

## 40 tolle Rezepte zum Abnehmen

### #01 Nudelsalat mit Artischocken

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 300 kcal,  
1260 kJ,  
10g Eiweiß,  
7g Fett,  
48g Kohlenhydrate)

Zubereitung: ca. 30 Minuten

#### Zutaten

**2 Mini-Artischocken (à 70 g)**

**3 EL Zitronensaft**

**Salz**

**50 g Hörnchennudeln**

**1 (30 g) rote Zwiebel**

**2 TL körniger Senf**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**2 TL Weißwein-Essig**

**3 EL Mineralwasser**

**1 TL flüssiger Honig**

**1 TL Olivenöl**

**20 g Rauke**

Schritt	Vorgang
1	Spülen Sie die Artischocken ab, brechen Sie die Stiele ab, und reiben Sie die Bruchstellen an den Artischocken mit Zitronensaft ein. Geben Sie anschließend die Artischocken und 2 EL Zitronensaft in kochendes Salzwasser hinein, und lassen es 10-15 Minuten garen.
2	Geben Sie die Nudeln in kochendes Salzwasser und garen Sie sie nach der Packungsanweisung. Lassen Sie nun die Artischocken abtropfen und schrecken Sie sie mit kaltem Wasser ab. Füllen Sie nun die Nudeln in ein Sieb und schrecken Sie sie mit kaltem Wasser ab, und lassen Sie sie abtropfen. Schälen Sie nun die Zwiebeln und schneiden Sie sie in feine Spalten.
3	Verrühren Sie für die Salatsoße Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Mineralwasser, Honig und Öl. Mischen Sie Nudeln und die Zwiebelspalten in der Hälfte der Soße, und lassen es 5 Minuten marinieren. Verlesen Sie die Rauke, waschen Sie diese und tupfen Sie sie trocken.
4	Je nach Bedarf können Sie den Nudelsalat nachwürzen. Richten Sie die Rauke und den Nudelsalat auf einem Teller an, vierteln Sie die Artischocken, geben Sie sie auf den Salat und beträufeln Sie sie mit der restlichen Soße.

## #02 Erdbeer-Zitronen-Creme

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 90 kcal,  
370 kJ,  
2g Eiweiß,  
5g Fett,  
7g Kohlenhydrate)

Zubereitung: ca. 10 Minuten

## Zutaten

100 g reife Erdbeeren

1 ungehandelte Zitrone

50 g saure Sahne (10% Fett)

Schritt	Vorgang
1	Waschen Sie die Erdbeeren, und tupfen Sie sie trocken. Legen Sie 3 Erdbeeren zum Verzieren beiseite, und pürieren Sie die übrigen Erdbeeren mit dem Schneidstab. Waschen Sie nun die Zitrone heiß ab, und reiben Sie sie trocken. Schälen Sie ca. 1/4 der Schale dünn ab, und schneiden Sie sie in feine Streifen.
2	Verrühren Sie die Zitronenschale mit der sauren Sahne, und füllen Sie sie in eine Schüssel. Geben Sie nun das Erdbeerpüree darauf. Verrühren Sie das Püree und die Sahne mit einem Löffel, so dass ein Muster entsteht. Verziehen Sie nun das Ganze mit den restlichen Erdbeeren und einer Zitronenschalenspirale.

## #03 Gefüllte Aubergine

Nährwerte: Für 1 Person

ca 340 kcal,

1420 kJ,

16g Eiweiß,

12g Fett,

42g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 35 Minuten

## Zutaten

**50 g Vollkornreis**

**Salz**

**4 Stiele Petersilie**

**1 kleine Auberinge (ca. 150 g)**

**Pfeffer**

**20 g geriebenen Parmesankäse**

**1 Zwiebel (40 g)**

**1 TL Olivenöl (5 g)**

**200 g Dosentomaten**

**1 Prise Zucker**

**Petersilie und Parmesan**

Schritt	Vorgang
1	Bereiten Sie das Reis in kochendem Saltwasser nach Packungsanweisung zu. Waschen Sie die Petersilie, schütteln Sie sie trocken, zupfen Sie nun die Blättchen von den Stielen und hacken diese. Putzen Sie nun die Auberinge, waschen diese, und schneiden längs einen Deckel ab.
2	Hölen Sie die Aubergine leicht aus, und würzen Sie diese mit Salz und Pfeffer. Schneiden Sie den Deckel in Würfel. Gießen Sie das Reis ab. Mischen Sie nun das Reis, die Auberginenwürfel, Petersilie und den Käse und befüllen Sie damit die Aubergine. Lassen Sie dies nun in einem vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C/ Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten garen.
3	Schälen Sie inzwischen die Zwiebel und schneiden Sie diese in Würfel. Erhitzen Sie nun das Öl in einer beschichteten Pfanne und schwitzen Sie die Zwiebel glasig an. Geben Sie nun die Tomaten hinzu, und zerkleinern diese grob. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4	Richten Sie nun die Soße und die Aubergine auf einem Teller an. Anschließend mit Petersilie und Parmesan garnieren.

## #04 Penne mit Tomatensoße

Nährwerte: Für 1 Person

ca 290 kcal,  
1210 kJ,  
11g Eiweiß,  
6g Fett,  
48g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 10 Minuten

### Zutaten

50 g Penne Nudeln

Salz

75 g Champignons

1 Stiel Basilikum

1 TL Öl

1/2 425 ml-Dose passierte Tomaten

Pfeffer

Zucker

Schritt	Vorgang
1	Bereiten Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser nach der Packungsanweisung zu. Putzen Sie nun die Champignons, säubern diese, und schneiden Sie in Scheiben. Waschen Sie das Basilikum und schneiden Sie die Hälfte der Blättchen in Streifen.
2	Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie die Champignons darin scharf an. Geben Sie nun passierte Tomaten, die Basilikumstreifen und ca. 2 Esslöffel Wasser hinzu. Schmecken Sie die Soße mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker ab.
3	Gießen Sie die Nudeln ab, und geben Sie sie in die Soße. Richten Sie die Nudeln an, und garnieren Sie sie mit den Basilikumblättchen.

## #05 Putenschnitzel mit Kartoffel und Kräuterquark

Nährwerte: Für 1 Person

ca 240 kcal,  
1000 kJ,  
30g Eiweiß,  
6g Fett,  
16g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 35 Minuten

### Zutaten

100 g Kartoffeln

1 kleine rote Zwiebel

4 Stiele Petersilie

6 Halme Schnittlauch

75 g Magerquark

2 EL Mineralwasser

Salz

Pfeffer

1 kleine Brise Zucker

75 g Putenschnitzel

1 TL Sonnenblumenöl

Chiliflocken

Schritt	Vorgang
1	Waschen Sie die Kartoffeln, und garen Sie diese in reichlich kochendem Wasser für ca. 20 Minuten. Schrecken die diese dann unter kaltem Wasser ab, lassen Sie sie abtropfen und ziehen Sie die Schale ab. Schälen Sie die Zwiebel, und scheiden Sie diese in eine Würfel.

**2** Waschen Sie die Kräuter, und schütteln Sie diese trocken. Zupfen Sie Petersilienblättchen, bis auf etwas zum garnieren, von den Stielen, und hacken Sie diese. Schneiden Sie den Schnittlauch in feine Röllchen. Verrühren Sie nun den Quark, das Mineralwasser, die Zwiebel und die Kräuter.

**3** Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Waschen Sie das Fleisch, tupfen es trocken, und würzen es mit Salz. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, braten das Fleisch für ca. 4 Minuten, und wenden es dabei. Richten Sie nun das Fleisch, den Quark und die Kartoffeln auf einem Teller an.

