

Fruchtig-scharfe Mango-Creme

- 150 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 100 g Mangofruchtfleisch, in Stücken
- ½ rote Chilischote, fein gehackt, ohne Kerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1 EL Cranberries, gehackt
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer

Rührbecher • Schüssel • Pürierstab

Vorbereitung Sonnenblumenkerne ohne Öl leicht rösten und beiseitestellen.

Zubereitung Joghurt und Mangostücke in einen hohen Rührbecher geben und zusammen mit dem Tomatenmark zu cremiger Konsistenz pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme in eine Schüssel geben, Balsamico-Essig, gehackte Chilischote, Sonnenblumenkerne und Cranberries unterrühren.

Ist die Mango vollreif und saftig, kann die Creme je nach ange-dachter Verwendung zu flüssig sein. Für eine cremigere Konsistenz kann man, je nach Vorliebe, entweder 1 Teelöffel Flohsamenschalen oder 1 Teelöffel Haferkleie einrühren. Diese Creme ist eine wunderbare Ergänzung zu knackig gebratenem Wokgemüse, das Rezept dafür finden Sie auf Seite 204.

Nährwert pro Portion:

19,5 kcal · Eiweiß 6,1 g · Fett 11,5 g · Kohlenhydrate 14,5 g · Ballaststoffe 2,4 g

Joghurt-Feta-Creme

- 100 g Feta-Käse
- 100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 2 EL Milch (1,5% Fett)
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL schwarze Oliven, ohne Stein
- 1 EL Kürbiskerne, grob gehackt
- 1 Stängel Basilikum
- 1 Stängel Kerbel
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Rührbecher
Schneidebrett • Pürierstab

Vorbereitung Oliven grob stückeln, Basilikum- und Kerbelblätter in Streifen schneiden und Kürbiskerne grob hacken.

Zubereitung Den Feta-Käse in einen hohen Rührbecher bröseln, Joghurt und Milch zufügen und alles zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Mit Orangensaft, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in eine Schüssel geben. Die Oliven, Kräuter und Kürbiskerne unterziehen.

Nährwert pro Portion:

270 kcal · Eiweiß 13,8 g · Fett 21,5 g · Kohlenhydrate 5 g · Ballaststoffe 0,7 g

