



Kochbuch

Frühstück



Nüsse-Früchte-Müsli

Zubereitung

Die Birne waschen, trockenreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birne in Scheiben schneiden und in einen tiefen Teller legen.

Die Müsli-Mischung darüber geben und mit Zimt bestreuen. Je nach Geschmack kalte oder warme Milch darüber gießen. Eventuell noch mit Süßstoff abschmecken. Dazu die Macadamianüsse knabbern.

Zutaten für 1 Person

- 1 Birne
- 4 EL Müsli-Mischung, ohne Zucker
- 1/4 l Milch
- 1 Msp. Zimt
- 2 Macadamianüsse
- Süßstoff nach Belieben

Nährwerte je Portion

324 kcal
15 g Eiweiß
11 g Fett
40 g Kohlenhydrate

Orangen-Müsli

Zubereitung

Die Orange mit einem scharfen Messer **filetieren** und dabei den Saft auffangen. Die Buttermilch mit dem Eiweißpulver gut vermischen. Den Süßstoff, Orangen- und Zitronensaft daruntermischen.

Die Orangenstücke und das Müsli unter die Creme rühren. Alles mit den gehackten Nüssen bestreuen. In tiefen Tellern anrichten.

Zutaten für 1 Person

- 1 Orange
- 200 g Buttermilch
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL Eiweißpulver
- 3 EL Fertigmüsli, ohne Zucker
- 3 EL gehackte Nüsse
- Süßstoff

Nährwerte je Portion

357 kcal
20 g Eiweiß
11 g Fett

Buttermilch-Trauben-Müsli

Zubereitung

Die Weintrauben waschen. Die Beeren halbieren und dabei die Kerne entfernen. Birne waschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht in dünne Spalten schneiden. Die Mandarinen **filetieren** und die Spalten halbieren. Haferflocken mit gehackten Nüssen auf 4 tiefe Teller verteilen.

Weintrauben, Mandarinen und abgetropfte Rosinen mischen, auf die Teller geben und mit den Birnenspalten garnieren. Buttermilch mit dem Sanddornmark und dem Eiweißpulver verquirlen.

Das Ganze über die Müsliportionen gießen.

Zutaten für 4 Personen

- 200 g blaue und grüne Weintrauben
- 50 g Birne
- 100 g Mandarinen
- 2 EL in Wasser eingeweichte Rosinen (= 20 g Trockengewicht)
- 100 g Vollkornhaferflocken
- 500 g Buttermilch
- 1 EL Sanddornmark, ohne Zucker
- 2 EL Eiweißpulver, Vanille
- 2 EL gehackte Nüsse

Nährwerte je Portion

257 kcal
15 g Eiweiß
7 g Fett
35 g Kohlenhydrate

Frühstücks-Früchtequark

Zubereitung

Den Quark mit der Crème fraîche und dem Honig verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer entnehmen und dies mit dem Quark verrühren.

Das gewaschene und geputzte Obst in kleine Stücke schneiden, in einen tiefen Teller geben und den Quark darauf verteilen.

Alles mit Nüssen bestreuen und das Vollkornbrötchen dazu essen.

Zutaten für 1 Person

- 5 EL Cremequark
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- 150 g frisches Obst
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 Vollkornbrötchen



Nährwerte je Portion

360 kcal
21 g Eiweiß
9 g Fett
43 g Kohlenhydrate

Erdbeerquark

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Stielansätze abzupfen. Dann halbieren und in einen tiefen Teller legen.

Den Quark mit der Milch und etwas Süßstoff verrühren und auf die Erdbeeren verteilen.

Mit Müsli bestreut servieren.

Zutaten für 1 Person

- 200 g Erdbeeren
- 60 g Magerquark
- 60 ml entrahmte Milch
- Süßstoff
- 3 EL Müsli ohne Zucker

Nährwerte je Portion

343 kcal
20 g Eiweiß
11 g Fett
43 g Kohlenhydrate



Buttermilch-Vollwert-Frühstück

Zubereitung

Einen Teil der Nüsse und Rosinen beiseite legen, den Rest miteinander vermischen. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Nektarine waschen, halbieren, die Kerne entfernen und kleinschneiden.

Früchte zu der Nüsse-Rosinen-Mischung geben.

Den Joghurt mit Buttermilch, Honig und Zitronensaft gut verrühren, die Nüsse-Früchte-Mischung locker **unterheben**. Creme im Kühlschrank etwas durchziehen lassen, dann kurz umrühren und auf Dessertteller verteilen. Mit den restlichen Nüssen und Rosinen garnieren.

Zutaten für 2 Personen

- 20 g gehackte Walnüsse
- 2 EL in Wasser eingeweichte Rosinen (= 20 g trockene Rosinen)
- 100 g Birnen
- 50 g Nektarine
- 2 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Buttermilch
- 300 ml fettarmer Joghurt

Nährwerte je Portion

274 kcal
10 g Eiweiß
9 g Fett
36 g Kohlenhydrate

Fruchtiges Brötchen

Zubereitung

Das Brötchen halbieren und beide Seiten dünn mit Margarine bestreichen. Dann die eine Hälfte mit Marmelade bestreichen, die andere Hälfte mit Käse belegen.

Die Kiwi schälen, in dünne Scheiben schneiden und die beiden Brothälften damit belegen.

Zutaten für 1 Person

- 1 Vollkornbrötchen
- 10 g Margarine
- 10 g Marmelade ohne Zuckerzusatz
- 1 1/2 Scheiben Lindenberger Käse, 30% **F. i. Tr.**
- 1 Kiwi



Nährwerte je Portion

372 kcal
22 g Eiweiß
13 g Fett
40 g Kohlenhydrate

Kressebrot mit Ei

Zubereitung

Das Frühstücksei 6 Minuten oder je nach Geschmack kochen. Die VollkornbrotscHEiben dünn mit Margarine bestreichen. Dann mit Camembert belegen und die geschnittene Kresse darauf verteilen. Das Ganze zweimal diagonal durchschneiden und auf dem Teller anrichten.

Das Ei in einem Eierbecher dazustellen und etwas mit Salz würzen.

1/2 Orange und die Zitronenhälfte auspressen und den Saft in einem Schälchen mit Süßstoff verrühren.

Die andere Hälfte der Orange und die Banane schälen und kleinschneiden. Zum Rest dazugeben und als Fruchtsalat zum Brot servieren.

Zutaten für 1 Person

- 1 Ei
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/4 Schachtel Camembert
- 1 TL Halbfettmargarine
- 1/2 Kästchen Kresse
- 1 Orange
- 1/2 Banane
- 1/2 Zitrone
- Süßstoff
- Salz

Nährwerte je Portion

373 kcal
20 g Eiweiß
13 g Fett
36 g Kohlenhydrate

Frühstück Backwaren

Rührei auf Vollkornbrot

Zubereitung

Das geputzte und getrocknete Salatgemüse zerkleinern. Einige ganze Blätter beiseite legen. Den Salat mit einer Sauce aus Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und Schnittlauch auf einem Extrateller zubereiten.

Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Rapsöl in die Pfanne* geben und die Eiermasse zum Rührei verarbeiten. Die Brotscheiben mit den ganzen Salatblättern belegen. Dann das Rührei auf einer Scheibe verteilen und mit der zweiten Scheibe bedecken.

Dazu den Salat und 1 Glas Buttermilch genießen.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 1 Person

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 150 g Salat
- 1 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Schnittlauch
- 1 Ei
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Buttermilch

Nährwerte je Portion

370 kcal
20 g Eiweiß
10 g Fett
41 g Kohlenhydrate

Frühstück Backwaren

Apfelpfannkuchen

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ei, Eiklar und Eiweißpulver mit Buttermilch und Salz verquirlen, das Mehl untermischen. Die Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Eine beschichtete Pfanne* erhitzen, leicht mit Öl ausstreichen und eine knappe Schöpfkelle Teig hineingeben.