**4** Nun können Sie mit Chiliflocken würzen und mit Petersilie garnieren.

## #06 Linsenfrikadellen mit Gurkensalat

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 400 kcal,  
1680 kJ,  
24g Eiweiß,  
10g Fett,  
52 Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

### Zutaten

**1/2 Zwiebel**

**75 g rote Linsen (Kochen ohne Einweichen, ca. 10 Minuten)**

**1/4 Salatgurke**

**1 TL Weißwein-Essig**

**Salz**

**Pfeffer**

**Zucker**

**1/2 Eigelb (Größe M)**

**1 EL Mehl**

**gemahlener Ingwer**

**1 TL Öl**

**2 Stiele Koriander**

**30 g fettarmer Joghurt**

**abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelte Zitrone**

**rosa Pfefferbeeren**

Schritt	Vorgang
1	Schälen Sie die Zwiebel, und schneiden Sie diese in kleine Würfel. Waschen Sie nun die Linsen und lassen Sie diese abtropfen. Lassen Sie die Zwiebel, Linsen und ca. 300 ml Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit sollte vollständig verkocht sein, ansonsten lassen Sie es abtropfen.
2	Waschen Sie die Gurke, und hobeln Sie diese in dünne Scheiben. Vermengen Sie Gurken und Essig, und schmecken Sie es mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker ab. Lassen Sie die Linsen auskühlen. Geben Sie Eigelb und Mehl hinzu, würzen es mit Salz, Pfeffer und Ingwer, und formen Sie 2 gleichgroße Frikadellen.
3	Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, und lassen Sie die Frikadellen von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Waschen Sie den Koriander, tupfen ihn trocken, und hacken Sie ihn bis auf ein Blättchen fein. Verrühren Sie den Joghurt, den gehackten Koriander und die Zitronenschale. Schmecken Sie es nun mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ab.
4	Servieren Sie die Frikadellen mit Joghurtsoße und Gurkensalat und garnieren Sie es mit rosa Pfefferbeeren.



## #07 Nudeln mit Lachs in Parmesansoße

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 400 kcal,  
 1680 kJ,  
 21g Eiweiß,  
 13g Fett,  
 51g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 25 Minuten

### Zutaten

**70 g Vollkornnudeln**

**Salz**

**30 g Porree (Lauch, geputzt)**

**1/2 TL Mehl**

**50 g leichte Sahne zum Kochen**

**50 ml Gemüsebrühe (Instant)**

**Pfeffer**

**50 g Lachsfilet ohne Haut**

**1 Stiel Dill**

**3 g gehobelter Parmesankäse**

Schritt	Vorgang
1	Bereiten Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zu. Waschen Sie das Porree, schneiden Sie es in Ringe, und lassen Sie es in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Rühren Sie das Mehl und die Kochsahn glatt. Rühren Sie Mehl-Sahne in die Brühe, lassen Sie es unter Rühren aufkochen und 1-2 Minuten köcheln
2	Würzen Sie die Soße mit Salz und Pfeffer. Nehmen Sie das Porree aus dem Wasser. Waschen Sie den Lachs, tupfen Sie ihn trocken, und schneiden Sie ihn in Würfel. Geben Sie die Lachswürfel nun in die Soße, und lassen es bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten gar ziehen.

- 3** Waschen Sie das Dill, tupfen Sie es trocken, bis auf ein Fähnchen, hacken Sie es fein, und geben Sie es in die Soße. Gießen Sie nun die Nudeln ab, und vermengen Sie die Nudeln und das Porree , und richten Sie es mit der Lachssoße an. Bestreuen Sie nun die Nudeln mit einem Parmesanhobel und garnieren es mit Dill.

## #08 Pekingkohl Tofu Pfanne

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 340 kcal,  
1420 kJ,  
18g Eiweiß,  
21g Fett,  
21g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 35 Minuten

### Zutaten

**2 Stiele Petersilie**

**100 g Tofu**

**3 EL Öl**

**10 g Cashewkerne**

**100 g Pekingkohl (Chinakohl)**

**1/2 Paprikaschote**

**2 Möhren**

**50 g Austernpilze**

**1 TL Limettensaft**

**1 EL Chilisoße**

**Salz**

**Pfeffer**

**Petersilie**

Schritt	Vorgang
1	Waschen Sie die Petersilie, tupfen Sie diese trocken und hacken Sie sie. Schneiden Sie den Tofu in Würfel und legen sie ihn in Öl und in gehackter Petersilie ein. Rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett, und nehmen Sie diese heraus. Waschen Sie den Pekingkohl, und schneiden Sie den Strunk heraus. Putzen und waschen Sie nun die Paprika.
2	Schneiden Sie nun die Pekingkohlblätter und die Paprika in Streifen, schälen Sie die Möhren, waschen Sie diese und schneiden Sie sie schräg in Streifen. Putzen Sie die Austernpilze, und halbieren Sie die großen Pilze. Lassen Sie die Tofuwürfel abtropfen, und lassen Sie diese in einer Pfanne unter Wenden 4-5 Minuten braten. Nehmen Sie diese nun heraus.
3	Braten Sie die Möhrenstreifen im Bratfett ca. 2 Minuten, und geben Sie die Paprika und den Pekingkohl hinzu und lassen Sie es weitere 3 Minuten braten. Geben Sie die Austernpilze mit zum Gemüse und lassen Sie es weitere 2 Minuten garen. Würzen Sie das Gemüse mit Limettensaft, Chilisoße, Salz und Pfeffer.
4	Geben Sie die Tofuwürfel und die Cashewkerne mit in die Pfanne und erwärmen Sie sie wieder. Garnieren Sie nun Ihre Pekingkohl Tofu Panne.

## #09 Saftiger Geflügel-Kebap

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 320 kcal,  
1340 kJ,  
29g Eiweiß,  
5g Fett,  
39g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Schritt	Vorgang
1	Waschen Sie das Fleisch, tupfen Sie es trocken und schneiden Sie es in feine Streifen. Erhitzen Sie das Öl in einer beschichteten Pfanne, und braten Sie das Fleisch darin rundherum 2-3 Minuten. Würzen Sie es mit Salz und Pfeffer. Waschen Sie die Tomate, putzen Sie diese, und schneiden Sie sie in Stücke.
2	Lassen Sie das Pitabrot im Toaster 2-3 Minuten aufbacken. Schneiden Sie es an einer Stelle auf, und füllen Sie es mit Tomate, Kräuterquark und Fleisch. Garnieren Sie es abschließend mit Petersilie.

### Zutaten

**75 g Putenbrustfilet**

**1/2 TL Öl**

**Salz**

**schwarzer Pfeffer**

**1 Tomate (100 g)**

**1 Weizenpitatasche (ca. 67 g)**

**40 g fettreduzierter Kräuterquark**

**Petersilie**

### #10 Gefüllte Spitzpaprika mit Schafskäse

Nährwerte: Für 1 Person

ca 260 kcal,

1090 kJ,

23g Eiweiß,

13g Fett,

12g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

## Zutaten

**100 g Schafkäse leicht (8%)**

**1 unbehandelte Zitrone**

**2 Stile Basilikum**

**Salz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**1 TL Olivenöl**

**1 reife Spitzpaprikaschote (100 g)**

**2 Pumpnickeltaler (à 10 g)**

Schritt	Vorgang
1	Schneiden Sie den Schafkäse in kleine Würfel. Spülen Sie die Zitrone heiß ab, und reiben Sie sie trocken. Schälen Sie 1/4 der Zitrone dünn ab und schneiden Sie sie in feine Streifen. Pressen Sie nun die Zitrone aus. Spülen Sie das Basilikum ab, tupfen Sie es trocken und, bis auf einige Blätter, schneiden Sie es in feine Streifen. Mischen Sie nun Käse, Basilikumstreifen, Zitronenschale, 1 Teelöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel. Lassen Sie den Käse ca. 10 Minuten marinieren.
2	Waschen Sie die Paprika, schneiden Sie sie längs auf, und entfernen Sie die Kerne. Füllen Sie nun die Paprikahälften mit mariniertem Schafkäse und richten Sie sie mit dem restlichen Basilikum und Pumpnickel an.

