

Leckere Rezepte aus der Ernährungstherapie



Suppen:

| | |
|--|---|
| Apfelsuppe mit Banane und Mandelsplitter | 1 |
| Broccoli-Käse-Suppe | 2 |
| Fenchelsuppe..... | 3 |
| Grünkernkäseklößchen in Gemüsesuppe..... | 4 |
| Grünkern-Spinat-Suppe | 5 |
| Indische Bananensuppe..... | 6 |
| Möhren-Ingwersuppe..... | 7 |
| Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch..... | 8 |

Aufstriche:

| | |
|------------------------------------|----|
| Avocado-Quinoa-Brottaufstrich..... | 9 |
| Avocado-Brottaufstrich..... | 10 |
| Grünkerncreme..... | 11 |
| Linsen-Curry-Creme..... | 12 |
| Meerrettich-Apfel-Creme..... | 13 |
| Pizzacreme..... | 14 |
| Quarkremouladensauce..... | 15 |
| Thunfischtaufstrich..... | 16 |

Vorspeise:

| | |
|-----------------------------------|----|
| Kiwi-Gurken-Mix mit Estragon..... | 17 |
|-----------------------------------|----|

Fleischgerichte:

| | |
|---|----|
| Marnierte Hähnchenbrust..... | 18 |
| Putenbrust auf Ananaslinsen..... | 19 |
| Putenschnitzel „Stroganoff“ mit Zartweizen..... | 20 |
| Schweinemedallions mit Zwiebelgemüse..... | 21 |

Fischgerichte:

| | |
|--|----|
| Bandnudel-Makrellen-Gratin..... | 22 |
| Fischauflauf mit Spinatfüllung..... | 23 |
| Fisch-Bananen-Curry mit Natur-Wildreis..... | 24 |
| Fisch-Gemüse-Ragout..... | 25 |
| Lachs in Möhren-Kokos-Creme | 26 |
| Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln..... | 27 |
| Schellfisch auf Lauch-Ananas-Gemüse mit Mandelreis.. | 28 |
| Seelachs mit Kräuterkruste | 29 |
| Spanische Fischpfanne mit Fenchel | 30 |
| Zanderfilet mit Kartoffelkruste..... | 31 |

Vegetarische Gerichte:

| | |
|--|----|
| Amaranth-Bratlinge | 32 |
| Buntes Gemüse mit Couscousfüllung..... | 33 |
| Couscous-Plinsen mit Tomatensoße..... | 34 |
| Fenchel „Mailänder Art“..... | 35 |
| Gefüllte Auberginen | 36 |

| | |
|--|----|
| Gefüllte Grünkernbratlinge mit Gurkensoße..... | 37 |
| Gefüllte Tomate mit Hirse..... | 38 |
| Gefüllte Zucchini..... | 39 |
| Grünkern-Cevapcici..... | 40 |
| Grünkernbratlinge oder Tomatenbällchen..... | 41 |
| Gemüsebratlinge mit Tofu..... | 42 |
| Gemüecurry mit Kokosflocken..... | 43 |
| Gemüelasagne..... | 44 |
| Gemüsequiche..... | 45 |
| Kartoffel-Möhren Puffer mit Joghurt..... | 46 |
| Kidneybohnen-Pfanne mit Tofu..... | 47 |
| Linsenbolognese..... | 48 |
| Polenta mit Gemüse-Käse-Kruste..... | 49 |
| Tofu-Gemüsepfanne „Asiatisch“..... | 50 |
| Tofu-Spieße „Mediterran“ mit scharfer Karottensauce... | 51 |

Beilagen:

| | |
|--------------------------------------|----|
| Backkartoffeln a`la mediterrane..... | 52 |
| Käsekartoffeln..... | 53 |
| Hirsotto..... | 54 |
| Ratatouille..... | 55 |

Salate:

| | |
|--|----|
| Apfel-Rettich-Salat..... | 56 |
| Blattsalat mit Feigendressing..... | 57 |
| Blumenkohlsalat..... | 58 |
| Bohnen-Thunfisch-Salat..... | 59 |
| Bunter Couscous-Salat mit Feta..... | 60 |
| Chicoree- Forellen-Salat..... | 61 |
| Dinkelsalat..... | 62 |
| Farmersalat..... | 63 |
| Fenchel- Rohkost mit Orangen..... | 64 |
| Fenchelrohkost mit Rosinen..... | 65 |
| Gemüsesalat grün- weiß..... | 66 |
| Grünkernsalat | 67 |
| Hirsesalat..... | 68 |
| Indischer Currysalat..... | 69 |
| Karottensalat in Orangensauce..... | 70 |
| Kartoffelsalat rot-grün..... | 71 |
| Kohlrabi-Rohkost..... | 72 |
| Kräutersalat..... | 73 |
| Möhrenfrischkost in Avocadocreme..... | 74 |
| Nussiger Fenchel-Apfel-Salat | 75 |
| Quinoasalat mit Gemüse..... | 76 |
| Quinoasalat „Mediterran“ | 77 |
| Rohkostsalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing | 78 |
| Rukolasalat mit Möhren und Birnen | 79 |
| Türkischer Bulgursalat..... | 80 |
| Tomaten-Gurken-Salat mit Mais..... | 81 |
| Spaghetti-Tomaten-Salat..... | 82 |
| Waldorfsalat..... | 83 |
| Warmer Broccolisalat | 84 |
| Zucchini-salat..... | 85 |