Einige Apfelspalten und ein paar Rosinen darauf verteilen, anbacken lassen, dann Pfannkuchen von der anderen Seite fertig backen. In gleicher Weise die restlichen Pfannkuchen herstellen.

Heiß servieren und nach Belieben mit Zimt bestreuen.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 3 Personen

- 1 Ei
- 2 Eiklar
- 250 g Buttermilch
- 1/2 TL Salz
- 100 g Weizenmehl
Type 1050
- 4 EL Eiweißpulver
Vanille
- 40 ml Rapsöl zum
Ausbacken
- 200 g Äpfel
- 20 g Rosinen
- Nach Belieben Zimt
zum Bestreuen

Nährwerte je Portion

370 kcal
24 g Eiweiß
13 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Zwischendurch



Zwischendurch Shakes

Bananen-Erdnuss-Shake

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Standmixer cremig pürieren. In einem hohen Glas servieren.

Nährwerte je Portion

190 kcal
15 g Eiweiß
5 g Fett
10 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Person

- 200 ml entrahmte Milch
- 1 gestrichener EL Eiweißpulver, Banane
- 1 TL Erdnussmus
- Vanillearoma nach Geschmack
- Süßstoff nach Belieben

Buttermilch-Shake

Zubereitung

Den Orangensaft mit der Buttermilch im Mixer gut mischen. Mit Vanillearoma verfeinern. Das Eiweißpulver dazugeben und nochmals durchmischen. Je nach Geschmack mit flüssigem Süßstoff abschmecken.

Den Buttermilch-Shake in hohe Gläser füllen und mit den Erdnüssen bestreuen. Mit Minze oder Obstscheiben dekoriert servieren.

Nährwerte je Portion

140 kcal
14 g Eiweiß
4 g Fett
12 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Person

- 80 ml Orangensaft
- 100 g Buttermilch
- 1 gestrichener EL Eiweißpulver (Citrus-Quark)
- 1 TL gehackte Erdnüsse
- Vanille-Aroma
- Süßstoff nach Beliebe
- Minzeblätter oder Obstscheiben zum Garnieren

Frischkäse-Shake

Zubereitung

Die Grapefruit auspressen und den dabei auslaufenden Saft auffangen. Frischkäse, Eiweißpulver und Grapefruitsaft im Shaker mixen. Den Süßstoff mit dem Fruchtfleisch und dem aufgefangenen Saft in den Shaker geben und erneut kräftig rühren, so dass die Fruchtstückchen zerschlagen, aber nicht püriert werden.

In Longdrinkgläser füllen, mit Erdnüssen bestreuen und nach Belieben mit Minze dekoriert servieren.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Grapefruit (Pink Grapefruit)
- 100 g fettarmer Frischkäse
- 200 ml Grapefruitsaft
- 1 EL Eiweißpulver (z.B. Citrus-Quark)
- 1 EL gehackte Erdnüsse
- Ein paar Spritzer Süßstoff
- Minzeblätter zum Garnieren



Nährwerte je Portion

193 kcal
14 g Eiweiß
8 g Fett
18 g Kohlenhydrate

Zwischendurch Shakes

Tropical Shake

Zubereitung

Alle Zutaten außer die Eiswürfel in einem Mixer cremig aufschlagen.

In hohe Gläser mit Eiswürfeln und Strohalm füllen.

Zum Schluss den Shake mit Nüssen bestreuen und servieren.



Nährwerte je Portion

195 kcal
15 g Eiweiß
5 g Fett
16 g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Buttermilch
- 1 kleine Banane
- 200 ml entrahmte Milch
- 2 Scheiben Ananas, ohne Zucker
- 2 EL Eiweißpulver Vanille oder Kokos bzw. Vanille und Kokos gemischt
- 1 Spritzer Süßstoff
- 6 Eiswürfel
- Strohalm

Je nach Geschmack

- 1 TL Kokosnusssirup
- 1 TL Erdnussmus aus 100% Erdnüssen, ohne Salz

Apfelcocktail „Eva“

Zubereitung

Den Apfel halbieren, aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln. Buttermilch, Joghurt, Eiweißpulver, Honig und Zimt mixen. Alles mit dem grob geraspelten Apfel-Fruchtfleisch vermischen.

Die cremige Masse in den ausgehöhlten Apfel füllen und auf einem Teller anrichten. Alles mit gehackten Mandeln bestreuen und servieren.

Zutaten für 1 Person

- 1 großer roter Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Buttermilch
- 40 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Zimt
- 1 EL Eiweißpulver
- Gehackte Mandeln zum Garnieren



Nährwerte je Portion

206 kcal
15 g Eiweiß
5 g Fett
26 g Kohlenhydrate

„Happy Jogger“

Zubereitung

Buttermilch mit Zitronensaft, Salz und den Gewürzen verquirlen. Salatgurke längs halbieren und die Kerne herauschaben. Die Gurke in Stücke schneiden und im Mixer fein pürieren, Buttermilch zugeben und den fein gehackten Dill untermischen.

Alles kurz durchmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt servieren.

Zutaten für 1 Person

- 500 g Buttermilch
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 250 g Salatgurke
- 1 Bund Dill



Nährwerte je Portion

215 kcal
18 g Eiweiß
3 g Fett
26 g Kohlenhydrate

Zwischendurch Backwaren

Buttermilchwaffeln mit heißen Himbeeren

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Halbfettmargarine mit Süßstoff schaumig rühren, dann nacheinander Ei und Eiklar unterrühren. Mehl mit Backpulver und Eiweißpulver mischen und abwechselnd mit der Buttermilch unter die Schaummasse mischen. Zuletzt das Zimtpulver unterrühren.

Das Waffeleisen vorheizen und auf beiden Seiten ganz dünn mit Öl bestreichen. Den Teig esslöffelweise einfüllen und nacheinander 12 Waffeln herausbacken. Inzwischen die Himbeeren waschen, putzen und mit dem Wasser und dem Süßstoff aufkochen. Stärke mit etwas Wasser verrühren und unter die Himbeeren mischen. Masse kurz aufkochen lassen.

Die Waffeln mit heißen Himbeeren servieren.

Nährwerte je Portion

256 kcal
18 g Eiweiß
12 g Fett
26 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen 10–12 Waffeln

- 100 g Halbfettmargarine
- Süßstoff
- 1 Ei
- 3 Eiklar
- 300 g Buttermilch
- 100 g Vollkornmehl
- 3 EL Eiweißpulver Vanille
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt

Für das Kompott

- 200 g Himbeeren
- 100 ml Wasser
- Süßstoff
- 2 TL Speisestärke

Kleine Pizzen aus Buttermilch-Öl-Teig

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Quark, Buttermilch, Salz und Öl glattrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, nach und nach in die Buttermilch-Quark-Masse geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Spinat putzen und gründlich waschen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. 1 TL Öl in einer Pfanne* erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann weiter dünsten, bis er zusammengefallen ist. Gut abtropfen lassen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. 12 Kreise mit ca. 9 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Spinat, Tomaten und Lachs belegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei **200°C** ca. 15 Minuten backen. Nach Belieben mit Dill garniert servieren.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig

- 100 g Magerquark
- 150 g Buttermilch
- Prise Salz
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver

Für den Belag

- 200 g frischer Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, weißer Pfeffer
- 400 g Lachsfilet
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g fettarme Kräuter-Crème fraîche
- 50 g geriebener Parmesan-Käse
- Dill zum Garnieren
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier, Ausstecher mit Ø 9 cm

Nährwerte je Portion

160 kcal
7 g Eiweiß
7 g Fett
15 g Kohlenhydrate

„Genießer-Zwiebelsuppe“

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Gehackte Zwiebel in einem Topf mit zerlassener Butter **anschwitzen**. Das Mehl darüber stäuben und verrühren. Die Brühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Suppe zugedeckt bei geringer Wärme 15–20 Minuten **köcheln** lassen. Währenddessen den Backofen auf **250°C** vorheizen.