## #11 Spaghetti mit Thunfisch

Nährwerte: Für 1 Person

ca 390 kcal,

1630 kJ,

20g Eiweiß,

7g Fett,

60g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

## Zutaten

**70 g Spaghetti**

**Salz**

**1 Schalotte (30 g)**

**1/2 rote Paprikaschote (125 g)**

**3 Stiele Thymian**

**1 TL Olivenöl (5 g)**

**50 ml Gemüsebrühe (Instant)**

**1 TL Kapern (7 g)**

**50 g Thunfisch Naturale (ohne Öl, Dose)**

**1/2 TL Speisestärke (1,5 g)**

**Pfeffer**

Schritt	Vorgang
1	Bereiten Sie die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach der Packungsanweisung zu. Schälen Sie die Schalotte und schneiden diese in Würfel. Putzen Sie die Paprika, waschen Sie diese und schneiden Sie sie in Streifen. Waschen Sie nun den Thymian, schütteln ihn trocken, und zupfen Sie, bis auf einen Stiel, die Blättchen von den Stielen.
2	Erhitzen Sie Öl in einer beschichteten Pfanne. Dünsten Sie die Schalottenwürfel glasig, geben Sie Paprika hinzu, und gießen Sie die Brühe an. Unterheben Sie nun Kapern, Thunfisch und Thymian. Rühren Sie die Stärke mit 1 Esslöffel Wasser glatt. Lassen Sie die Soße aufkochen, und binden Sie diese mit Stärke.
3	Schmecken Sie nun mit Pfeffer und Salz ab. Unterheben Sie nun die Nudeln und richten Sie sie auf einem Teller an. Abschließend mit Thymian garnieren.

## #12 Frischkäse Müsli mit Obst

Nährwerte: Für 1 Person

ca 200 kcal,  
850 kJ,  
22g Eiweiß,  
3g Fett,  
20g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 10 Minuten

### Zutaten

1/2 Orange

1 TL Sesamsaat

1/2 TL Honig

150 g körniger Frischkäse (0,8% Fett)

1 Stiel Minze

2 EL Haferflakes

Schritt	Vorgang
1	Schälen Sie die Orange so, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Lösen Sie die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten heraus. Rösten Sie nun das Sesam in einer Pfanne ohne Fett, und nehmen Sie es heraus.
2	Verrühren Sie den Honig und den Frischkäse. Waschen Sie die Minze, tupfen Sie sie trocken und schneiden Sie die Hälfte der Blättchen in Streifen. Rühren Sie die Minzstreifen unter den Frischkäse und richten Sie es mit den Haferflakes und Orangenfilets in einer Schüssel an. Anschließend mit Sesam bestreuen, und mit der Minze verzieren.

## #13 Gefüllte Hackfleischbällchen in scharfer Dip

Nährwerte: Für 1 Person

ca 410 kcal,  
1720 kJ,  
39g Eiweiß,  
15g Fett,  
31g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

### Zutaten

**150 g Beefsteak-Hackfleisch**

**1 TL Paniermehl (5 g)**

**Salz**

**schwarzer Pfeffer**

**Edelsüß-Paprika**

**20 g fettarmer Schafskäse**

**2 Stiele Oregano**

**1 TL Öl (5 g)**

**150 g passierte Tomaten**

**2 El süß-scharfe Chilisoße (à 10 g)**

**2 Scheiben Vollkornbaquette (25 g)**

**Chilischote**



Schritt	Vorgang
1	Verkneten Sie das Hack und das Paniermehl. Würzen Sie es mit Salz, Pfeffer und Paprika. Schneiden Sie den Käse in 5 Würfel. Formen Sie die Hackmasse zu 5 kleinen Frikadellen, und geben Sie in die Mitte je ein Würfel Käse. Waschen Sie den Oregano, tupfen Sie es trocken, und stellen Sie es etwas zum Garnieren beiseite.
2	Geben Sie die Restblättchen auf die Frikadellen und drücken Sie sie an. Erhitzen Sie das Öl in einer beschichteten Pfanne. Braten Sie die Frikadellen von jeder Seite 3-4 Minuten. Verrühren Sie für den Dip die Tomaten mit der Chilisoße. Servieren Sie die Frikadellen mit der Soße.
3	Garnieren Sie es nun mit Oregano und der Chilischote. Reichen Sie etwas Brot dazu.

## #14 Feiner Quark mit Bananen

Nährwerte: Für 1 Person

ca 230 kcal,

960 kJ,

17g Eiweiß,

5g Fett,

28g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 10 Minuten

## Zutaten

**1/2 Banane (ca. 70 g)**

**50 ml Buttermilch**

**100 g Magerquark**

**15 g Studentenfutter**

**1 TL Honig**

Schritt	Vorgang
1	Schälen Sie die Banane, schneiden Sie 2 Scheiben zum Verzieren ab, und legen diese beiseite. Schneiden Sie die übrige Banane grob in Stücke. Pürieren Sie die Buttermilch und die Banane. Geben Sie den Quark in eine Schüssel, und rühren Sie die Bananen-Buttermilch ein.
2	Hacken Sie das Studenfutter grob. Geben Sie die Hälfte des Quarks in ein Glas, und bestreuen Sie es mit der Hälfte des Studentenfutters, und beträufeln Sie es mit 1/2 Teelöffel Honig. Geben Sie nun den übrigen Quark un die Nüssel darauf, und beträufeln Sie es mit dem übrigen Honig.
3	Verzieren Sie es nun mit den Bananenscheiben.

## #15 Leckere Gemüsepfanne

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 360 kcal,  
1510 kJ,

Zubereitung: ca. 15 Minuten

## Zutaten

**1 kleine Zwiebel**

**1 TL Öl**

**3 tiefgefrorene Fleischklöschen**

**1/2 Packung tiefgefrorenes Balkan-Gemüse (150 g)**

**1 EL Magermilch-Joghurt**

**Edelsüß-Paprika**

**1 Scheibe Vollkornbrot**

Schritt	Vorgang
<b>1</b>	Schälen Sie die Zwiebeln, und würfeln Sie diese fein. Erhitzen Sie Öl in einer beschichteten Pfanne. Braten Sie die Fleischklöschen darin an. Geben Sie die Zwiebel und das Gemüse hinzu, und lassen es kurz andünsten. Löschen Sie es mit 50 ml Wasser ab, und lassen es zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
<b>2</b>	Waschen Sie den Schnittlauch, und schneiden ihn in feine Röllchen. Richten Sie die Gemüsepfanne auf einem Teller an. Geben Sie den Joghurt darüber, und betreuen Sie ihn nun mit Schnittlauch und Paprika. Reichen Sie nun ein Vollkorntoast dazu.

## #16 Luftiger Hawaii Toast

Nährwerte: Für 1 Person

ca 280 kcal,

1170 kJ,

18g Eiweiß,

11g Fett,

25g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 25 Minuten

## Zutaten

**4 Scheiben Toastbrot**

**20 g Butter oder Magarine**

**4 Scheiben gekochter Schinken (à ca. 40 g)**

**5 Scheiben Ananas (aus der Dose)**

**4 Scheiben Goudakäse (à ca. 25 g)**

**Edelsüß Paprika**

**1 Tomate**

**grober Pfeffer**

**Backpapier**

**Salatblätter**

Schritt	Vorgang
1	Rösten Sie die Toastbrot-scheiben, und bestreichen Sie diese mit Fett. Geben Sie auf das Brot je 1 Scheibe Schinken, 1 Scheibe Ananas, und je 1 Scheibe Käse mit Paprika bestreut. Geben Sie dies nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen es im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe: 3) ca. 15 Minuten backen. Schneiden Sie inzwischen die restliche Ananasscheibe in Stücke. Waschen Sie die Tomate, putzen Sie diese und schneiden Sie sie in Spalten.
2	Richten Sie das Brot, mit der von Ihnen gewünschten Menge an Salatblätter, auf einem Teller an. Anschließend mit Ananasstückchen und Tomatenspalten mit Pfeffer bestreut servieren.