| | |
|--|-----|
| Zucchini Salat in Käsecreme..... | 86 |
| Salatsauce: | |
| Buttermilch-Dressing..... | 87 |
| Italiensche Salatsauce..... | 88 |
| Kräuter-Joghurt-Dressing..... | 89 |
| Senfmarinade..... | 90 |
| Dessert: | |
| Apfelgrütze mit Himbeerpüree..... | 91 |
| Apfelgrütze mit Zimtjoghurt | 92 |
| Dinkelgrießauflauf mit Sauerkirschsauce..... | 93 |
| Frischer Obstsalat mit Mohnjoghurt..... | 94 |
| Fruchtgratin..... | 95 |
| Frühstücksmüsli..... | 96 |
| Hirse müsli..... | 97 |
| Ingwer-Grießspeise mit Sauerkirschen..... | 98 |
| Kirsch-Pumpnickel-Becher..... | 99 |
| Pfirsichcreme mit Dickmilch | 100 |
| Oma`s Hirseauflauf mit Sauerkirschen..... | 101 |
| Tiramisu..... | 102 |
| Vanille-Kokos-Dessert | 103 |
| Zimtapfel in Orangensauce..... | 104 |
| Gebäck: | |
| Broccoli-Muffins..... | 105 |
| Dinkelweckle..... | 106 |
| Dinkel-Zucchini-Brötchen..... | 107 |
| Gefüllte Kornspitzstangen..... | 108 |
| Kamut-Grissini..... | 109 |
| Knusprige Käsfüßle..... | 110 |
| Möhrenquiche..... | 111 |
| Möhrentörtchen..... | 112 |
| Nuss-Bananen-Ecken | 113 |
| Oliven-Mozzarella-Muffins..... | 114 |

Viel Spaß beim Kochen und einen guten
Appetit wünscht das Team der
Diätassistentinnen.

Suppen:



Apfelsuppe mit Banane und Mandelsplittern

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 40 g | Zwiebel, gewürfelt |
| 1 EL | Öl, z. B. Rapsöl |
| 1-2 | Äpfel, grob raspelt (160 g) |
| 1 kleine | Banane, gewürfelt (80 g) |
| ¼ TL | Currypulver |
| ½ TL | Kurkuma |
| 30 g | Dinkelgrieß oder Vollkornmehl |
| 800 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 kleines | Lorbeerblatt |
| 2 Msp. | Piment, gemahlen |
| 1 TL | Zitronensaft |
| | Pfeffer, Salz |
| 40 g | Dickmilch (3,5 % Fett) |
| 1 EL | Mandelsplitter |

1 EL Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Zwiebelwürfel in 1 EL Öl glasig dünsten. Die Apfelraspel, die Banane, Currypulver und Kurkuma mit anschwitzen.

Dann den Dinkelgrieß oder das Mehl einstreuen, die Gemüsebrühe angießen, die Gewürze dazugeben und die Suppe 5 Min. kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Die Suppe mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen, die Dickmilch unterrühren und mit angerösteten Mandelsplittern garnieren. Sofort servieren.

Tipp: Zum Temperatenausgleich zuerst einen Schöpfer Suppe mit der Dickmilch verrühren, damit diese nicht gerinnt.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 123/514 |
| Kohlenhydrate: | 15 g |
| Eiweiß: | 2 g |
| Fett: | 6 g |
| Calcium: | 30 mg |

Broccoli – Käse – Suppe



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|--------------------------------|
| 1 kg | Broccoli frisch oder TK |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| ¾ Liter | Gemüsebrühe |
| | Petersilie |
| 100g | saure Sahne |
| 50g | Parmesan |
| 1 Prise | Zucker |
| | Pfeffer, Paprika, Zitronensaft |

Broccoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und in Öl andünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 6-8 Minuten kochen. Broccoli pürieren. Petersilie hacken, mit saurer Sahne und mit 2/3 des geriebenen Käses verrühren. Mit Zucker, Pfeffer, Paprika, Zitronensaft abschmecken und zur Brühe geben. Die Suppe mit dem restlichen Käse bestreuen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 182 / 764 |
| Kohlenhydrate: | 8 g |
| Eiweiß: | 15 g |
| Fett: | 10 g |
| Cholesterin: | 20 mg |
| Harnsäure: | 1 mg |
| Calcium: | 323 mg |

Fenchelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|----------------------------|
| 2 kleine | Fenchelknollen |
| 100 g | Champignons |
| 1 | Zwiebel (80 g) |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1EL | Öl, z. B. Olivenöl, Rapsöl |
| 600 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Pinienkerne |
| 100 g | Saure Sahne (10 % Fett) |

Die Fenchelknollen waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Knollen dünn schälen und in Würfel schneiden. Die Champignons trocken abreiben, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Fenchel und die Pilze einstreuen und unter Rühren 1 min erhitzen. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 min kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und eventuell zerhacken. Das Fenchelgrün sehr fein schneiden. Die Suppe portionsweise anrichten. Je 1 Klecks saure Sahne in die Mitte setzen und mit Pinienkernen und Fenchelgrün bestreuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 103/428 |
| Kohlenhydrate: | 5 g |
| Eiweiß: | 4 g |
| Fett: | 7 g |
| Calcium: | 108 mg |



Grünkernkäseklößchen in Gemüsesuppe



Zutaten: für ca. 30 Klößchen

50g weiche Butter oder Margarine

50g Käse 30% F.i.Tr.

1 Ei

125g Grünkerngrieß

Muskat, Pfeffer, Kräutersalz

wahlweise Liebstöckel, Petersilie

500g Gemüse (je nach Jahreszeit)

1 Liter Gemüsebrühe (Instant)

Butter oder Margarine schaumig rühren und den geriebenen Käse unterrühren. Ei, Gewürze und Grünkerngrieß untermischen. Den Teig ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse putzen, klein schneiden oder grob raspeln und in der Gemüsebrühe garen.

In einem extra Topf Salzwasser zum Kochen und aus dem Teig kleine Knödel formen und in siedender Brühe 15-20 Minuten garziehen lassen.