Die Brötchen in der Pfanne anrösten. Diese dann in eine ofenfeste Suppenschüssel legen. Die fertige Suppe über die Brötchen gießen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüberstreuen. Das Ganze ca. 7 Minuten auf der Mittelschiene goldgelb überbacken.

Den gekühlten Joghurt in einer Dip-Schale mit Schnittlauch, Kräutersalz und Pfeffer vermischen.

Den Dip für die Brötchen zur heißen Suppe servieren.

Zutaten für 3 Personen

- 1 große Gemüsezwiebel
- 600 g fettarmer Naturjoghurt
- 75 g geriebener Gratkäse
- 10 g Butter
- 2 TL Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Vollkornbrötchen
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- Kräutersalz

Nährwerte je Portion

360 kcal
20 g Eiweiß
13 g Fett
39 g Kohlenhydrate

Mittag Vegetarisch

Ofenkartoffel „Play Off“

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Kartoffeln schälen, halbieren und mit der Schnittfläche auf ein mit Alufolie belegtes Blech legen. Die Oberseite fächerartig einschneiden und die Gewürze darüberstreuen. Mit einer weiteren Alufolie abdecken und am Blechrand umfalzen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei **200°C** 30–40 Minuten, je nach Größe, backen.

5 Minuten vor Ende der Backzeit die Folie wegnehmen, damit die Kartoffeln Farbe bekommen. Währenddessen Quark mit Buttermilch, Zitronensaft, Sesamsamen und den Würzzutaten glattrühren. Dazu die fein gehackten Kräuter untermischen. Den Rote-Beete-Salat etwas abtropfen lassen, auf vier Schälchen verteilen und nach Belieben mit etwas Zwiebelwürfelchen bestreuen. Zusammen mit dem Quark-Dip zu den Kartoffeln servieren.

Unser Tipp:

Zu den Ofenkartoffeln schmeckt auch ein Zwiebel- oder Kümmel-Dip. Feinschmecker servieren die knusprigen Ofenkartoffeln auch zum Brathering!

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 600 g Rote-Beete-Salat (Glas)
- 400 g Magerquark
- 150 g Buttermilch
- 1 gehäufter TL
- geriebener Meerrettich
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie oder Schnittlauch
- 40 g Sesamsamen
- Einige Zwiebelwürfelchen
- Kümmel
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

350 kcal
25 g Eiweiß
6 g Fett
49 g Kohlenhydrate

Sellerie im Sesammantel

Zubereitung

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 300 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Danach warm halten.

Den Sellerie waschen, putzen und die Knolle in 4 große Scheiben teilen. 1 1/4 l Wasser aufsetzen und mit den Brühwürfeln aufkochen. Die Selleriescheiben in der Brühe mit verschlossenem Deckel bei schwacher Wärmezufuhr 10 Minuten kochen. Dann abtropfen lassen. Währenddessen saure Sahne, Senf, Zitronensaft und Zitronenschale zu einer Sauce verquirlen. Fein gehackte Gewürzgurken zusammen mit den Kräutern daruntermischen. Würzen und einige Zeit kalt stellen. Die Eier mit der Sojasauce vermischen, das Knäckebrot fein zerkleinern und mit Sesamsamen mischen. Die Selleriescheiben erst im Mehl, dann im Ei, zum Schluss in Knäckebröseln wenden.

Das Fett in der Pfanne* erhitzen und den Sellerie darin schwach beidseitig anbraten. Auf Tellern mit dem Reis und der Sauce servieren.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Knollensellerie
- 200 g Wildreis-Mischung
- 120 g Gewürzgurken
- 300 g saure Sahne
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 2 Eier
- 4 TL Sesamsamen
- 4 EL Weizenvollkornmehl
- 6 Scheiben Sesamknäckebrot
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- Abgeriebene Schale einer Zitrone
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 3 EL Petersilie oder Kerbel
- Salz, schwarzer Pfeffer

Nährwerte je Portion

504 kcal
32 g Eiweiß
19 g Fett
61 g Kohlenhydrate

Mittag Vegetarisch

Gegrillter Tofu in scharfer Orangensauce

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Danach warm halten.

Den Tofu abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Chilis entkernen, fein hacken bzw. die getrockneten Chilischoten fein zerkleinern. Chilis mit Orangensaft, Rapsöl, Sojasauce und Sherry verrühren. Den Tofu darin 4–6 Minuten im Kühlschrank **marinieren**, dabei mehrmals wenden. Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser **bissfest** garen.

Den Tofu wieder gut abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Tofu salzen und auf dem vorgeheizten Grill von jeder Seite 6–8 Minuten grillen. Inzwischen die übrige Marinade mit Gemüsebrühe und Orangenmarmelade zum Kochen bringen und mit Saucenbinder andicken.

Den Tofu auf Tellern mit Brokkoli und Reis servieren.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Tofu
- 250 g Wildreis-Langkornreis-Mischung
- 500 g Brokkoli
- 300 ml frisch gepresster Orangensaft
- 100 ml kräftige Gemüsebrühe
- 4 EL Rapsöl
- 1-2 EL Sojasauce
- 3 EL trockener Sherry
- 1-2 frische rote Chilischoten (ersatzweise 2-3 getrocknete rote Chilischoten)
- 2 TL Orangenmarmelade, ohne Zuckerzusatz
- Saucenbinder
- Salz

Nährwerte je Portion

566 kcal
35 g Eiweiß
20 g Fett
62 g Kohlenhydrate

Gefüllte Paprika mit Hirse

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Die Zwiebeln fein würfeln. Die Hirse in heißem Öl kurz andünsten, die Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben, alles im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 20 Minuten garen. Danach weitere 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

Die Tofu-Pastete mit der Hirsemasse vermengen. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden. Von außen mit Öl bepinseln. Die Hirsemasse einfüllen und mit Käse belegen.

Die Paprikaschoten in eine ofenfeste, gefettete Form setzen und im Backofen bei **200°C** goldgelb überbacken.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Zwiebeln
- 150 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 rote Paprikaschoten
- 120 g fettarmer Käse
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Glas Tofu-Pastete
Tomate
- 2 EL Rapsöl



Nährwerte je Portion

627 kcal
38 g Eiweiß
23 g Fett
61 g Kohlenhydrate

Mittag Fisch

Gedünsteter Lachs mit Gurken-Dill-Sauce

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 1 1/2-facher Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Danach warm halten.

Zwischenzeitlich Wein, Wasser, Gemüsebrühe, Pfefferkörner, Dill, Lorbeerblätter und in Stücke zerkleinerte Zitrone in eine Bratpfanne* geben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Minuten **köcheln** lassen. Den Lachs zugeben und solange garen, bis der Fisch sich leicht zerpfücken lässt. Den Lachs mit einem Fischheber auf einen Teller legen, zudecken und gut kühlen. Die in der Pfanne verbliebene Flüssigkeit weggießen.

Für die Gurken-Dill-Sauce die Gurke schälen, entkernen und fein schneiden. In einer mittelgroßen Schüssel mit Sauerrahm, Joghurt, Dill und Senf gut mischen. Die Filets auf einzelne Servierteller legen und die Sauce gleichmäßig darübergießen. Nach Wunsch mit frischem Dill garnieren.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 1 Person

- 140 g Lachs
- 60 g Langkornreis
- 200 ml Wasser
- Etwas Weißwein
- Etwas Instant-Gemüsebrühe
- 4 Lorbeerblätter
- 1/2 Zitrone
- 2 TL Dill
- Pfefferkörner

Für die Gurken Dill-Sauce

- 2 TL Dill
- 75 g Gurke
- 75 g Sauerrahm
- 75 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Dijonsenf
- Frischer Dill zum Garnieren

Nährwerte je Portion

505 kcal
41 g Eiweiß
21 g Fett
50 g Kohlenhydrate

Matjes-Cocktail „Klabautermann“

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Die Matjesfilets etwa 1 Stunde in Buttermilch einlegen, damit sie an Salz verlieren. Aus der Honigmelone 200 g Fruchtfleisch in Form von Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch würfeln.