## #17 Asia-Pfanne mit Filet

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 390 kcal,  
 1630 kJ,  
 32g Eiweiß,  
 13g Fett,  
 37g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 30 Minuten

## Zutaten

**100 g Rinderfilet**

**3 EL Sojasoße**

**30 g Vollkornreis**

**Salz**

**1 Knoblauchzehe**

**15 g Ingwerknolle**

**2 Lauchzwiebeln (60 g)**

**1/2 TL Öl**

**150 g tiefgefrorener Gemüsemix (z.B. Toskana Mix)**

**10 g Erdnusskerne**

**Pfeffer**

Schritt	Vorgang
1	Tupfen Sie das Fleisch trocken, und schneiden Sie es in Streifen. Marinieren Sie es in 2 Esslöffel Sojasoße. Bereiten Sie das Reis in kochendem Salzwasser nach der Packungsanweisung zu. Schälen Sie den Knoblauch und den Ingwer und hacken Sie es sehr fein.
2	Putzen Sie die Lauchzwiebeln, waschen Sie diese und schneiden Sie sie in Ringe. Erhitzen Sie das Öl in einer beschichteten Pfanne. Geben Sie nun das Fleisch mit der Sojasoße hinzu, und lassen es unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Nehmen Sie es anschließend heraus. Braten Sie das tiefgefrorene Gemüse bei starker Hitze ca. 3 Minuten im Bratfett.
3	Fügen Sie Ingwer, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Erdnüsse hinzu, und lassen es bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Gießen Sie das Reis ab, und lassen es abtropfen. Heben Sie das Reis und die Filetstreifen unter das Gemüse, und schmecken es mit 1 Esslöffel Sojasoße und Pfeffer ab.

## #18 Kalter Hering mit Joghurt

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 400 kcal,  
 1680 kJ,  
 22g Eiweiß,  
 30g Fett,  
 11g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 15 Minuten

### Zutaten

**2 Stiele Dill**

**3 EL fettarmer Joghurt**

**3 EL Milch**

**1-2 TL Zitronensaft**

**1 rote Zwiebel**

**1 kleiner Apfel**

**250 g Matjesfilets**

**15 g frische Preiselbeeren**

Schritt	Vorgang
1	Waschen Sie den Dill, und schütteln Sie ihn trocken. Zupfen Sie die Fähnchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen und schneiden diese fein. Verrühren Sie nun Dill, Joghurt, Milch und Zitronensaft.
2	Schälen Sie die Zwiebel, vierteln Sie diese, und schneiden Sie sie in feine Streifen. Vierteln Sie den Apfel, entkernen Sie ihn, und schneiden Sie ihn in Stücke. Schneiden Sie nun den Fisch in mundgerechte Stücke. Vermengen Sie Preiselbeeren, Apfel, Zwiebel, Fisch und Soße und richten dies auf Tellern an. Garnieren Sie es nun mit dem Dill.

## #19 Chili con Carne (scharf)

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 310 kcal,  
1300 kJ,  
24g Eiweiß,  
11g Fett,  
29g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 10 Minuten

### Zutaten

1/2 TL Öl (2,5 g)

80 g Beefsteakhackfleisch

1 Tomate (125 g)

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

getrockneter Majoran

5 EL Instant-Gemüsebrühe (50 ml)

100 g Gemüse-Mix (Mais, Kidney Bohnen, rote Paprikastücke)

1 EL Tomaten-Ketchup (20 g)

1 TL Crème légère (10 g)

1 Scheibe Vollkorntoast

Majoran

Schritt	Vorgang
1	Erhitzen Sie das Öl in einer beschichteten Pfanne. Braten Sie darin das Hack an. Waschen Sie die Tomate, putzen Sie diese, und schneiden Sie sie in Stücke, und geben Sie sie zum Hack. Würzen Sie nun mit Salz, Pfeffer, Chili und Majoran. Gießen Sie die Brühe an, und kochen Sie diese auf.
2	Geben Sie den Gemüse-Mix hinzu, und lassen es 5 Minuten köcheln. Rühren Sie das Ketchup ein, und schmecken Sie es nochmal ab. Richten Sie nun das Chili con carne mit einem Klecks Crème légère an. Garnieren Sie es nun mit Majoran, und reichen Sie das Toastbrot hinzu.

## #20 der Sattmacher Nudeltopf

Nährwerte: Für 1 Person

ca 370 kcal,

1550 kJ,

27g Eiweiß,

12g Fett,

36g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 30 Minuten

### Zutaten

**1 Hähnchenfilet (ca. 80 g)**

**Pfeffer**

**125 g rote Paprikaschote**

**70 g Porree (Lauch)**

**1 TL Öl (5 g)**

**Curry**



**1 TL klare Hühnerbouillon (Instant, 4 g)**

**30 g kleine Makkaroni**

**50 g Ananasstücke (Dose, ohne Zuckerzusatz)**

**1 TL Speisestärke (3 g)**

**2 EL Ananassaft**

**1-2 EL Sojasoße (à 10 g)**

**Petersilie**

Schritt	Vorgang
1	Waschen Sie das Hähnchenfilet und tupfen Sie es trocken, und würzen Sie es mit Pfeffer. Putzen und waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in Stücke. Erhitzen Sie das Öl in einer beschichteten Pfanne, und braten Sie darin das Filet an. Fügen Sie das Gemüse hinzu, würzen Sie es mit Curry und dünsten Sie es an.
2	Gießen Sie 300 ml Wasser hinzu, lassen Sie es aufkochen und lassen Sie darin die Brühe auslösen. Lassen Sie es nun zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Fügen Sie nach ca. 5 Minuten die Nudeln hinzu. (Beachten Sie hierbei die Garzeit auf der Packung). Geben Sie die Ananas in die Suppe und erhitzen Sie sie.
3	Rühren Sie die Stärke in dem Ananassaft glatt, und binden Sie damit so die Soße. Lassen Sie es aufkochen, und schmecken Sie es mit Sojasoße und Curry ab. Nehmen Sie das Filet heraus, schneiden Sie es auf, und geben Sie es zurück in die Suppe. Servieren Sie es nun mit Petersilie garniert.

## #21 Thunfisch-Wrap mit Frischkäse

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 375 kcal,  
 1570 kJ,  
 26g Eiweiß,  
 13g Fett,  
 37g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 15 Minuten

## Zutaten

**50 g Artischockenherzen (Dose, abgetropft)**

**1 EL Erdnüsse (geröstet)**

**1/2 Dosen Thunfisch (im Eigenen Saft, Einwaage 130 g)**

**1 EL Kapern**

**25 g Frischkäse (mit Joghurt, 13% Fett)**

**Oregano**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 Tortilla (à 45 g)**

**Kopfsalate (die Blätter)**

Schritt	Vorgang
1	Hacken Sie 50 g abgetropfte Artischocken (Dose) und 1 EL geröstete Erdnüsse klein. Zerpflücken Sie 1/2 Dose Thunfisch im eigenen Saft. Verrühren Sie Artischocken, Erdnüsse, Kapern, Frischkäse mit Joghurt und den Oregano. Schmecken Sie die Creme mit Salz und Pfeffer ab.
2	Erwärmen Sie das Weizentortilla.
3	Legen Sie Kopfsalatblätter auf die Fladen, und verteilen Sie darauf die Creme. Klappen Sie eine Seite ein Stück über die Füllung, und rollen Sie dann den Fladen von unten auf. Abschließend festdrücken und in Folie wickeln.