Nährwert pro Klößchen (mit Butter):

| | |
|----------------|---------|
| kcal/kJoule | 35/ 146 |
| Eiweiß: | 1,4g |
| Fett: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 3g |
| Cholesterin: | 12,7 mg |
| Harnsäure: | 7mg |
| Calcium: | 5mg |

Grünkern-Spinat-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|------------------------------|
| 3 TL | Mandelblättchen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 kleine | Knoblauchzehe |
| 1 EL | ÖL, z. B. Olivenöl, Rapsöl |
| 50 g | fein gemahlene Grünkernmehl |
| 800 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 200 ml | Milch (1,5 % Fett) |
| | Pfeffer, Muskatnuss, Salz |
| 200 g | Blattspinat (frisch oder TK) |
| 3 TL | Zitronensaft |

Die Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides würfeln. Öl erhitzen, beides darin glasig dünsten. Grünkernmehl einrühren, kurz anrösten und mit der Brühe ablöschen. Milch zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, bei schwacher Hitze 20 Min. garen, dabei mehrmals umrühren.

Inzwischen frischen Spinat waschen und verlesen. Den Spinat klein schneiden und in die Suppe geben. Alternativ kann auch passierter Spinat(Tiefkühlware) in die Suppe. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mandeln darüber streuen.

Tipp: Im Frühjahr den Spinat durch Bärlauch ersetzen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 120/502 |
| Kohlenhydrate: | 11 g |
| Eiweiß: | 5 g |
| Fett: | 6 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 136 mg |



Indische Bananensuppe

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|--|
| 2 | Pfirsiche oder 1 Mango (oder aus der Dose) |
| 1 | große Bananen |
| | Zitronensaft |
| 1 | Zwiebel |
| 10g | Butter |
| 3TL | Curry |
| 1L | Gemüsebrühe (Instant) |
| 100g | saure Sahne |
| | Salz, Tabasco, Cayennepfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 4-5TL | Kokosflocken |

Die Pfirsiche abspülen, halbieren und entsteinen, die Pfirsichhälften klein schneiden, oder die Mango schälen und in Stücke vom Kern schneiden. Bananen schälen und in Stücke schneiden.

Die Pfirsich- oder Mangostücke mit den Bananenstücken und Zitronensaft mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Curry kurz mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen die pürierte Fruchtmasse zugeben gut durchrühren und erhitzen. Saure Sahne einrühren. Mit Salz, Tabasco, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Anrichten auf gut vorgewärmte tiefe Teller geben und mit Kokosflocken bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal / KJ: | 127/532 |
| Kohlenhydrate: | 12g |
| Eiweiß: | 2g |
| Fett: | 8g |
| Cholesterin: | 15mg |
| Calcium: | 37mg |



Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------|-----------------------|
| ½ | Zwiebel |
| 1 Stück | Ingwer (ca. 20g) |
| 600g | Möhren |
| 1-1½ Liter | Gemüsebrühe (Instant) |
| 100ml | Orangensaft |
| | Salz, Pfeffer |
| | Koriander |



Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Alles in einen Topf geben und mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich kochen.

Das Gemüse pürieren. Orangensaft dazugeben und so viel von der Gemüsebrühe dazugießen, dass die Suppe eine sämige Konsistenz hat.

Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal/KJ: | 50/ 236 |
| Kohlenhydrate: | 10g |
| Eiweiß: | 2g |
| Fett: | 0g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Harnsäure: | 2mg |
| Calcium: | 4mg |

Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- Cayennepfeffer
- gemahlener Koriander
- gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Olivenöl
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Liter Wasser
- 200g Rote Linsen
- Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- Salz
- 1 Zitrone
- Petersilie

Zwiebel fein würfeln und das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin kurz anbraten, Cayennepfeffer, Koriander, Kreuzkümmel dazugeben und mit braten. Dann die Kokosmilch und 1 Liter Wasser aufgießen und die Linsen einrühren.

Ingwer und Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Kurkuma in die Suppe rühren. Die Suppe etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschließend pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Person:

- 156 kcal / 650kJ
- 22g Kohlenhydrate
- 12g Eiweiß
- 2g Fett
- 0g Cholesterin
- 54mg Calcium



Brotaufstriche:

Avocado-Quinoa-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

1 reife Avocado
50g rote Quinoa
250ml Wasser
50g Magerquark
50g Schafskäse
1 Paprika
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz



Quinoa in 250ml Wasser zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 5 Min. quellen lassen und im offenen Topf auskühlen. Währenddessen Avocado halbieren, das Fruchtfleisch auslösen und in Würfel schneiden. Schafskäse und eine halbe Paprika ebenfalls in Würfel schneiden. Anschließend Avocado mit Quark, Paprika und Schafskäse mischen und zum Schluss die Quinoa darunter ziehen. Die Masse mit Knoblauch, Zitronensaft und Kräutersalz abschmecken und mit der anderen Paprikahälfte garnieren. Dieser Aufstrich passt sehr gut zu Vollkornbrot

Nährwerte pro Person:

130kcal/ 544 kJ
7g Eiweiß
7g Fett
9g Kohlenhydrate
5mg Cholesterin
92mg Calcium

Avocado- Brotaufstrich

Zutaten für 10 EL Aufstrich:

| | |
|-----|--------------------------|
| ½ | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Tomate |
| 1 | Avocado, reif (ca. 200g) |
| 1TL | Zitronensaft |
| | Tabasco |
| | Pfeffer, Salz |



Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und zerdrücken.

Tomaten klein würfeln. Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit dem Zauberstab pürieren oder mit der Gabel zerdrücken, sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Alles zusammen vermischen und abschmecken.

