion 857 kcal EW 27 g, F 35 g, KH 105 g

ZUTATEN

500 g	Pasta
1	Banane
80 ml	kräftiges Olivenöl
30 g	Parmesan, frisch gerieben, und etwas zum Bestreuen
1	Knoblauchzehe, geschält und in sehr kleine Würfel gehackt
30 g	Pinienkerne, geröstet
1	Rosmarinzweig, frisch gehackt
80g	luftgetrockneter Speck, in Streifen geschnitten
2	Schalotten, geschält und fein geschnitten
60 g	Kräuterseitlinge oder Champignons
1/2	Peperoni, rot, entkernt und fein geschnitten
20 g	Salbei, frisch und fein gehackt
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Pasta nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser „al dente“ kochen.
2. Inzwischen die Banane schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bananenwürfel mit der Hälfte des Olivenöls, Parmesan, Knoblauchwürfelchen, geröstete Pinienkerne und Rosmarin vorsichtig vermengen.
3. Speckstreifen, Schalotten und Pilze mit dem restlichen Olivenöl in einer beschichteten Pfanne hellbraun anschwitzen, Peperoni hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die fertig gekochte Pasta nun in die Pfanne geben, alles kurz durchschwenken. Im Anschluss das Bananenragout hinzugeben.
5. Pasta mit frischem Salbei und geriebenem Parmesan servieren.