## #22 Zanderfilet mit luftigem Gemüse

Nährwerte: Für 1 Person

ca 445 kcal,  
1863 kJ,  
43g Eiweiß,  
14g Fett,  
35g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

### Zutaten

**100 g Kartoffeln**

**100 Milliliter Fischfond (oder Brühe)**

**1/2 TL Fenchelsamen**

**100 g Lauch (in Ringe geschnitten)**

**150 g weiße Bohnen (oder Maiskörner, Dose)**

**150 g Zanderfilet (küchenfertig)**

**Salz**

**2 TL Zitronensaft**

**1 EL Olivenöl**

**Salbei (oder getrockneter Salbei)**

**Pfeffer (weiß)**

Schritt	Vorgang
1	Würfeln Sie die Kartoffeln grob. Lassen Sie nun Fischfond, Fenchel, Kartoffeln und Porree in einem kleinen Topf aufkochen und 6 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Geben Sie die abgetropften Bohnen hinzu, und lassen Sie es weitere 2-3 Minuten kochen. Spülen Sie das Fischfilet ab, tupfen es trocken, salzen es und beträufeln es mit Zitronensaft.
2	Erhitzen Sie Olivenöl in einer beschichteten Pfanne. Braten Sie darin Fisch und Salbei 2 Minuten. Drehen Sie den Fisch um, geben Sie das Salbei auf den Fisch und Zander, und lassen es ca. 2 Minuten weitergaren.
3	Schmecken Sie nun das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab, und richten es mit dem Zander an.

### #23 Feiner Zwiebelkuchen

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 480 kcal,  
2010 kJ,  
31g Eiweiß,  
11g Fett,  
61g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 45 Minuten

## Zutaten

125 g Gemüsezwiebel

1/2 rote Paprika

50 Mililiter Weißwein (halbtrocken, oder Traubensaft)

1/4 TL Fenchelsamen

Pfeffer (frisch gemahlen)

25 g Schinken (mager, roh, in Würfel)

50 g Magerquark

1 1/4 EL Mineralwasser

1 Bio-Ei (Größe M)

Salz

Muskat

1/2 TL Rapsöl

1/2 Yufka Teig (großes Batt, 150 g)

Schritt	Vorgang
1	Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad / Umluft 160 Grad / Gas Stufe 3 vor. Schneiden Sie Zwiebel und Paprika in dünne Streifen. Lassen Sie Wein, Fenchel, Pfeffer und Gemüse in einer großen Pfanne aufkochen und so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Unterheben Sie den Schinken. Verrühren Sie Quark, Mineralwasser, Eier, Salz, Pfeffer und etwas geriebenen Muskat. Verrühren Sie Öl und 1 EL Wasser.
2	Geben Sie das Teigblatt in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 26 cm) und bestreichen Sie den Teig mit der Wasser-Öl-Emulsion. Lassen Sie die Ränder ca. 2 cm überlappen. Verteilen Sie das Gemüse und die Eimasse auf dem Teig. Klappen Sie nun die Teigränder zur Mitte hin.

**3** Backen Sie den Zwiebelkuchen im Backofen auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten.

## #24 Pilztatar

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 395 kcal,  
1654 kJ,  
23g Eiweiß,  
15g Fett,  
42g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 15 Minuten

### Zutaten

**150 g Champignon (braun)**

**1/2 EL Olivenöl**

**2 TL Sojasauce**

**2 EL Schnittlauchhalme (in Röllchen geschnitten, frisch oder TK)**

**1 EL Kapern**

**Pfeffer (grob)**

**1 EL Pumpernickel (55 g)**

**50 g Frischkäse (körnig, 3,9 g Fett)**

**1 Bio-Ei (wachsweich gekocht, Größe M)**

**1 Apfel (säuerlich, z.B. Jonagold)**

Schritt	Vorgang
1	Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne. Geben Sie Champignonscheiben und Olivenöl in die Pfanne und lassen Sie es 2 Minuten ohne umzurühren braten. Wenden und rühren Sie nun, und lassen es 2 Minuten fertig braten. Geben Sie zum Schluss 1 TL Wasser und Sojasoße hinzu.
2	Rühren Sie den Schnittlauch und die Kapern unter die Champignons, und schmecken Sie es mit Pfeffer ab.
3	Je nach Bedarf können Sie das Pumpernickel toasten. Belegen Sie nun das Brot mit Champignons und Frischkäse und richten Sie es mit Eihälften und Apfelspalten an.

Tipp: Sie können auch statt Champignons Austernpilze verwenden! Schneiden Sie dazu die Austernpilze vor dem Anbraten in feine Streifen oder hacken sie es grob.

## #25 Curry Gemüse mit Mango

Nährwerte: Für 1 Person

ca 420 kcal,

1758 kJ,

11g Eiweiß,

21g Fett,

45g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

## Zutaten

200 g Spitzkohl

100 g Zucchini

150 g Kartoffeln

20 g Ingwer (frische Knolle)

1 rote Zwiebel

2 TL Kokosöl (kaltgepresst)

1 TL Currypulver (mild)

50 Mililiter Bio-Kokosmilch (von Gepa)

100 Mililiter Gemüsebrühe (vegan)

1 Stück Chili

80 g Mango

1/2 Limette

Salz

evtl. Korianderblätter

Schritt	Vorgang
1	Putzen Sie den Spitzkohl, und schneiden Sie evtl. den Strunk heraus. Schneiden Sie den Kohl das Zucchini in grobe Stücke. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in Scheiben.
2	Schälen Sie den Ingwer dünn. Ziehen Sie die Zwiebel ab. Hacken Sie beides fein, und dünsten Sie es mit Kartoffeln in 1 TL Kokosöl kurz an. Geben Sie das Curry hinzu, und lassen Sie es kurz andünsten. Geben Sie die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzu, und lassen es einmal aufkochen. Geben Sie den Spitzkohl und das Zucchini hinzu, und lassen es bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten kochen.



**3** Hacken Sie das Chili fein. Braten Sie die Mangoscheiben oder -würfel in 1 TL Kokosöl unter schwenken und betreuen Sie es mit Chili.

**4** Schmecken Sie das Curry mit Limettensaft und Salz ab, und richten Sie es an. Bestreuen Sie es mit Mango und evtl. Koriander.

## #26 Gemüse in feiner Olivensoße

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 420 kcal,  
1758 kJ,  
23g Eiweiß,  
15g Fett,  
46g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 45 Minuten

### Zutaten

**150 g Schwarzwurzel**

**Salz**

**1 EL Zitronensaft**

**1/2 Bio-Orange**

**75 Milliliter Bio-Gemüsebrühe**

**1/2 EL Senf (körnig)**

**1 1/2 EL Naturjoghurt (1,5% Fett)**

**15 g grüne Oliven (ohne Stein)**

**Cayennepfeffer**

**1/2 Bio-Ei (Größe M, wachsw weich gekocht)**

**Petersilie (Blatt)**

Schritt	Vorgang
1	Schälen Sie die Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser, und legen Sie diese sofort in schwach gesalzenes Zitronenwasser. Lassen Sie es darin aufkochen, und 10 Minuten zugedeckt garen.
2	Reiben Sie die Orangenschale fein ab, und pressen Sie die Frucht aus.
3	Verrühren Sie Gemüsebrühe, Senf und Orangensaft in einem Topf und lassen Sie es etwa zur Hälfte einkochen. Gießen Sie die Sauce in eine Schüssel, und lassen Sie sie etwas abkühlen. Verrühren Sie diese nun mit Joghurt, gehackten Oliven und abgeriebener Orangenschale. Schmecken Sie nun die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer ab.
4	Gießen Sie die Schwarzwurfn ab, und richten Sie sie mit Ei, Olivensauce und ein par Petersilienblättern an.