Nährwerte pro Esslöffel:

| | |
|----------------|--------|
| Kcal /KJ: | 46/191 |
| Kohlenhydrate: | 0g |
| Eiweiß: | 1g |
| Fett: | 5g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 4mg |

Grünkerncreme

Zutaten für 10 EL Aufstrich:

| | |
|--------|---|
| 50g | geschroteter Grünkern |
| 200ml | Gemüsebrühe |
| 60g | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| ½ Bund | Petersilie |
| 2EL | Öl, z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl |
| 2EL | Hefeflocken |
| | Senf |
| | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| | Zitronensaft |



Die Zwiebel schälen fein würfeln und in 2EL Öl glasig dünsten. Den geschroteten Grünkern und die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen, vom Herd nehmen, zugedeckt quellen lassen. Anschließend kalt stellen.

Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Kräuter waschen und mit dem Wiegemesser fein hacken.

Alles mit dem Grünkern vermischen. Hefeflocken zugeben. Die Creme mit Senf, Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Statt Hefeflocken 2EL gemahlene Haselnüsse zugeben.

Nährwerte pro Esslöffel:

| | |
|----------------|--------|
| Kcal /KJ: | 26/108 |
| Kohlenhydrate: | 2g |
| Eiweiß: | 1g |
| Fett: | 2g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 8mg |

Linsen-Curry-Creme (ca. 12 Portionen)

350ml Gemüsebrühe
70g rote Linsen
100g Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1EL Curry
½ TL Paprika
1TL Rapsöl
Salz, Pfeffer



Linsen in der Gemüsebrühe in etwa 15 Minuten weich kochen. Die Gemüsebrühe abgießen. Die fein gewürfelten Zwiebeln, die gehackte Petersilie, Öl und Gewürze zufügen und alles pürieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-------|
| kcal/ kJ: | 21/91 |
| Eiweiß: | 1g |
| Fett: | 1g |
| Kohlenhydrate: | 3g |
| Calcium: | 6mg |

Meerrettich-Apfel-Creme

ca. 4 Portionen

5 EL Schmand
1 EL Magerquark
1 TL Meerrettich, frisch gerieben
½ Apfel
Salz



Schmand mit Quark, Meerrettich und fein geriebenem Apfel vermengen. Evtl. etwas nachsalzen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/kJ: | 50 /210 |
| Eiweiß: | 1g |
| Fett: | 4g |
| Kohlenhydrate: | 3g |
| Cholesterin: | 11mg |
| Calcium: | 21mg |

Pizzacreme

ca. 12 Portionen

50g Oliven (schwarz und grün)
50g Tomaten
125g Frischkäse
75g Joghurt oder Quark
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Basilikum, fein gehackt
Jodsalz, Pfeffer



Die Oliven und die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Frischkäse und dem Joghurt bzw. Quark glatt rühren. Alle weiteren Zutaten zufügen und zu einer streichfähigen Masse verarbeiten.

Nährwert pro Person:

| | |
|-----------|-------|
| kcal/ kJ: | 23/96 |
| Eiweiß: | 2g |
| Fett: | 2g |
| Fett: | 1g |
| Calcium: | 11g |

Quarkremouladensauce

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Mayonnaise fettreduziert
- 8 EL Magerquark
- 1 kleine Zwiebel (feingehackt)
- Kräuter (feingehackt)
- 3 EL Kapern
- 1 EL Senf
- 1 Eier, hartgekocht und feingehackt
- 4 Essiggurken, feingeschnitten

Alle Zutaten zusammen mischen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

1 Portion enthält:

| | |
|----------------|--------|
| kcal/kJ: | 74/310 |
| Eiweiß: | 4g |
| Fett: | 5g |
| Kohlenhydrate: | 2g |
| Cholesterin: | 5mg |
| Calcium: | 30mg |



Thunfischaufstrich

Zutaten für 10 EL Aufstrich:

| | |
|--------|---------------------------|
| 100g | Thunfisch im eigenen Saft |
| 100g | kerniger Frischkäse |
| ½ | kleine Zwiebel |
| | Salz, Pfeffer |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 1EL | Kapern |



Den Thunfisch fein zerpfücken.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen. 1EL Kapern ebenfalls fein hacken und unterrühren. Den Aufstrich mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unterrühren oder darüber streuen.

Nährwerte pro Esslöffel:

| | |
|----------------|--------|
| Kcal /KJ: | 49/204 |
| Kohlenhydrate: | 0g |
| Eiweiß: | 3g |
| Fett: | 4g |
| Cholesterin: | 14mg |
| Calcium: | 15mg |

Vorspeisen:

Kiwi – Gurken – Mix mit Estragon

Zutaten für 4 Personen :

| | |
|---------|---------------------|
| 400g | Salatgurke |
| 2 große | oder 3 kleine Kiwis |
| | Estragon |
| 300ml | Orangensaft |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Honig |
| 1 Prise | Salz |



Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Gurke in Stücke schneiden. Die Kiwis schälen, klein würfeln und mit den Gurkenstücke in den Mixer geben.

