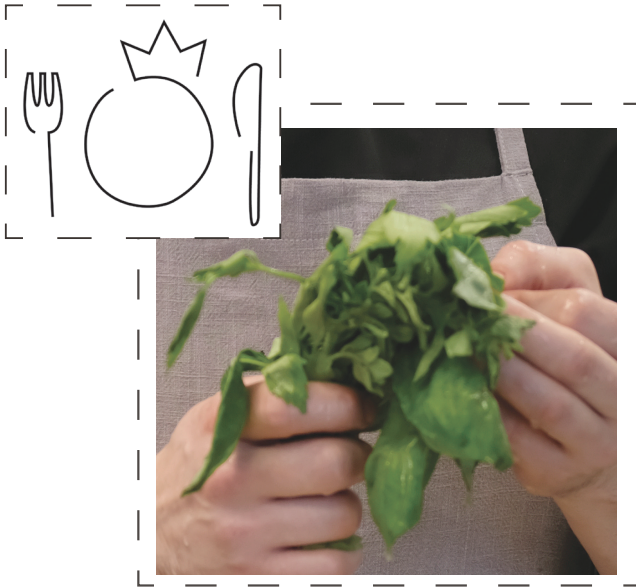


Abendessen

Zum Abendessen bietet sich entweder der Rest von Mittag, sodass es zu keiner Lebensmittelverschwendung kommt. Oder 2-3 Scheiben Vollkornbrot mit reichlich frischen oder gegrilltem Gemüse und Aufstrichen.



Zutaten für Tomatenpesto:

120 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
80 g frische Tomate
40 g Basilikum (frisch)
1 Knoblauchzehe
25 g Mandeln
60 g Olivenöl
Salz Pfeffer jeweils ein wenig
5 g Aceto Balsamico

Zubereitung Tomatenpesto:

Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und grob hacken. Die frische Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Basilikumblätter abzupfen. Knoblauch schälen und hacken.

Getrocknete und frische Tomaten mit, Mandeln, Basilikum, Knoblauch und Öl im Mixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Balsamico Essig abschmecken.

Zubereitung Kräutertopfen:

- 1 Packerl Magertopfen (200g)
- etwas Joghurt
- frische Kräuter
- Salz, Pfeffer jeweils ein wenig

Die Kräuter waschen und fein hacken. Alle Zutaten vermischen und verrühren, bis der Kräutertopfen eine cremige Konsistenz hat. Zum Schluss mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.