## #26 Leckerer Käse-Birnen-Toast

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 410 kcal,  
1717 kJ,  
37g Eiweiß,  
11g Fett,  
41g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 12 Minuten

## Zutaten

**1 Vollkornbrötchen (55 g)**

**1 EL Senf (süß)**

**100 g Sauerkraut**

**50 g Roastbeef (ohne Fettrand, im Aufschnitt)**

**1 Birne (125 g)**

**60 g Limburger (9 g Fett, von Mang, oder 30 g Roquefort-Käse)**

**rote Pfefferkörner**

Schritt	Vorgang
1	Heizen Sie den Backofen Grill vor. Toasten Sie die Brötchenhälften. Bestreichen Sie beide Hälften mit Senf und belegen Sie sie mit abgetropftem Sauerkraut und Roastbeef.
2	Halbieren Sie die Birne, entkernen Sie sie und schneiden Sie eine Hälfte längs in Spalten. Verteilen Sie die Birnenspalten und die Käsescheiben auf die Brötchen. Legen Sie den restlichen Käse auf die Birnenhälften. Gratinieren Sie die Brötchen und die Birne unter dem Backofen Grill 2 Minuten.
3	Bestreuen Sie den Toast und die Birne mit zerstoßenen Pfefferkörnern.

## #27 Lachs mit Gemüse und Honig

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 445 kcal,  
 1863 kJ,  
 45g Eiweiß,  
 18g Fett,  
 25g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 35 Minuten

### Zutaten

**150 g Bio-Lachsfilet (ohne Haut oder Wild-Lachsfilet ohne Haut)**

**1 1/2 TL Sojasauce**

**1 TL Honig (flüssig)**

**1 TL Sesam**

**100 Milliliter Bio-Gemüsebrühe**

**150 g TK-Rosenkohl**

**100 g Lauch (in Ringen)**

**50 g TK-Erbesen**

**2 EL Kochsahne (10% Fett oder Kaffeesahne)**

**1 TL Senf (scharf)**

**1 TL Senf (körnig)**

**1/4 TL Currypulver (mild)**

Schritt	Vorgang
1	Heizen Sie Ihren Backofen auf 120 Grad / Umluft 100 Grad / Gas Stufe 0,5-1 vor.

- 2** Spülen Sie den Lachs ab, tupfen Sie ihn trocken und schneiden Sie ihn evtl. in 2 Stücke. Verrühren Sie 1 TL Sojasoße, Honig, und groben Pfeffer, und bestreichen Sie damit das Lachsmedaillon und legen Sie es auf ein Backblech, welches mit Backpapier ausgelegt ist. Anschließend mit Sesam bestreuen, und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten je nach Dicke garen lassen.
- 3** Lassen Sie die Gemüsebrühe aufkochen. Geben Sie Gemüse hinzu und lassen Sie es 5-7 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Geben Sie Kaffeesahn, beide Senfsorten und Curry hinzu und schmecken Sie das Gemüse mit Pfeffer und Sojasoße ab.
- 4** Richten Sie Das Senfgemüse und den Lachs in einem tiefen Teller an, und bestreuen Sie es je nach Bedarf mit Curry.

## #28 Asiatisches Omelett

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 410 kcal,  
1717 kJ,  
35g Eiweiß,  
15g Fett,  
33g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 25 Minuten

### Zutaten

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1/2 Bio-Zitrone**

**100 Mililiter Bio-Gemüsebrühe**

**50 g rote Linsen**

**200 g Blattspinat (TK)**

**Salz**

**Currypulver (mild)**

**1 Bio-Ei (Größe M)**

**2 EL Mineralwasser**

**1 TL Sojasauce**

**50 g Tofu (weich)**

**Tabasco**

**1/2 TL Öl (zum Braten)**

**Korianderblätter (evtl. ein paar)**

Schritt	Vorgang
1	Hacken Sie Zwiebel, Knoblauch und 2 Streifen Zitronenschale fein, und lassen Sie es in Gemüsebrühe aufkochen. Geben Sie Linsen und Spinat hinzu, und lassen Sie es bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Schmecken Sie es mit Salz und Curry ab.
2	Verrühren Sie für Das Omelett Ei, Mineralwasser, Sojasauce, Tofu und ein paar Spritzer Tabasco. Streichen Sie eine mittelgroße beschichtete Pfanne dünn mit Öl aus, und erhitzen Sie es. Geben Sie die Eimasse hinzu, und verteilen Sie es durch schwenken in der Pfanne. Lassen Sie es ca. 2-3 Minuten braten.
3	Klappen Sie das Omelett zusammen, nehmen Sie es von der Kochstelle und lassen Sie es zugedeckt ca. 3 Minuten nachgaren. Richten Sie das Omelett mit Zitronenspinat und Koriander an.

## #29 Feines Couscous mit Auberginen

Nährwerte: Für 1 Person

ca 435 kcal,  
1821 kJ,  
21g Eiweiß,  
18g Fett,  
44g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 35 Minuten

### Zutaten

**1 Aubergine (klein, 200 g)**

**80 g Tofu**

**6 Oliven**

**2 EL Kapern**

**2 TL Olivenöl**

**2 TL Agavencreme**

**1 Knoblauchzehe**

**100 g Kirschtomate**

**3 EL Couscous (Dinkel-Vollkorn von Probios)**

**2 EL Minze (gehackt oder TK-Kräuter)**

**100 g Sojajoghurt**

**2 TL Zitronensaft**

**Zitronenpfeffer**

**Salz**

Schritt	Vorgang
1	Heizen Sie Ihren Backofen auf 220 Grad / Umluft 200 Grad / Gase Stufe 5 vor
2	Spülen Sie die Aubergine ab, und tupfen Sie sie trocken. Schneiden Sie den Tofu in 2 cm dicke Würfel. Mischen Sie es nun mit Oliven, Kapern, Olivenöl, 1-2 EL Wasser, Agavencreme und zerdrücktem Knoblauch, und verteilen Sie es auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Backen Sie es nun auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten. Geben Sie Tomaten hinzu und lassen Sie es weitere 5 Minuten backen.
3	Bereiten Sie das Couscous mit 70 ml siedendem Wasser zu. Verrühren Sie Minze, Sojajoghurt und 1-2 TL Zitronensaft und schmecken Sie es mit Zitronenpfeffer und Salz ab.
4	Vermischen Sie das Couscous mit dem Gemüse, und beträufeln Sie es mit Sojajoghurt und bestreuen Sie es mit Minze.

### #30 Dinkelnudeln mit Gemüse

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 420 kcal,  
 1758 kJ,  
 24g Eiweiß,  
 15g Fett,  
 46g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 25 Minuten



## Zutaten

2 Knoblauchzehen

2 Chili

50 g Bio-Dinkelnudeln (von Volanti)

Salz

200 g Blumenkohl (Röschen, geputzt)

1 EL Olivenöl

100 g Kirschtomate

2 1/2 EL Kapern

40 g Schinken (in Würfel, mager und roh oder Parmaschinken in Streifen)

30 g Feldsalat

Schritt	Vorgang
1	Hacken Sie Knoblauch und Chili fein. Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser. Braten Sie daneben in einer Wokpfanne Blumenkohl, Chili, und Knoblauch in heißem Olivenöl und lassen Sie es unter Rühren 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
2	Geben Sie nach ca. 2 Minuten eine halbe Kelle Nudelwasser hinzu und lassen Sie es verkochen. Wiederholen Sie das Ganze nun einmal. Geben Sie Kirschtomaten, abgetropfte Kapern und Schinkenwürfel zum Kohl. Giesen Sie die Nudeln ab, und geben Sie sie tropfnass in den Wok. Hacken Sie den Feldsalat grob und richten Sie ihn zusammen mit den Volanti an.

## #31 Fleischkäse Salat mit Gemüse

Nährwerte: Für 1 Person  
 ca 395 kcal,  
 1654 kJ,  
 24g Eiweiß,  
 15g Fett,  
 39g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

## Zutaten

**1/2 EL Senf (mittelscharf)**

**1 TL Tafelmeerrettich**

**1 EL Apfelessig (oder Weißweinessig)**

**2 1/2 TL Kürbiskernöl**

**Salz**

**Pfeffer (frisch gemahlen)**

**1/2 rote Zwiebel**

**125 g Paprika (geröstet, ohne Haut; Glas)**

**1 Mini Gurke (180 g)**

**80 g Fleischkäse (unter 3% Fett)**

**1 Handvoll Feldsalat (oder Brunnenkresse)**

Schritt	Vorgang
1	Verrühren Sie Senf, Meerrettich, Essig, 2 EL Wasser, Öl, Salz und Pfeffer.
2	Schneiden Sie die Zwiebel in feine Ringe. Lassen Sie die Paprika abtropfen, und schneiden Sie sie in Streifen. Schneiden Sie die Gurke und den Fleischkäse in feine Scheiben.
3	Vermischen Sie alle Salatzutaten mit Feldsalat, und richten Sie es an.