Orangensaft, Estragon, Zitronensaft mit in den Mixer geben. Mit Honig und Salz würzen und alles nochmals kurz aufschlagen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal / KJ | 96 / 403 |
| Kohlenhydrate: | 19 g |
| Eiweiß: | 2 g |
| Fett: | 1 g |
| Cholesterin: | 0 mg |
| Calcium: | 46 mg |

Fleischgerichte:

Marinierte Hähnchenbrust



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|-------|---------------------------------|
| 400g | Hähnchenbrust |
| 4 EL | Obstessig |
| 4 EL | Sojasauce |
| | Pfeffer |
| 8 TL | Sojaöl |
| 200g | Shiitake Pilze oder Champignons |
| 4 | Frühlingszwiebel |
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 200g | roter Paprika |
| 300g | zarter Spinat |
| 1 TL | Ingwer |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Sojasauce |
| 2 TL | Sesam |

Hähnchenbrust mit Obstessig, Sojasauce, Pfeffer und 1 TL Sojaöl beträufelt marinieren (15 Min). In einer Pfanne mit 1 TL Sojaöl das Hähnchen bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten. Schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Shiitake Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel, Paprika und Gemüsezwiebel klein schneiden und mit andünsten und würzen. Ingwer fein hacken und zugeben. Den Bratensatz mit 50ml Gemüsebrühe und 2 EL Sojasauce loskochen. Spinat darin wenden. Alles mit Sesam bestreuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|---------------|----------|
| Kcal / KJ | 86 / 361 |
| Kohlenhydrate | 4 g |
| Eiweiß: | 9 g |
| Fett: | 4 g |
| Cholesterin: | 20 mg |
| Harnsäure: | 72 mg |
| Calcium: | 51 mg |

Putenbrust auf Ananaslinsen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|----------------------------|
| 1/2 | Zwiebel |
| 2EL | Öl (z.B. Olivenöl, Rapsöl) |
| 200ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 200g | rote Linsen |
| 4 | Putenschnitzel |
| | Salz, Pfeffer, Curry |
| 1/2 | Dose Ananas |
| 2 | rote Paprika |



Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Linsen dazugeben und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit aufgezogen ist.

In der Zwischenzeit die Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und wenig Curry würzen. Ananas in feine Stücke schneiden zu den Linsen geben.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden, in die selbe Pfanne geben, kurz andünsten und mit etwas Wasser ablöschen.

Ananaslinsen auf ein Platte geben, Putenschnitzel drauflegen und mit Paprikastreifen garnieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal/KJ: | 382/1602 |
| Kohlenhydrate: | 42g |
| Eiweiß: | 32g |
| Fett: | 9g |
| Cholesterin: | 45mg |
| Harnsäure: | 112mg |
| Calcium: | 31mg |

Putenschnitzel Stroganoff mit Zartweizen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------------|----------------------------|
| 400 g | Putenschnitzel |
| 400 g | Champignons |
| 200 g | Gewürzgurken |
| 2 EL | Öl, z. B. Rapsöl, Olivenöl |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 3 EL | Saure Sahne (10 % Fett) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 TL - 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | gehackte Petersilie |
| 400 ml | Gemüsebrühe(Instant) |
| 200 g | Zartweizen |

Die Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden. Die Champignons waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken längs in feine Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten 3-5 min anbraten, herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen. Bratensud aus 200 ml Gemüsebrühe herstellen.

Das restliche Öl erhitzen. Die Champignons darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Die Gurkenscheiben dazugeben und warm werden lassen.

Für die Beilage 400 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen, 200 g Zartweizen einrühren und ca. 10-15 min ausquellen lassen.

Das Gemüse vom Herd nehmen, die saure Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach der Zugabe von saurer Sahne darf die Soße nicht mehr kochen, da ansonsten die Soße gerinnt. Das Fleisch samt Fleischsaft wieder dazugeben und 1-2 min ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 386/1622 |
| Kohlenhydrate: | 38 g |
| Eiweiß: | 34 g |
| Fett: | 10 g |
| Calcium: | 59 mg |



Schweinemedallions mit Zwiebelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- 4 große rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 12 getrocknete Aprikosen
- ¼ Liter Gemüsebrühe (Instant)
- Salz, Pfeffer
- getrock. Thymian
- 8 Schweinemedallions (etwa 500g)
- 4 TL Öl z. B. Rapsöl
- Paprika, edelsüß
- 2 kleine säuerliche Äpfel

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Die Aprikosen in Streifen schneiden, mit dem Lauch, den Zwiebeln, dem Knoblauchpulver und Brühe mischen, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten.

Inzwischen die Medallions mit Pfeffer einreiben.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Medallions darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Paprika würzen und bei reduzierter Hitze noch 6 Minuten braten.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Zum Zwiebelgemüse geben und kurz mit erhitzen. Mit den Medallions servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| kcal/Joule | 288/ 1205 |
| Eiweiß: | 32g |
| Fett: | 8g |
| Kohlenhydrate: | 21g |
| Cholesterin: | 69mg |
| Harnsäure: | 71mg |
| Calcium: | 123mg |



Fischgerichte:

Bandnudel-Makrelen-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|---|
| 4 | mittelgroße Stangen Lauch |
| 200g | Vollkornbandnudeln , ohne Ei |
| | Salz |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 250g | geräuchertes Makrelenfilet |
| 300g | Magerquark |
| | Pfeffer |
| 3TL | Öl, z.B. Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl |

Den Lauch längs halbieren und waschen. In 5cm lange Stücke teilen, und längs in dünne Streifen schneiden.

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Nudeln in ein Sieb geben, abschrecken und abtropfen lassen.

2TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauchstreifen einige Minuten andünsten.

Die Kräuter waschen und mit dem Wiegemesser klein hacken. Das Makrelenfilet häuten und in eine kleine Schüssel geben, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Den Quark und die Hälfte der Kräuter hinzufügen. Das Ganze mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. Mit Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Nudeln und Lauch mit 1/3 vom Makrelen-Kräuter-Quark verrühren. 2 Gratinformen mit 1TL Öl leicht einfetten. Die Nudel-Lauch-Mischung in die Form geben. Die übrige Paste darüber streichen und im Backofen etwa 5min gratinieren. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 383/1600 |
| Kohlenhydrate: | 38g |
| Eiweiß: | 29g |
| Fett: | 12g |
| Cholesterin: | 63mg |
| Harnsäure: | 143mg |
| Calcium: | 240mg |
| Vitamin E: | 3mg |
| Arachidonsäure: | 75mg |



Fischauflauf mit Spinatfüllung

für 4 Personen

Zutaten: 800g Seelachsfilets
etwas Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
600g Blattspinat (gefroren)
Instant-Gemüsebrühe
Muskat
200g saure Sahne 10% Fett
1 TL Öl für die Auflaufform
2 EL (20g) Parmesan



Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, dann salzen und pfeffern.