Orangen schälen, in Filets teilen und diese halbieren. Krabben abtropfen lassen, mit Melonenkugeln und Orangenstückchen mischen. Matjes aus der Buttermilch nehmen, die Buttermilch weggießen, die Filets in 1 cm breite Streifen schneiden und untermischen.

Für das Dressing die Buttermilch mit Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Limettenschalen untermischen. Den Matjessalat auf vier Glastellern verteilen und das Dressing darübergeben. Mit Melissenblättchen garnieren.

Dazu Vollkornbrot reichen.

Zutaten für 3 Personen

- 200 g Matjesfilets
- Etwas Buttermilch zum Einlegen
- 200 g Honigmelone (Fruchtfleisch)
- 100 g Orangen
- 100 g Krabben
- 125 g Buttermilch
- 2 EL Limettensaft
- 300 g Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer
- Limettenschalen
- Zitronenmelisse zum Garnieren

Nährwerte je Portion

468 kcal
28 g Eiweiß
17 g Fett
50 g Kohlenhydrate

Shrimps-Gratin

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Die geschälten und geviertelten Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Danach warm stellen. Aufgetaute oder frische Shrimps aus ihrer Schale lösen und mit einem Messer am Rücken den Darm entfernen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die geschälten und gewürfelten Zwiebeln in einem hohen Topf mit Öl weich dünsten. Den Knoblauch schälen und gepresst dazugeben. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Den Backofen auf **220°C** vorheizen.

Möhren und Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in den Topf geben. Etwa 2 Minuten dünsten, dann mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles solange kochen, bis ein Drittel der Flüssigkeit verdunstet ist. Die Auflaufform einfetten und zuerst die eine Hälfte des Gemüses, dann die Shrimps hineinlegen. Die andere Hälfte mit Crème fraîche und Parmesan vermischen und auf den Shrimps verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene goldgelb gratinieren.

Zutaten für 3 Personen

- 800 g Kartoffeln
- 500 g rohe oder **TK**-Shrimps
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons
- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL Crème fraîche
- Fett für die Form

Nährwerte je Portion

480 kcal
41 g Eiweiß
15 g Fett
46 g Kohlenhydrate

Zucchini-Scholle

Zubereitung

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Pfanne mit Deckel vorwärmen und zwischenzeitlich das Filet waschen und abgetrocknet auf die Alufolie* legen. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden und auf dem Schollenfilet verteilen. Die halbe Portion Butter ebenso darauf verteilen und die Folie gut verschließen. Nun das Ganze in die warme Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Währenddessen den Reis in einem Topf mit 1 1/2-facher Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist.

Die Zucchini waschen, putzen, würfeln und die letzten 3 Minuten mit dem Reis garen. Nach Ablauf der Zeit den Topf gut abdampfen lassen, dann aber den Deckel wieder schließen. Wenn der Fisch gar ist, die Butter und den Estragon unter den Reis mischen.

Nun den Zucchinireis auf den Teller geben, die Scholle darauf legen und den übrigen Fischsud darübergießen.

* Bitte beachten Sie, dass die Alufolie keinerlei Risse aufweisen darf.

Zutaten für 1 Person

- 180 g Schollenfilet
- 1/2 Tasse Wildreis-Mischung
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter oder Margarine
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 1/2 TL getrockneter Estragon
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- Alufolie

Nährwerte je Portion

504 kcal
32 g Eiweiß
19 g Fett
61 g Kohlenhydrate

Lauchiges Heilbuttgratin

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Den geputzten Lauch längs aufschneiden und gründlich ausspülen. Dann in ca. 1/2 cm breite Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute **blanchieren**, abschrecken und abtropfen lassen.

Den Heilbutt häuten, entgräten und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Dann mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Inzwischen den Backofen auf **200°C** vorheizen.

Den Reis in einem Topf mit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm halten. Die Auflaufform fetten, dann abwechselnd den Lauch und die Fischstücke schichten, wobei die letzte Schicht aus Heilbutt besteht. Die Masse aus Eigelb, Crème fraîche, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen und auf dem Fisch verteilen.

Auf dem mittleren Rost ca. 25 Minuten überbacken. Das Gratin mit dem Reis auf Tellern servieren.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Lauch
- 750 g Heilbutt
- 250 g Reis
- 80 g Parmesan
- 2 Eigelb
- 150 g Crème fraîche
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Oregano
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Öl für die Form

Nährwerte je Portion

600 kcal
41 g Eiweiß
21 g Fett
51 g Kohlenhydrate

Gemüse-Forelle in Alu

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eine Pfanne mit Deckel vorwärmen. Die Forelle kalt abspülen, abtrocknen und auf die Alufolie* legen. Die Innenseite des Fisches mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Tomate nach dem Waschen in Scheiben schneiden und zusammen mit der Petersilie und der Hälfte der Butter in den Fisch geben. Dann die Alufolie rundum gut verschließen.

Das gesamte Paket in die nun warme Pfanne legen und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe ca. 30 Minuten garen.

Die geschälten Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser 10 Minuten zugedeckt garen. Die Zwiebeln abziehen und in 1 cm große Stücke schneiden. Dann zu den Kartoffeln geben und weitere 10 Minuten **köcheln** lassen. Nach dem Abgießen Essig und den Rest der Butter mit dem Schnittlauch vermischen und dem Kartoffel-Gemüse zufügen.

Auf dem Teller zuerst das Gemüse, dann vorsichtig die Forelle anrichten. Alles mit dem Fischesud übergießen.

*Bitte beachten Sie, dass die Alufolie keinerlei Risse aufweisen darf.

Zutaten für 1 Person

- 1 Forelle (ausgenommen, ca. 300 g)
- 3 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Tomate
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Einige Tropfen Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- Alufolie

Nährwerte je Portion

470 kcal
40 g Eiweiß
16 g Fett
48 g Kohlenhydrate

Drei leichte Gerichte

1. Salatplatte mit gegrillter Hähnchenbrust

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und grillen. Nach halber Garzeit mit Honig bestreichen und mit Curry bestreuen. Inzwischen Salat, Gemüse, Pilze waschen und putzen. Alles zerkleinern, die Champignons in Scheiben schneiden. Fein gehackte Kräuter mit Buttermilch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz gut vermischen und über den angerichteten Salat geben. Die gare Hähnchenbrust und Vollkornbrot zum Salat essen.

2. Frikadelle mit Gemüse und Reis

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Reis kochen. Den Tartar mit den Gewürzen gut verkneten und zu einer Frikadelle formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadelle darin braten. Erbsen und gewürfelte Möhren in Salzwasser garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Buttermilch mit den Kräutern verrühren und mit dem Reis, Gemüse und der Frikadelle anrichten.