## #32 Kokossuppe mit Garnelen

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 405 kcal,  
1696 kJ,  
29g Eiweiß,  
14g Fett,  
39g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 40 Minuten

### Zutaten

---

**125 g Knollensellerie**

**1/2 Zwiebel (70 g)**

**5 g Ingwer (frisch)**

**200 Milliliter Bio-Gemüsebrühe**

**100 Milliliter Kokosmilch (fettreduziert, Dose)**

**Salz**

**Paprika edelsüß**

**125 g TK-Erbsen**

**75 g Mais**

**70 g Eismeergarnele (z.B. "Tiefsee-Shrimps" von Costa)**

**Cayennepfeffer**

**1/2 Limette**

---

Schritt	Vorgang
1	Schneiden Sie die Sellerie und die Zwiebel klein. Hacken Sie den Ingwer.
2	Lassen Sie Gemüsebrühe, Kokosmilch, Ingwer mit 2 Prisen Salz und Edelsüßpaprika aufkochen. Geben Sie Sellerie und Erbsen hinzu, und lassen Sie es bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen. Nehmen Sie 2-3 Kellen Gemüse heraus, und lassen Sie den Rest pürieren.
3	Erwärmen Sie kurz Gemüse, Mais und Garnelen in der Suppe und schmecken Sie es mit Salz, Cycennepfeffer und Limettensaft ab. Richten Sie nun die Kokosuppe mit Limettenspalten an.

### #33 Gesunder Spitzkohleintopf

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 420 kcal,  
1758 kJ,  
24g Eiweiß,  
15g Fett,  
47g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 30 Minuten

## Zutaten

**1 Spitzkohl (300 g)**

**1 Zucchini (150 g)**

**0,75 Liter Rinderfond (kräftig, oder Rinderbouillon)**

**1 TL Thymian (frisch oder gerebelter)**

**5 Piment**

**2 Eigelbe**

**3 EL Sahne**

**30 g Tomate (getrocknet)**

**200 g Tortelloni (mit Käse, aus dem Kühlregal)**

**Salz**

**Pfeffer (grob)**

Schritt	Vorgang
1	Spülen Sie den Spitzkohl an, entfernen die den Strunk und schneiden Sie die Blätter in Streifen. Schneiden Sie den Zucchini in Scheiben. Lassen Sie Rinderfond, Thymian und Piment aufkochen. Geben Sie Gemüse hinzu und lassen Sie es bei kleiner Hitze 12 Minuten kochen. Verrühren Sie Eigelb und Sahne. Würfeln Sie die Tomaten sehr fein.
2	Geben Sie Tortelloni zum Gemüse und lassen Sie es weitere 3 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Verrühren Sie eine Schöpfkelle Rinderbrühe und verquirltes Eigelb, und rühren Sie es langsam in die Suppe. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab, richten Sie es an, und bestreuen Sie es mit Tomatenwürfeln.

## #34 Feine Kartoffelsuppe

Nährwerte: Für 1 Person

ca 395 kcal,

1654 kJ,

23g Eiweiß,

14g Fett,

41g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 25 Minuten

### Zutaten

**150 g Kartoffeln**

**1 Zwiebel (120 g)**

**1 Knoblauchzehe**

**1/2 Liter Bio-Gemüsebrühe**

**1/4 TL Kräuter der Provence**

**1 3/4 EL Kartoffelpüreeflocken**

**1 1/2 EL Ziegenfrischkäse**

**Salz**

**Pfeffer (frisch gemahlen)**

**25 g grüne Oliven (ohne Stein)**

**60 g Bio-Lachsfilet (frisch, ohne Haut oder milder Räucherlachs)**

Schritt	Vorgang
1	Schälen Sie die Kartoffeln und würfeln Sie diese. Hacken Sie nun Zwiebel und Knoblauch fein.
2	Lassen Sie die Brühe, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und die Kräutermischung aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Schalten Sie die Hitze etwas höher, rühren Sie die Püreeflocken unter, und lassen Sie es 1 Minute kochen.
3	Rühren Sie den Frischkäse unter, und schmecken Sie es mit Salz und Pfeffer ab.
4	Schneiden Sie die Oliven und den Lachs klein, und geben Sie es kurz vor dem Servieren in die Suppe.

### #35 Leichter Mozzarella Salat mit Obst

Nährwerte: Für 1 Person

ca 425 kcal,

1779 kJ,

24g Eiweiß,

18g Fett,

40g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

## Zutaten

**125 g Lauch**

**Salz**

**1/4 Mango**

**1/2 Apfel (z.B. Elstar, ca 200 g)**

**1/2 Bio-Zitrone**

**1 EL Aceto Balsamico**

**50 g Naturjoghurt (1,5% Fett)**

**1 TL Senf (scharf)**

**1/2 TL Agavensirup**

**Pfeffer (frisch gemahlen)**

**30 g TK-Erbesen (aufgetaut)**

**1/2 Paket Mini-Mozzarella (150 g)**

Schritt	Vorgang
1	Blanchieren Sie 1 Minute die Poreeringe in siedendem Salzwasser. Gießen Sie es ab, spülen Sie es ab und lassen Sie es abtropfen. Schneiden Sie das Mangofruchtfleisch in Stücke. Raspeln Sie den Apfel auf dem Gemüsehobel in Stifte und beträufeln Sie ihn sofort mit etwas Zitronensaft.
2	Verrühren Sie Balsamessig, etwas abgeriebene Zitronenschale, restlicher Zitronensaft, Joghurt, Senf, Agavensirup, Salz und Pfeffer. Mischen Sie alle Zutaten und richten Sie es mit den Mini-Mozzarella an.



## #36 Leckere Käsespätzle mit Salat

Nährwerte: Für 1 Person

ca 450 kcal,

1884 kJ,

26g Eiweiß,

16g Fett,

50g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 40 Minuten

### Zutaten

**71 1/4 g Dinkelvollkornmehl**

**3/4 Ei (Größe M)**

**Salz**

**3/4 TL Öl**

**50 Mililiter Mineralwasser**

**0,88 Lauchzwiebeln**

**100 g Tomate**

**Pfeffer (frisch gemahlen)**

**3/4 TL Zitronensaft**

**50 g Blattsalat (z.B. Rauke oder Radicchio)**

**25 g Romadur (20% Fett)**

**12 1/2 g Emmentaler (gerieben, oder Gouda, 45% Fett i. Tr.)**

Schritt	Vorgang
1	Sieben Sie Mehl in eine Schüssel. Geben Sie Eier, 1 TL Salz und 2 TL Öl hinzu und verrühren Sie alles kräftig mit den Knethaken des Handrührers. Rühren Sie nach und nach 150 ml Wasser unter, bis der Teig Blasen wirft. Lassen Sie den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen.
2	Putzen Sie die Lauchzwiebeln und schneiden Sie diese klein. Spülen Sie die Tomaten ab und vierteln Sie diese. Schneiden Sie die Kernmasse heraus, hacken Sie diese fein, geben Sie sie in eine Salatschüssel und verrühren Sie sie mit Salz, Pfeffer, restlichem Öl, 1-2 EL Mineralwasser und Zitronensaft. Putzen Sie den Salat, und schneiden Sie ihn klein.
3	Schneiden Sie das Tomatenfleisch und den Weichkäse in Stücke, und stellen Sie ihn mit den Lauchzwiebeln zur Seite.
4	Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad / Umluft 180 Grad / Gas Stufe 4 vor. Stellen Sie dann eine ofenfeste Pfanne in den heißen Backofen.
5	Lassen Sie einen großen Topf mit gut gesalzenem Wasser aufkochen. Drücken Sie eine Portion Teig durch einen Spätzlehobel oder durch die Spätzlepresse in das leicht kochende Wasser. Lassen Sie die Spätzle einmal aufkochen, nehmen Sie sie nach ca. 15 Sekunden mit einer Schaumkelle heraus, und legen Sie sie kurz in lauwarmes Wasser. Nun abgießen und abtropfen lassen, und es mit Tomaten, Zwiebeln, Käsewürfeln und geriebenen Käse in die ofenfeste Pfanne im Backofen schichten. Verarbeiten Sie den restlichen Teig ebenso.
6	Mischen Sie den Salat und die Soße und richten Sie ihn zu den Spätzle an.