Den gefrorenen Spinat mit etwas Wasser erhitzen, mit Gemüsebrühe nach Geschmack würzen und 10 Minuten dünsten.

Die Hälfte des Fischfilets in eine mit Öl gefettete Auflaufform geben. Den gedünsteten Spinat darauf verteilen und mit dem restlichen Fisch bedecken.

Saure Sahne mit dem Käse und wenig Jodsalz verrühren und den Fisch damit bestreichen.

Den Auflauf im Backofen bei ca. 200 Grad etwa 35-40 Minuten garen (mittlere Schiene). Eventuell 10 Minuten vor Ende der Garzeit abdecken.

Dazu passt: Naturreis und Salate

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ kJoule | 269/1133 |
| Eiweiß: | 40g |
| Fett: | 10g |
| Kohlenhydrate: | 3g |
| Cholesterin: | 91 mg |
| Harnsäure: | 112mg |
| Calcium: | 378mg |

Fisch-Bananen-Curry mit Natur-Wildreis



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--|
| 500g | Fischfilet (z.B. Kabeljau oder Seelachs) |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | roter Apfel |
| 2 | Bananen |
| 1 EL | Rapsöl |
| 2 EL | saure Sahne 10%Fett |
| 100ml | Gemüsebrühe |
| | Currypulver |
| | Cayennepfeffer |
| | Salz |
| | weißer Pfeffer |

Fisch waschen, trockentupfen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Bananen in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Den Fisch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca.10 Min braten. Dann die Äpfel und die Bananen hinzufügen und etwa 3-4 Minuten mitdünsten.

Saure Sahne mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Cayennepfeffer, wenig Salz und 1 EL Currypulver verrühren. Dann in die Pfanne geben und unter Rühren erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen.

Dazu passt eine würzige Natur-Wildreismischung.

Nährwerte pro Person:

354kcal / 1482 kJ
4g Fett
26g Eiweiß
52g Kohlenhydrate
45mg Calcium
40mg Cholesterin

Fisch-Gemüse-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|----------------------------|
| 250 g | Kabeljaufilet |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 | Zucchini |
| 1 | Auberginen |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 200 g | Tomaten (eventuell häuten) |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Rapsöl oder Olivenöl |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 300 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| | Pfeffer, Salz |
| 100 g | Sauerrahm (10 % Fett) |
| 1 EL | gehackter Dill |
| 1 EL | gehackte Petersilie |



Fischfilet in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Aubergine, Zucchini, Paprika und Tomaten waschen, putzen und ebenfalls in 2 x 2 cm große Stückchen schneiden. Auberginenwürfel im übrigem Zitronensaft wenden und 10 min ziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Beides zusammen mit Auberginen, Zucchini und der Paprikaschote in Öl ca. 5 min. andünsten, Tomatenmark unterrühren, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Fischwürfel salzen, pfeffern und zum Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 7 min garen. Dann die Tomaten unterrühren und 2 min mitgaren.

Ragout vom Herd ziehen, Sauerrahm und Kräuter unterrühren, nochmals abschmecken.

Als Beilage zum Fisch-Gemüse-Ragout Reismudeln oder Kartoffeln.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 140/587 |
| Kohlenhydrate: | 8 g |
| Eiweiß: | 14 g |
| Fett: | 6 g |
| Arachidonsäure: | 10 mg |
| Calcium: | 72 mg |

Lachs in Möhren-Kokos-Creme



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|-------------------------------|
| 400 g | Lachsfilet |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 1 | Zwiebel |
| 400 g | Möhren |
| 2 EL | Öl z. B. Rapsöl |
| 1 Stück | frischen Ingwer (ca. 2 cm) |
| 200 ml | Kokosmilch |
| | Curry, Kurkuma, Pfeffer, Salz |
| 400 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 150 g | Couscous |
| | Petersilie |

Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale dünn abreiben, die Frucht auspressen. Die Lachswürfel mit Zitronenschale und Zitronensaft mischen. Kurz marinieren.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Möhren putzen, dünn schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin 5 Min. unter Rühren andünsten. Die Lachswürfel mit der Marinade einrühren, weitere 3 Min. dünsten.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Für die Beilage 400ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Couscous unterrühren. Abgedeckt 10-15 Min. quellen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Ingwer mit der Kokosmilch unter den Lachs heben. Nochmals kurz erhitzen und mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 402/1683 |
| Kohlenhydrate: | 32 g |
| Eiweiß: | 25 g |
| Fett: | 19 g |
| Arachidonsäure: | 44 mg |
| Calcium: | 74 mg |

Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--------------------------|
| 1TL | Zitronensaft |
| 1½ EL | Öl (z.B. Olivenöl) |
| | Pfeffer |
| 400g | Rotbarschfilet |
| | Basilikum |
| 1 EL | Pinienkerne oder Mandeln |
| 20g | Parmesankäse |
| 120g | Vollkornnudeln |
| 50ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 | Möhren |
| 1 | Zucchini |
| 1 | Zwiebel |
| 10g | Öl (z.B. Sonnenblumenöl) |
| 50ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| | Kräutersalz |
| 100g | Saure Sahne |

Zitronensaft, ½ TL Salz, 1TL Öl und etwas Pfeffer kräftig verrühren. Das Rotbarschfilet rundherum mit der Marinade einstreichen und in eine Auflaufform legen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Für den Pesto die Pinienkerne oder die Mandeln im Blitzhacker mit Parmesan fein zerkleinern. Übriges Öl unterrühren, danach das Basilikum unterheben. Pesto auf das Fischfilet streichen und im Backofen 15 Minuten backen.