3. Seelachsfilet auf Mangold

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Kartoffeln schälen und garen. Das Fischfilet abspülen, abtrocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz durchziehen lassen, danach leicht abtupfen und würzen. Fischfilet in Alufolie einschlagen und grillen. Mangold waschen, putzen und 3 Minuten blanchieren. Nach dem Abgießen die Blätter würzen. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse auf den Teller drücken. Das Filet auf Mangold anrichten. Mit

Zutaten für 1 Person

- 100 g Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer, Curry, 1 TL Honig
- 50 g Kopfsalat
- 120 g Salatgurke
- 100 g Tomate
- 50 g frische Champignons
- 2 EL gemischte Kräuter
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Buttermilch
- 75 g Vollkornbrot

351 kcal • 33 g Eiweiß
5 g Fett • 43 g Kohlenhydrate

- 100 g Langkornreis
- 100 g Tartar
- Salz, Pfeffer, Paprika, 1 TL Öl
- 75 g TK-Erbsen
- 100 g Möhren
- 6 EL Buttermilch
- 2 EL Kräuter

382 kcal • 31 g Eiweiß
13 g Fett • 43 g Kohlenhydrate

- 300 g Kartoffeln
- 100 g Seelachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 150 g Mangold
- 1 TL gehackte Nüsse
- Zitronenscheiben zum Garnieren
- Außerdem: Alufolie

Backhähnchen im Hafermantel

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Den Backofen auf **200°C** vorheizen.

Haferflocken mit frisch gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Bei den Hähnchenstücken die Haut abziehen und gleichmäßig mit Eiklar bestreichen. Dann in der angerichteten Panade wenden. Auf ein Backblech legen und ca. 40 Minuten backen.

Währenddessen den Reis in einem Topf mit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm stellen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Hähnchenstücke in einer Schüssel den Quark mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Möhren fein reiben, mit dem Quark und dem Reis zum Hähnchen servieren.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenviertel oder ersatzweise Hähnchenteile (z.B. Wings)
- 250 g Vollkornreis
- 150 g Magerquark
- 2 Möhren
- 2 EL Haferflocken
- 1 Eiklar
- 2 TL körniger Senf
- 1 EL Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Nährwerte je Portion

450 kcal
39 g Eiweiß
16 g Fett
55 g Kohlenhydrate

Marinierte Hähnchenfilets mit geschmorten Tomaten

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 1 Stunde
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

300 ml Buttermilch und 4 EL Limettensaft vermengen. Fleisch waschen und in der Buttermilch **marinieren**. 1 Stunde kalt stellen.

Für den Dip Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

200 ml Buttermilch, 2 EL Limettensaft und zerkleinerte Minze vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Hähnchen aus der Marinade nehmen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren.

Öl in einer Pfanne* erhitzen und Fleisch darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm halten. Tomaten in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Salzen und pfeffern. Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen und kurz abschrecken.

Hähnchenfilets mit Gnocchi, Tomaten und Buttermilch-Minz-Dip servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 3 Personen

- 500 g Buttermilch
- 400 g frische Gnocchi
- 3 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 300 g Kirschtomaten
- 6 EL Limettensaft
- 3 Stiele Minze
- Süßstoff
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Nach Belieben frische Kräuter zum Garnieren

Nährwerte je Portion

470 kcal
41 g Eiweiß
9 g Fett
54 g Kohlenhydrate

Nektarinen-Curry

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 3/4 Tasse Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm stellen.

Die Putenbrust zerkleinern, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln putzen und waschen. Dann in schräge Stücke teilen. Die Nektarine waschen und in Spalten schneiden. Die Sauce aus Crème fraîche, Zitronensaft, Wasser, Curry und Süßstoff anrühren.

Bratfett in der Pfanne* erhitzen und das Fleisch 2 Minuten stark anbraten. Nektarinen- und Zwiebelstücke hinzufügen und alles bei mittlerer Stufe 5 Minuten schmoren. Zum Schluss die Currysauce hinzugeben und mit Mango-Chutney verfeinern. Alles kurz **köcheln** lassen.

Das Curryfleisch mit Reis anrichten.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 1 Person

- 150 g Putenbrust
- 1/2 Tasse Reis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Nektarine
- 1 EL Crème fraîche
- 2 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Curry
- 2 TL Mango-Chutney
- 1 TL Süßstoff
- 1 EL Bratfett
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

560 kcal
40 g Eiweiß
16 g Fett
52 g Kohlenhydrate

Curry-Reissalat

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Das Putenfleisch würfeln. Die Banane und die Zwiebel von der Schale befreien und beides in dünne Scheiben schneiden. Den Chicorée putzen und einige Blätter davon auf einem Teller anrichten. Den Rest halbieren und in Streifen schneiden.

Aus Salatcreme, Zitronensaft, Curry, Süßstoff, Salz und Pfeffer die Sauce herstellen. Den gekochten Reis mit Geflügelwürfel, Zwiebel und Chicorée vermischen. Zuletzt die Bananenscheiben dazugeben und die angemachte Currysauce vorsichtig **unterheben**.

Den kalten Reissalat nun auf die hergerichteten Salatblätter geben und servieren.

Zutaten für 1 Person

- 60 g gekochter und abgekühlter Wildreis
- 130 g gebratenes Putenfleisch
- 1/4 Banane
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Staude Chicorée
- 1 EL Salatcreme
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Curry
- Etwas Süßstoff
- Salz, Pfeffer



Nährwerte je Portion

500 kcal
38 g Eiweiß
16 g Fett
51 g Kohlenhydrate

Mais-Hähnchenbällchen

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zunächst den Reis in einem Topf mit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm halten. Für die Bällchen den Mais gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln, Ingwer und die Chilischote fein hacken. Alles zusammen mit dem Hähnchenhack in eine Schüssel geben und gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Daraus 16 gleichmäßige Bällchen formen.

Zwischenzeitlich in einem Topf Wasser aufkochen. Ein großes Sieb mit einem Stück Backpapier auslegen und die Hackbällchen darauf setzen. Nun das Sieb auf dem Topf im Wasserdampf 10–12 Minuten garen. In einem anderen Topf abgetropfte und zerkleinerte Ananas und Brühe aufkochen. Die in Streifen geschnittene Möhre und Paprikawürfel zufügen und alles 5 Minuten kochen. Die Speisestärke mit Wasser anrühren und mit den übrigen Zutaten in den Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen, bis die Sauce dick wird. Die garen Bällchen auf einer Platte mit Reis und Sauce anrichten.

Mit Nüssen garnieren.

Nährwerte je Portion

540 kcal
39 g Eiweiß
18 g Fett
61 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hähnchenhackfleisch, mager
- 250 g Basmatireis
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Gemüsemais (Dose), ohne Zucker
- 1 kleine rote Chilischote
- Kleines Stück Ingwerwurzel
- Salz, weißer Pfeffer

Für die Sauce

- 150 g frische Hühnerbrühe
- 100 g Ananas (Dose), ohne Zucker
- 1 Möhre
- Je 1 rote und grüne Paprika
- 1 EL helle Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Tomatenmark
- 4 TL Wasser
- 2 TL Speisestärke
- Gehackte Nüsse zum Garnieren
- Außerdem: Backpapier

Buttermilchpfannkuchen „Sportivo“

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Mehl sieben und mit Eiweißpulver vermischen. Ei und Eiklar mit Buttermilch und Salz gut verquirlen, dann die Mehlmischung unterrühren. Eine Pfanne* mit Öl ausstreichen, nacheinander aus dem Teig die Pfannkuchen backen. Vor jedem erneuten Ausbacken die Pfanne dünn mit Öl ausstreichen. Pfannkuchen warm stellen, die Füllung vorbereiten.

Füllung Variante 1

Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden, mit gehackten Nüssen, den Mandarinen und Hüttenkäse mischen, scharf würzen. Die Pfannkuchen damit belegen und aufrollen.

Füllung Variante 2

Gekochten Schinken fein würfeln. Pilze und Petersilie hacken und mit Hüttenkäse vermischen. Die Pfannkuchen damit bestreichen und aufrollen.

*Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 3 Personen

- 150 g Vollkornmehl
- 300 g Buttermilch
- 30 g Rapsöl zum Ausbacken
- 2 EL Eiweißpulver
- 1 Ei und 1 Eiklar
- Salz

Füllung Variante 1

- 100 g gegarte Hühnerbrust
- 50 g Mandarinenfilet (Dose)
- 25 g Hüttenkäse
- 1 EL gehackte Nüsse
- Salz, Pfeffer
- Curry oder Chinagewürze

Füllung Variante 2

- 100 g gekochter Schinken
- 100 g frische Champignons
- 25 g Hüttenkäse
- Frische Petersilie

Nährwerte je Portion, Variante 1

429 kcal
30 g Eiweiß
16 g Fett
40 g Kohlenhydrate

Nährwerte je Portion, Variante 2

398 kcal
27 g Eiweiß
15 g Fett
39 g Kohlenhydrate

Chicorée-Hähnchen

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 3/4 Tasse Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Danach warm stellen.

Währenddessen Hähnchenbrustfilet kalt abspülen und abtrocknen. Das Filet in 2 flache Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Chicorée putzen, davon einige Blätter beiseite legen. Den Rest in 1 cm breite Streifen schneiden.

Den Senf mit Crème fraîche und Wasser verrühren. Die Hähnchensteaks in einer Pfanne* anfangs mit starker Hitze beidseitig anbraten. Dann auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 4 Minuten weiterbraten und am Pfannenrand warm halten. Nun die Sauce in die Pfanne geben und **köcheln** lassen. Nach 2 Minuten die Chicoréestreifen dazugeben und weitere 2 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teller mit den restlichen Chicoréeblättern garnieren und darauf die Steaks und die Sauce anrichten. Den mit Petersilie vermischten Reis dazugeben.

Zutaten für 1 Person

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1/2 Tasse Reis
- 1 Staude Chicorée
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL Crème fraîche
- 3 EL Wasser
- 2 EL gehackte Petersilie
- Einige Tropfen Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

540 kcal
39 g Eiweiß
18 g Fett
61 g Kohlenhydrate

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Puten-Lachs-Gemüse

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 180 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Danach warm stellen.

Putenfilet und Lachs in Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein zerkleinern. Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Genauso die Tomaten waschen und würfeln.

Jetzt die Puten- und Lachsstreifen nacheinander in der Pfanne* kurz anbraten, dann auf einem Teller warm halten. Die Paprika- und Zwiebelstücke in etwas Öl **anschwitzen**, die Tomaten und den Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals aufkochen. Nun die Puten- und Lachsstreifen dazugeben und 2–3 Minuten aufkochen. Mit dem Reis auf Tellern anrichten.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 2 Personen

- 130 g Putenfilet
- 120 g Vollkornreis
- 130 g **TK**-Lachs
- 2 große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

480 kcal
36 g Eiweiß
17 g Fett
50 g Kohlenhydrate

Fischspieße Spezial

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Die Holzspieße ca. 30 Minuten in Wasser einweichen. Öl, Limettensaft, Sojasauce und Senf gut verrühren und in eine flache Schale geben. Den Fisch in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden und schichtweise in die Marinade legen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 20 Minuten einziehen lassen und gelegentlich wenden, damit er gleichmäßig mit Marinade überdeckt wird.

Währenddessen den Naturreis in einem Topf mit 330 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm halten.

Den Grill vorheizen. Die Fischwürfel abtropfen lassen und die Marinade auffangen. Die geviertelten Zwiebelschichten voneinander trennen. Die Fischwürfel abwechselnd mit Zwiebeln, geviertelten Paprikas und Tomaten auf die 4 Spieße stecken. Leicht mit der Marinade bestreichen. Die Spieße unter gelegentlichem Wenden solange grillen, bis das Fischfleisch nicht mehr durchscheinend und das Gemüse bissfest ist. Spieße mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Zutaten für 4 Personen

- 750 g frisches Heilbutt-, Schwertfisch-, Lachs- oder Thunfischsteak
- 4 EL Olivenöl, extra vergine
- 2 EL frischer Limetten- oder Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Dijonsenf
- 220 g Naturreis
- 1 große rote Zwiebel
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Kirschtomaten

Außerdem

- 4 Holzspieße

Nährwerte je Portion

480 kcal
38 g Eiweiß
16 g Fett
50 g Kohlenhydrate

Thunfisch-Steaks vom Grill

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Für die Thunfischmarinade Sojasauce, Worcestersauce, Senf und Öl in einer Schüssel verrühren. Die Thunfischsteaks in eine flache Schüssel legen und mit der Marinade übergießen. Zusätzlich mit den Fingern einige Male wenden. Die Steaks abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden **marinieren**.

Gegen Ende der Einlegezeit den Reis in einem Topf mit 1 1/2-facher Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm stellen.

Den Thunfisch nun unter einmaligem Wenden 10–15 Minuten grillen. Dabei regelmäßig mit der Marinade bestreichen. Die Steaks mit grünem Salat und Reis servieren. Mit Petersilie und Zitrone garnieren.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Thunfisch-Steaks
- 250 g Naturreis
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestersauce
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Olivenöl
- Grüner Salat
- Glatte Petersilie und Zitronenspalten zum Garnieren



Nährwerte je Portion

524 kcal
37 g Eiweiß
20 g Fett
52 g Kohlenhydrate

Deftiges Schweinefilet

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Das Fleisch in Scheiben schneiden und die geputzte Zwiebel in 1 cm große Stücke teilen. Die gepellten Kartoffeln in Schnitze teilen und die Bohnen auftauen lassen. Tomatenmark und Majoran zu einer Sauce verrühren.

In einer Pfanne* Öl erhitzen und Fleisch, Zwiebel und Kartoffeln darin auf hoher Stufe anbraten. Das Fleisch zunächst auf einem Teller beiseite legen. Dann die aufgetauten Bohnen in die Pfanne geben, alles salzen und pfeffern und dabei die Hitze wieder reduzieren.

Am Schluss die Sauce einrühren und nochmals 3 Minuten jetzt mit dem Fleisch **köcheln** lassen und heiß servieren.

*Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 1 Person

- 150 g Schweinefilet
- 3 gekochte Kartoffeln (am besten am Vortag vorbereitet)
- 150 g grüne **TK**-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL getrockneter Majoran oder
- 1 EL frischer Majoran
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

450 kcal
40 g Eiweiß
14 g Fett
51 g Kohlenhydrate

Brokkoli-Rindfleisch-Wok

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Das Fleisch in dünne, mundgerechte Stücke teilen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Hälfte der Austern- und Sojasauce mit Salz, Pfeffer, 1 TL Speisestärke, Sesamöl und der einen Hälfte von Zwiebel und Knoblauch verrühren. Das Fleisch in der Marinade 20 Minuten liegen lassen.

Den Reis in einem Topf mit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Danach warm stellen. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Die Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. 150 ml Salzwasser aufkochen und die Brokkolistücke darin 3 Minuten **blanchieren**. Beim Abtropfen den Sud auffangen und mit der restlichen Austern- und Sojasauce vermengen.

Im Wok Öl erhitzen und die restliche Zwiebel-Knoblauch-Mischung glasig andünsten. Die Fleischstücke dazugeben und unter Rühren 2 Minuten stark anbraten. Das Fleisch wieder herausnehmen und den Brokkoli bei mittlerer Wärmezufuhr in der Fleischsauce anbraten. Nun die 2 TL Speisestärke mit dem Sud verrühren und in den Wok gießen. Kurz kochen, bis alles dickflüssig wird, dann wieder das Fleisch dazugeben. Mit den übrigen Zutaten abschmecken und zum Reis servieren.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rinderfilet
- 500 g Brokkoli
- 250 g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 3 EL Austernsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 3 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

495 kcal
14 g Eiweiß
15 g Fett
55 g Kohlenhydrate

Chili con Carne

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Die Bohnen gut abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch putzen und hacken.

Den Reis in einem Topf mit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm halten.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin 5 Minuten anbraten. Paprika, Zwiebel und gepressten Knoblauch untermischen. Alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Ab und zu umrühren. Mit Salz, Chili, Kümmel und Oregano würzen. Weiter umrühren. Den gesamten Inhalt der Tomatendose hinzugeben und im Topf zerkleinern. Dann die Bohnen und die Brühe einrühren. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss den Koriander waschen, trocknen und die Blättchen hacken. Damit das Chili verfeinern.

Mit Reis und Salatblättern servieren.

Zutaten für 6 Personen

- 3 Dosen rote Kidney-Bohnen (255 g Abtropfgewicht pro Dose)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 250 g Langkornreis
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1/2 l Fleischbrühe
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Chili, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 Bund Koriander oder glatte Petersilie
- Salz

Nährwerte je Portion

485 kcal
36 g Eiweiß
20 g Fett
55 g Kohlenhydrate

Kalbfleischkotelette mit Knoblauchcreme

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die geschälten Kartoffeln in Schnitze schneiden und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Währenddessen die Bohnen putzen und waschen. In einem kleinen Topf mit Wasser die Instantbrühe und Majoran einrühren und darin die Bohnen ca. 8 Minuten **bissfest** kochen.

In das abgespülte und abgetrocknete Fleischstück Öl einmassieren. Danach in einer erhitzten Pfanne* das Kalbfleisch beidseitig jeweils 2 Minuten stark anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die mittlerweile fertigen Bohnen und Kartoffeln abgießen und auf einem Teller anrichten. Daneben die Fleischstücke mit Knoblauch-Crème fraîche setzen.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 1 Person

- 100 g Kalbfleischkotelette
- 3 Kartoffeln
- 150 g Prinzessbohnen
- 1 TL Instantbrühe
- 1 TL getrockneter Majoran oder 1 EL frischer Majoran
- Einige Tropfen Pflanzenöl
- 2 EL Knoblauch-Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

450 kcal
36 g Eiweiß
16 g Fett
48 g Kohlenhydrate

Abend



„Fitness-Brot am Abend“

Zubereitung

Den Frischkäse auf die Vollkornbrote streichen und die gewaschenen und abgetrockneten Salatblätter darauf legen. Dann mit Schinken belegen.

Die Gurke waschen und abtrocknen. Die in dünne Scheiben geschnittene Gurke mit Dill bestreuen und zu den Broten genießen.

Zutaten für 1 Person

- 3 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL fettarmer Frischkäse
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 1 Stück Gurke
- Einige Salatblätter
- 2 TL gehackter Dill



Nährwerte je Portion

319 kcal
20 g Eiweiß
11 g Fett
52 g Kohlenhydrate

Abendbrot mit Thunfisch-Creme

Zubereitung

Abgetrockneten Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern. Paprika waschen, putzen und zusammen mit der Zwiebel klein würfeln. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln.

Aus Thunfisch, Gemüsewürfel, 1 EL Salatcreme, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Creme mischen.

Die Brote mit der restlichen Salatcreme bestreichen und mit Salatblättern belegen. Darauf die Thunfisch-Creme anrichten.

Zutaten für 1 Person

- 1/2 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Salatcreme
- Einige Tropfen Zitronensaft
- Einige Salatblätter
- Salz, Pfeffer



Nährwerte je Portion

350 kcal
22 g Eiweiß
9 g Fett
39 g Kohlenhydrate

Käsebrot mit frischem Salatteller

Zubereitung

Das Brot mit dem körnigen Frischkäse bestreichen.

Salat, Tomate, Gurke, Paprika waschen und kleinschneiden. Den Salat in einen tiefen Teller geben.

Für die Sauce Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Kräuter verquirlen. Öl untermischen und so lange rühren, bis die Sauce gut vermischt ist. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit anrichten.

Zutaten für 1 Person

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 3 EL körniger Frischkäse
- 50 g Eisbergsalat
- 1 kleine Tomate
- 1/4 Paprika
- 1 Stück Salatgurke

Für die Sauce

- 1/4 TL Senf
- 3 TL Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL frische, gehackte Kräuter
- Salz, weißer Pfeffer



Nährwerte je Portion

349 kcal
20 g Eiweiß
12 g Fett
41 g Kohlenhydrate

Spiegelei mit Vollkornbrot

Zubereitung

Die Vollkornbrote mit den gewaschenen und getrockneten Salatblättern belegen. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Als Beilage auf dem Teller neben den Broten anrichten.

Das Sojaöl in einer Pfanne* erhitzen und das Spiegelei braten. Dann auf die Brote legen. Zum Schluss alles würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dazu den Joghurt genießen.

*Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 1 Person

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 125 g fettarmer Joghurt
- 2 Tomaten
- 1 TL Rapsöl
- 1 Ei
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Einige Salatblätter
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

350 kcal
19 g Eiweiß
13 g Fett
40 g Kohlenhydrate

Spargel mit Kressesauce und neuen Kartoffeln

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Das Ei hart kochen. Den Spargel putzen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln waschen und ebenfalls garen. Das gekochte Ei fein hacken. Kresse vom Beet schneiden, hacken und unter die Buttermilch mischen. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten. Mit gehacktem Ei bestreuen und mit Kressesauce und heißen Kartoffeln servieren.

Unser Tipp

Der aufgefangene Spargel-Sud kann z.B. für Suppen weiterverwendet werden.

Zutaten für 1 Person

- 400 g frischer Stangenspargel
- 200 g neue Kartoffeln
- 100 g Buttermilch
- 1 Ei
- 1 Kästchen Kresse
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Nährwerte je Portion

375 kcal
27 g Eiweiß
9 g Fett
44 g Kohlenhydrate

Omelette auf indische Art

Zubereitung

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Chilischoten und Korianderblätter fein hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel Ei und Eiklar verquirlen. Zu der Zwiebel-Mischung geben und alles gut verrühren, dann mit Salz abschmecken.

Öl in einer Pfanne* erhitzen. 1 großen Löffel von der Mischung in die Pfanne geben. Das Omelette von beiden Seiten gut anbraten.

Nun den Vorgang wiederholen und dabei die fertigen Omelettes warm halten. Mit Frischkäse-Brot und Salat servieren.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 2 Personen

- 150 g Vollkornbrot
- 60 g Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- 2 grüne Chilischoten
- 2 Eiklar
- 2 Eier
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander
- Salz
- Nach Belieben 1 Portion grüner Salat

Nährwerte je Portion

320 kcal
21 g Eiweiß
9 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Rohkoststreifen mit Quarkdip

Zubereitung

Den Quark mit der Crème fraîche mischen. Die geschälte Knoblauchzehe dazupressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgeschnittene Kresse fein zerhacken und dem Quark hinzugeben. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

In einer kleinen Schale auf einem Teller anrichten. Das Gemüse waschen, putzen, in lange Streifen teilen und neben die Schale legen.

Dazu das Vollkornbrötchen genießen.

Zutaten für 1 Person

- 150 g Rohkost
- 1 Vollkornbrötchen
- 5 EL fettarmer Cremequark
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kästchen Kresse
- 1 EL gehackte Nüsse
- Salz, Pfeffer



Nährwerte je Portion

320 kcal
21 g Eiweiß
9 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Fitness-Salatplatte mit Buttermilchdressing

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Bohnen waschen, putzen und halbieren. In Salzwasser 5 Minuten kochen, dann abgießen und abschrecken. Weißkraut fein hobeln, die Streifen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Sellerie gründlich waschen und schälen, in feine Streifen schneiden. Dann ebenso kurz **blanchieren** und abschrecken. Gut abgetropft mit den Bohnen und dem Weißkraut auf einer Platte anordnen.

Tomaten waschen, achteln und dazulegen. Möhren gut abbürsten, grob raspeln und daneben legen. Gurke schälen, hobeln und auf der Platte anrichten.

Für das Dressing Zitronensaft unter die Buttermilch rühren. Mit den Würzzutaten abschmecken, den gehackten Schnittlauch untermischen und zur Salatplatte reichen.