## #37 Wurstsalat nach Bayerischer Tradition

Nährwerte: Für 1 Person

ca 375 kcal,

1570 kJ,

22g Eiweiß,

17g Fett,

31g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 25 Minuten

### Zutaten

**50 g Fleischwurst (in Scheiben, oder Lyoner Wurst)**

**50 g Farmerschinken (in Scheiben, oder Bergunderschinken)**

**50 g Gewürzgurke (klein, aus dem Glas)**

**1/4 Gemüsezwiebel (200 g)**

**Salz**

**2 EL Gurkenwasser (aus dem Gewürzgurkenglas)**

**1/2 EL Rapsöl**

**1/2 EL Weißweinessig**

**1/4 EL Senf (mittelscharf)**

**Pfeffer (weiß)**

**1/4 Bund Schnittlauch**

**25 g Radieschen**

**1 Scheibe Graubrot (à 60 g)**

Schritt	Vorgang
1	Schneiden Sie Wurst und Schinken in feine Streifen, und Gurken in Scheiben. Ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie sie in dünne Streifen. Lassen Sie die Zwiebel in sprudelndem Salzwasser kurz aufkochen, geben Sie sie ein Sieb, spülen Sie sie kalt ab, und lassen Sie sie gut abtropfen.
2	Verrühren Sie Gurkenwasser, Öl, Essig, Senf, Pfeffer und etwas Salz mit dem Schneebesen zu einer Vinaigrette.
3	Spülen Sie den Schnittlauch ab, schleudern Sie ihn trocken und schneiden Sie ihn in Röllchen. Putzen Sie die Radieschen, vierteln Sie sie oder schneiden Sie sie in feine Streifen.
4	Geben Sie die Vinaigrette über die vorbereiteten Zutaten und vermischen Sie alles gut miteinander. Lassen Sie den Salat 30 Minuten durchziehen. Richten Sie dazu Brot an.

### #38 Spaghetti Carbonara mit Speck

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 490 kcal,  
2052 kJ,  
24g Eiweiß,  
17g Fett,  
60g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 35 Minuten

## Zutaten

**1/2 rote Paprika**

**50 g Lauchzwiebel**

**1/4 EL Olivenöl**

**12 1/2 g Katenschinken (gewürfelt, mager)**

**75 g Vollkornspaghetti (z.B. Integrale von Barilla)**

**Salz**

**3/4 Ei (frisch, Größe M)**

**37 1/2 Mililiter Milch (1,5% Fett)**

**25 Mililiter Kochsahne (15% Fett)**

**7 1/2 g Parmesan (frisch gerieben, oder Grana-Padano-Käse)**

**Pfeffer (frisch gemahlen)**

**Paprikapulver edelsüß**

**1/4 EL Petersilie (frisch gehackt)**

Schritt	Vorgang
1	Putzen Sie die Paprika, entkernen Sie sie und schneiden Sie sie klein. Putzen Sie die Lauchzwiebel und schneiden Sie sie in breite Ringe. Dünsten Sie beides in Olivenöl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze an. Unterrühren Sie die Schinkenwürfel, und stellen Sie die Pfanne beiseite.
2	Geben Sie die Spaghetti in 2 Liter kochendes Salzwasser und kochen Sie diese nach Packungsanweisung al dente.

- |          |  |
|----------|--|
| <b>3</b> | Verrühren Sie Eier, Milch, Kochsahne, Parmesankäse, etwas Salz, Pfeffer und Paprika.   |
| <b>4</b> | Gießen Sie die Spaghetti ab, und fangen Sie 2-3 EL Nudelwasser auf. Geben Sie die Spaghetti tropfnass in den heißen Topf, und verrühren Sie sie sofort mit Paprikaspeck. Geben Sie Eiermilch und Nudelwasser hinzu, und lassen Sie es auf der Herdplatte leicht stocken. |
| <b>5</b> | Bestreuen Sie die Spaghetti mit grobem Pfeffer und Petersilie.   |

### #39 Echter Römischer Kiwi-Salat

Nährwerte: Für 1 Person  
ca 350 kcal,  
1465 kJ,  
12g Eiweiß,  
16g Fett,  
37g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 20 Minuten

## Zutaten

**1 1/2 EL Salatcreme (10,5% Fett)**

**1 EL Naturjoghurt (1,5% Fett)**

**1/2 TL Agavensirup**

**1/2 TL Dijon-Senf (scharf)**

**1/2 TL Weißweinessig**

**1/2 EL Olivenöl**

**Salz**

**weißer Pfeffer (frisch gemahlen)**

**40 g Pumpernickel**

**1/4 Römersalat (oder Eisbergsalat; 200 g)**

**1/2 gelbe Paprikaschote**

**1 Kiwi (200 g)**

**75 g gelbe Kirschtomate**

**15 g italienischer Hartkäse (Parmigiano Reggiano oder Grana Padano)**

Schritt	Vorgang
1	Verrühren Sie Salatcreme, Joghurt, Agavensirup, Senf, Essig, Olivenöl und 3-4 EL Wasser, und schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.
2	Zerbröseln Sie das Pumpernickel grob und rösten Sie es unter schwenken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett.

- 3** Zupfen Sie die Salatblätter klein und beträufeln Sie diese auf einer Platte mit dem Dressing.
- 4** Schneiden Sie die Paprika auf dem Gemüsehobel fein. Verteilen Sie diese mit Kiwischeiben und den Tomatenhälften auf dem Salat.
- 5** Hobeln Sie den Hartkäse zu feinen Spänen und streuen Sie ihn mit den krossen Pumpernickel-Croûtons auf den Salat.

#### #40 Schweinemedallions mit Kartoffelstampf

Nährwerte: Für 1 Person

ca 480 kcal,  
2010 kJ,  
33g Eiweiß,  
9g Fett,  
61g Kohlenhydrate

Zubereitung: ca. 30 Minuten

#### Zutaten

**150 g Süßkartoffeln (Bataten)**

**1 Knoblauchzehe**

**80 Milliliter Hühnerbrühe (klar)**

**2 EL Naturjoghurt (1,5% Fett)**

**1 EL Mango-Chutney**

**1 Limette**



**Meersalz**

**bunter Pfeffer**

**100 g Mango**

**120 g Schweinefilet**

**1 TL Olivenöl**

**1 Handvoll Feldsalat**

Schritt	Vorgang
1	Kochen Sie die Kartoffelwürfel und Knoblauch in Hühnerbouillon 10-12 Minuten. Geben Sie Joghurt hinzu und stampfen Sie es grob. Unterrühren Sie Mango-Chutney und schmecken Sie es mit Limettensaft, Meersalz und Pfeffer ab. Beträufeln Sie die Mangowürfel mit dem restlichen Limettensaft.
2	Schneiden Sie das Schweinefilet in 3 Stücke und braten Sie es im Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne von jeder Seite 2 Minuten. Salzen und pfeffern Sie die Schweinemedallions und richten Sie sie mit Mango, Feldsalat und Süßkartoffelstampf an.