Inzwischen die Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abschütten.

Möhren und Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, in Öl goldgelb anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Möhrenstreifen darin 3 Minuten dünsten, Zucchini hinzufügen und alles bissfest garen. Das Gemüse mit Kräutersalz würzen.

Bandnudeln mit Saurer Sahne unter das Gemüse heben. Den Fisch auf den Gemüsenudeln anrichten.

Nährwerte pro Person:

| | | | |
|----------------|----------|------------|--------|
| Kcal / KJ: | 388/1627 | | |
| Kohlenhydrate: | 23g | | |
| Eiweiß: | 28g | | |
| Fett: | 8g | Calcium: | 122 mg |
| Cholesterin: | 19mg | Harnsäure: | 17 mg |

Schellfisch auf Lauch – Ananas – Gemüse mit Mandelreis



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|-------------------|
| 600g | Schellfisch |
| 30ml | Zitronensaft |
| | Salz, Pfeffer |
| 500g | Lauch |
| 400g | Ananas (Dose) |
| 500g | Tomaten |
| | Koriander, Ingwer |
| 2 | Frühlingszwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Chili |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| 120g | Naturreis |
| 20g | Mandeln |

Die Haut vom Fisch schräg einschneiden mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ananas in Stücke schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chilischote putzen und waschen oder schälen, sehr fein würfeln und dann im Öl andünsten. Lauch 2-3 Minuten mitbraten, Ananas und Tomaten untermischen und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsemischung in eine Auflaufform verteilen, Schellfisch darauflegen und mit der Hälfte des Korianders bestreuen. In den Ofen geben bei 200°C

25 Minuten garen. Mit Koriander bestreuen.

Gemüsebrühe in einen Topf geben und Reis darin garen.

Mandeln anrösten und unter den fertigen Reis mischen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|------------|
| Kcal / KJ | 374 / 1567 |
| Kohlenhydrate: | 46 g |
| Eiweiß: | 34 g |
| Fett: | 5 g |
| Cholesterin: | 52 mg |
| Harnsäure: | 52 mg |
| Calcium: | 168 mg |

Seelachs mit Kräuterkruste



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|------|--|
| 400g | Seelachs |
| | Zitronensaft, Salz |
| 150g | Zwiebeln |
| 20g | Sonnenblumenöl |
| 4 TL | Paniermehl |
| 4 TL | Milch 1,5% Fett |
| 4 TL | gehackte Kräuter (Thymian, Kerbel, Petersilie) |
| 1 TL | Senf |
| | Salz, Pfeffer, Koriander |

Das Fischfilet säubern, säuern, leicht salzen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, Paniermehl dazugeben und kurz anrösten. Den Topf vom Herd nehmen. Milch und Kräuter unterrühren. Mit Senf, Salz und den Gewürzen abschmecken. Kräuterpaste auf den Fisch streichen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Fisch 15-20 Minuten garen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 144 / 605 |
| Kohlenhydrate: | 5 g |
| Eiweiß: | 18 g |
| Fett: | 6 g |
| Cholesterin: | 33 mg |
| Harnsäure: | 130 mg |
| Calcium: | 27 mg |

Spanische Fischpfanne mit Fenchel

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|-------------------------------|
| 500 g | Rotbarsch- oder Kabeljaufilet |
| 1 EL | Zitronensaft |
| | Salz, weißer Pfeffer |
| 300 g | Fenchel |
| 1 – 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Öl, z. B. Rapsöl, Olivenöl |
| 150 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 3 | Orangen (davon 1 unbehandelt) |
| 1 EL | Zucker |
| 75 ml | Kaffeesahne (4% Fett) |

Den Fisch kurz kalt abspülen, trockentupfen, in große Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.

Den Fenchel putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, das zarte Grün beiseite legen.

Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, aus der Pfanne heben und warm stellen.

Fenchel und Knoblauch im verbliebenem Bratfett anbraten, mit Brühe ablöschen und in 4-5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt bißfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die unbehandelte Orange heiß waschen, abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Anschließend schälen und filetieren. Die beiden anderen Orangen auspressen.

1 EL Zucker in einer zweiten Pfanne schmelzen und goldgelb karamelisieren lassen, den Orangensaft, die abgeriebene Orangenschale und die Kaffeesahne dazugeben. Die Sauce etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Balsamico-Essig abschmecken.

Fischstücke und Orangenfilet in der Sauce erwärmen. Auf das Gemüse geben und mit Fenchelgrün bestreuen.

Als Beilage Naturreis, Bulgur oder Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Person:

(mit 200 g Naturreis als Beilage)

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 404/1692 |
| Kohlenhydrate: | 53 g |
| Eiweiß: | 30 g |
| Fett: | 8 g |
| Calcium: | 220 mg |



Zanderfilet mit Kartoffelkruste (4 Personen)

Zutaten: 300g Kartoffeln
1 Zwiebel
Knoblauchpulver
2 EL Olivenöl
getrock. Thymian, Basilikum und Rosmarin
1 Ei
Kräutersalz, Pfeffer
400g Zanderfilet
1 EL Zitronensaft
je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 kleine Stange Lauch
je ½ TL Currypulver und Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
50ml Gemüsebrühe (Instant)
100g saure Sahne
1 EL Apfelessig



Kartoffeln schälen, grob raspeln und beiseite stellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL Öl mit Knoblauchpulver glasig dünsten. Die Hälfte der Zwiebeln, Ei, allen Kräutern und den Kartoffeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet trockentupfen, noch vorhandene Gräten entfernen. Filet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in eine mit dem übrigen Öl ausgefettete Gratinform setzen, die Kartoffelmasse auf das Filet drücken und in der Mitte des Ofens 25-30 Minuten backen.

