

# Rezept des Monats

Juli 2024

## Vogersalat mit Ebly

### Zutaten (4 Portionen):

- Vogersalat
- 1 Handvoll Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Paprika
- 2 Frühlingszwiebel (oder Lauch)
- 200g Ebly-Weizen
- Für die Marinade:  
50ml (Kräuter)-Essig, 150ml  
Wasser, Salz, Pfeffer, 1 EL Rapsöl
- Zum Garnieren: Kräuter aus dem  
Garten (z.B. Basilikum, Oregano,  
Schnittlauch; ...)



### So wird's gemacht:

1. Ebly Weizen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Vogersalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Salatgurke, den Paprika und die Frühlingszwiebel waschen, putzen und klein schneiden.
4. Für die Marinade Essig, Wasser, Salz, Pfeffer und das Öl vermengen.
5. Den Ebly Weizen in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
6. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
7. Den Salat marinieren.
8. Auf Teller anrichten und mit frisch gehackten Kräutern garnieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil

# Rezept des Monats

Juli 2024

## Zucchini-Laibchen mit Joghurt-Sauerrahm-Dip

### Zutaten (4 Portionen):

#### Für die Laibchen:

- 500g Erdäpfel (am besten mehlig)
- 350g Zucchini
- 250g Frischkäse
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 100g Mehl

#### Zum Panieren:

- 50g Mehl
- 50g Brösel
- 2 Eier

#### Zum Herausbacken der Laibchen:

- Rapsöl oder Olivenöl

#### Für den Dip:

- 250g Joghurt
- 125g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Kräuter

### So wird's gemacht:

1. Erdäpfel schälen und ca. 20 Minuten dämpfen oder in heißem Wasser kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und grob raspeln. Die gehobelten Zucchini gut mit den Händen ausdrücken, so dass überschüssiges Wasser verloren geht.
3. Sobald die Erdäpfel gar sind, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einer Küchenreibe grob zerreiben.
4. Die Petersilie waschen und die Blätter klein hacken.
5. Die Erdäpfel mit den geriebenen Zucchini vermengen und den Frischkäse, Mehl sowie die Petersilie darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.
6. Aus der Masse Laibchen formen. Sollte die Masse schwer zum Formen sein, so geben Sie einfach noch 1-2 EL Mehl darunter.
7. Jedes Laibchen zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss noch in Bröseln wälzen.
8. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die panierten Laibchen darin herausbacken (Alternativ: Die Laibchen mit Öl besprühen und im Backofen bei 180°C Heißluft für 20-25min herausbacken.)
9. Für den Dip Naturjoghurt, Sauerrahm und die Gewürze vermengen–Alles gut glatt rühren-

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil

# Rezept des Monats

Juli 2024

## Erdbeer-Topfencreme

### Zutaten (4 Portionen):

- 500g Magertopfen
- 350g Joghurt
- 400g frische Erdbeeren
- 1 Packung Vanillezucker
- 4 EL Staubzucker
- Frische Melisse zum Garnieren



### So wird's gemacht:

1. Die Erdbeeren waschen, putze und halbieren.
2. Einige Erdbeeren für die Garnierung behalten. Die restlichen Erdbeeren mit dem Staubzucker pürieren.
3. Magertopfen und Naturjoghurt glattrühren und unter die pürierten Erdbeeren mixen.
4. Die Erdbeer-Creme in Gläser abfüllen und kaltstellen.
5. Vor dem Servieren mit den geschnittenen Erdbeeren und frischer Melisse garnieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil