

Blaubeer-Tarte



Blaubeer-Tarte

1 Rolle Blätterteig

Die Blätterteigrolle ausrollen und in eine Tarteform oder Springform einpassen

Füllung Teil I

250g Mascarpone

250g Quark 20%

50g Zucker

2 Eier

1 El Hausgemachter Vanillezucker

50g Speisestärke

Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß steif schlagen.

In einer zweiten Schüssel Eigelb, Mascarpone, Quark, Speisestärke, Zucker und Vanillezucker geben. Alles zu einer Creme verrühren. Anschließend Eiweiß unterheben.

Die Creme auf den Blätterteig geben und 20 Min bei 180 Grad backen (Unbedingt Ofen vorheizen)

Nach 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen



Blaubeer-Tarte

Teil 2

300g Blaubeeren
3 El Puderzucker

Blaubeeren auf die Tarte geben und 3 El Puderzucker drüber geben

Weitere 15 min bei 180 Grad die Tarte backen

Fertig lauwarm und kalt ein Genuss



Gedünsteter Lachsfilet auf Salat

Ernährungsumstellungen bei Dr. Bob andere nennen es fasten.

Eisbergsalat

Gurke

Tomaten

Magerquark

Magerjoghurt

Gurke
Salz
Pfeffer

Lachsfilet
Wasser
Brühe
Möhre
Sellerie
Lauchs



Salat anrichten nach Geschmack

Möhre raspeln, Sellerie raspeln, Lauch waschen und in Streifen bringen

Gemüse anbraten mit Wasser ablöschen und mit Brühe abschmecken. Lachs zugeben und dünsten.

Quark und Joghurt mischen. Gurke dünn reinraspeln mit Salz und Pfeffer abschmecken

Alles Gemeinsam anrichten und mit Chili Salz dekorieren.



Lachsauflauf mit Haube



Lachsauflauf mit Haube

500 g Kartoffeln

Salz

2 Lachsfilet

Feldsalat

2 EL gehackter Dill

2 Eiweiß

100g Magerquark

Pfeffer

1 TL Senf

So macht das Bob

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, in zwei gleich große Portionen teilen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Lachsfilet ohne Haut abspülen, trocken tupfen und würfeln. Feldsalat waschen und zupfen. Alles in eine flache Auflaufform schichten, würzen und gehackte Kräuter darüberstreuen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Magerquark mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Eischnee unterziehen. Quarkcreme auf den Auflauf geben, verstreichen. Im heißen Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten überbacken.



Lachsauflauf mit Haube