Die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und auf den Salattellern anrichten. Dazu das Brot reichen.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g geräucherte Putenbrust
- 200 g Vollkornbrot
- 300 g grüne Bohnen
- 300 g Weißkraut
- 200 g Knollensellerie
- 250 g Tomaten
- 150 g Möhren
- 300 g Salatgurke
- 200 g Buttermilch
- Saft einer Zitrone
- Etwas Süßstoff
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

350 kcal
26 g Eiweiß
13 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Abend Salate

Salat Caprese

Zubereitung

Spinat und Brunnenkresse gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Danach in eine Schüssel geben und klein gewürfelte Mozzarellastücke darunter mischen. Halbierte Cocktailtomaten ebenso dazugeben.

Essig und Öl **unterheben**, mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals vorsichtig mischen.

Dazu servieren Sie die Schinken-Brote.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Mehrkornbrot
- 100 g Kochschinken ohne Fettrand
- 250 g Cocktailtomaten
- 200 g junger Blattspinat
- 125 g Brunnenkresse
- 125 g Mozzarella
- 2 TL heller Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl (extra vergine)
- Salz, Pfeffer



Nährwerte je Portion

317 kcal
28 g Eiweiß
5 g Fett
35 g Kohlenhydrate

Salat mit Chili-Buttermilch-Dressing

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Chili entkernen, Knoblauch schälen. Beides in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne* erhitzen, Chili und Knoblauch ca. 2 Minuten rösten. Abkühlen lassen. Für das Dressing Buttermilch, 2 EL Limettensaft, 1 Lauchzwiebel, Knoblauch und Chili vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

1 Lauchzwiebel putzen, waschen und in dünne Scheiben teilen. Paprikas putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Salate waschen und trockenschütteln. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch schälen, ebenso in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Alle Zutaten vermengen und in eine Schüssel geben. Mit Buttermilch-Dressing beträufeln und mit Schinken-Vollkornbrot servieren.

* Für ein sehr gutes Ergebnis beim Braten oder Dünsten empfehlen wir Ihnen eine Teflon-Pfanne.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Vollkornbrot
- 150 g gekochter Schinken ohne Fettrand
- 150 g Buttermilch
- Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 1 Römersalat
- 1/2 Kopf Radicchio
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer

Nährwerte je Portion

370 kcal
21 g Eiweiß
10 g Fett
40 g Kohlenhydrate

Zitronenreis mit Garnelen

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Den Reis in einem Topf mit 270 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist.

Chicorée waschen und putzen. Den bitteren Strunk entfernen und den Rest in Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken.

Zitronenschale auf einem Extra-Teller abschaben, Saft auspressen. Eier, Sojasauce, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl im Wok erhitzen und Knoblauch- und Ingwerwürfel kurz anrösten. Chicoréestreifen und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr 2 Minuten umrühren, dann die Garnelen 1 Minute lang mitbraten.

Den Wok vom Herd nehmen und die Eiermischung einrühren. Auf dem Herd bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Masse weich ist. Den Reis hinzufügen und alles nochmals 3–4 Minuten anbraten. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 2–3 EL Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für 3 Personen

- 180 g Reis
- 250 g geschälte und gekochte Garnelen
- 500 g Chicorée
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (daumengroß)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Eier
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Nährwerte je Portion

430 kcal
34 g Eiweiß
12 g Fett
48 g Kohlenhydrate

Sommerlicher Salatteller

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Salate waschen, putzen und Blätter in mundgerechte Stücke zerpflücken. Salate mischen und auf vier Teller verteilen. Shrimps auftauen lassen und darüber verteilen. Vollkornbrote mit den hauchdünnen Lachsscheiben belegen.

Für die Sauce die Buttermilch mit Hüttenkäse, gehacktem Dill, Senf und Zitronensaft verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Auf dem Salat verteilen und mit Mandeln bestreuen.

Das Ganze mit Dillfähnchen und Limettenscheiben garnieren.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kopfsalat
Je 100 g Friséesalat und Radicchio
- 300 g Vollkornbrot
- 100 g **TK**-Shrimps
- 120 g Räucherlachs
- 40 g gehackte Mandeln
- Dill und Limettenscheiben zum Garnieren

Für die Sauce

- 200 g Buttermilch
- 1/2 Bund Dill
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer



Nährwerte je Portion

307 kcal
20 g Eiweiß
10 g Fett
33 g Kohlenhydrate

„Gestreifte Auberginen“

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Die Aubergine putzen und längs in 8 Scheiben schneiden. Um Bitterstoffe zu entziehen, die Scheiben kräftig salzen und 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Marinade Öle gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenscheiben unter fließendem Wasser vom Salz entfernen und abtrocknen. Nun ca. 10 Minuten grillen, dabei ein Mal wenden und mit der Marinade bestreichen.

Für das Pesto Knoblauch, Pinienkerne, Basilikum und Käse fein mixen. Nach und nach das Öl hinzugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gurkensauce in einer Schale den Joghurt mit der Minzsauce vermischen. Die Gurke waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleinen Würfeln dazugeben. Die Auberginen auf warmen Tellern anrichten und mit Gurkensauce und Pesto servieren. Dazu das Vollkornbrot mit Käse belegt genießen.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine
- 300 g Vollkornbrot
- 100 g Lindenberger Käse, 30% **F. i. Tr.**
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- Salz, Pfeffer

Pesto zum Selbermachen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pinienkerne
- 15 frische Basilikumblätter
- 2 EL Parmesan
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Gurkensauce

- 150 g Naturjoghurt
- 1 Salatgurke
- 1 TL Minzesauce

Nährwerte je Portion

350 kcal
19 g Eiweiß
11 g Fett

Süßliches Grillhähnchen

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Für die Grillmarinade in einer kleinen Schüssel Tomatenmark, Sojasauce, Essig, Honig, Öl und gepressten Knoblauch gut verrühren.

Die enthäuteten Hähnchenteile mit der Marinade bestreichen und goldbraun grillen (je nach Größe ca. 15–20 Minuten). Ab und zu wenden und mit der Marinade bestreichen.

Das fertig gegrillte Hähnchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit frischen Salatblättern servieren. Dazu das Mehrkornbaguette reichen.

Zutaten für 4 Personen

- 8 Hähnchenflügel oder in 8 Teile zerlegtes Hähnchen
- 1 Mehrkornbaguette
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salatblätter zum Garnieren



Nährwerte je Portion

364 kcal
22 g Eiweiß
11 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Hähnchen am Spieß mit Mango-Salsa

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Holzspieße ca. 30 Minuten in Wasser einweichen. Den Reis in einem Topf mit 240 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, die Hitze stark reduzieren und den Reis zugedeckt quellen lassen, bis er gar ist. Dann warm stellen.

Für die Salsa die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. In eine Schüssel geben. Geschälte und fein gehackte Zwiebel dazugeben. Alles mit Zitronensaft, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die in Streifen geschnittene Hähnchenbrustfilets im Zickzack auf die Holzspieße schieben. Den Grill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Marinade aus Marmelade, Essig, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer in einem Schälchen mischen. Auf dem Grillrost die Hähnchen-Spieße mit der Marinade bestreichen. Unter einmaligem Wenden ca. 10 Minuten grillen und ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Spieße mit Reis und Salsa anrichten. Mit Limettenspalten garnieren und abschließend das Chilipulver über den Reis streuen.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets à 100 g
- 160 g Basmati-Reis
- 3 EL Orangenmarmelade, ohne Zuckerzusatz
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- Limettenspalten zum Garnieren

Für die Mango-Salsa

- 1 kleine Mango
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frisch gehackter Koriander

Außerdem

- 4 Holzspieße

Nährwerte je Portion

301 kcal

22 g Eiweiß

8 g Fett