Inzwischen die Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Gemüse zu den übrigen Zwiebeln geben, Curry- und Paprikapulver einstreuen und 1 Minute anschwitzen. Salzen, pfeffern und das Tomatenmark unterrühren. Die Brühe angiessen und das Gemüse in 5-7 Minuten bissfest dünsten. Saure Sahne und Essig unter das Gemüse ziehen, zum Fisch servieren.

Nährwert pro Person:
305kcal/ 1281kJoule

Vegetarische Gerichte:

Amaranth-Bratlinge

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------|--|
| | Salz |
| 200 g | Amaranth |
| 2 | mittelgroße Möhren |
| 1 | Zucchini |
| ¼ Bund | Petersilie |
| 1 | Ei |
| 50 g | geriebener Parmesan |
| | Rosmarin, Pfeffer, Salz |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| ca. 70 g | Dinkelvollkornmehl |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1kl. Dose | Tomatenstückchen |
| | Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer, Rosmarin, Salz |
| 1 Prise | Zucker |



400 ml Salzwasser zum Kochen bringen, den Amaranth hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt 10- 15 Min. darin garen.

Möhren und Zucchini putzen und raspeln. Petersilie waschen und fein hacken.

Den Amaranth nach Bedarf noch abtropfen lassen.

Gemüseraspel, Amaranth, Ei und Parmesan vermischen. Mit Rosmarin, Pfeffer, Salz, Muskatnuss würzen, Petersilie zugeben. Das Dinkelmehl nach Bedarf untermischen.

Den Backofen auf 50°C (Umluft 40 °C) vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Aus der Masse mit dem Eisportionierer oder einem Esslöffel Bratlinge abstechen in das heiße Öl geben. Bratlinge auf jeder Seite etwa 5 Min. goldbraun braten. Die Hitze nach Bedarf reduzieren. Die fertigen Bratlinge im Backofen zugedeckt warm stellen. Mit der restlichen Teigmenge genauso verfahren.

Für die Soße die Tomaten mit Gemüsebrühe (Instant) und den Gewürzen aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. etwas einkochen lassen. Mit dem Mixstab pürieren und separat servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 405/1693 |
| Kohlenhydrate: | 47 g |
| Eiweiß: | 19 g |
| Fett: | 15 g |
| Calcium: | 327 mg |

Buntes Gemüse mit Couscousfüllung

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|------------------------------------|
| 600ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 200g | Couscous (spezieller Weizengriess) |
| 4 kleine | Zucchini |
| 4 | Fleischtomaten |
| 2 gelbe | Paprikaschoten |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| | Salz, Pfeffer |
| ½ TL | gem. Kreuzkümmel |
| 6 EL | Joghurt 1,5 % Fett |

400 ml Brühe in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Couscous hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Das innere Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen und klein würfeln.

Die Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Tomaten vorsichtig aushöhlen. Die Deckel und das ausgehöhlte Tomatenfleisch fein würfeln.

Die Paprikaschote waschen, quer halbieren, von Kernen, Trennhäutchen und dem Stielansatz befreien. Die Hälften waschen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr fein würfeln. Mit dem Couscous, den gewürfelten Zucchini und Tomaten mischen und diesen mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Vom Herd ziehen und den Joghurt unterrühren.

Das vorbereitete Gemüse mit der Couscoustmischung füllen. Nebeneinander in einen Bräter oder Auflaufform setzen, die restliche Brühe angiessen und das Gemüse im Ofen (Mitte) 20 Minuten garen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| kcal/kJoule | 250/ 1040 |
| Eiweiss: | 11g |
| Fett: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 46 |



Couscous-Plinsen mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|----------------------------|
| 1EL | Kürbiskerne |
| 4 | getrocknete Aprikosen |
| 1TL | Öl (z.B.Rapsöl, Olivenöl) |
| 140g | Couscous |
| 280g | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 | Eier |
| | Salz, Pfeffer |
| 2TL | Öl (z.B. Rapsöl, Olivenöl) |
| 4 | Lauchzwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 240g | Tomaten aus der Dose |
| | Cayennepfeffer |



½ TL Öl in einem Topf erhitzen, Couscous andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, bis alles an Flüssigkeit weg ist.

Kürbiskerne und getrocknete Aprikosen fein hacken, mit dem Couscous und den Eiern vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

½ TL Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel 10 Häufchen Couscousteig hineinsetzen und sie etwas flach drücken. Ein Deckel auflegen, und die Plinsen bei mittlerer Hitze braten, bis sie fest sind, dann wenden und die andere Seite fertig braten.

Inzwischen die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken, mit den Tomaten in einen Topf geben und offen etwas einkochen. Tomaten zerdrücken und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Soße auf eine Platte gießen, darauf die Plinsen und die Lauchzwiebeln geben.

Nährwerte pro Person:

| | | | |
|----------------|-----------|--------------|--------|
| Kcal/KJ: | 295/ 1242 | | |
| Kohlenhydrate: | 34g | Cholesterin: | 102 mg |
| Eiweiß: | 11g | Harnsäure: | 5 mg |
| Fett: | 13g | Calcium: | 22 mg |

Fenchel Mailänder Art



Zutaten für 4 Personen:

800 g Fenchel (ca. 4 kleine Knollen)
400 g Tomaten (Dose)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
20 g geriebener Parmesankäse
Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Liebstöckel
etwas Gemüsebrühe

Die Fenchelknollen halbieren und im Olivenöl anbraten, mit etwas Brühe ablöschen und in einem geschlossenen Topf ca. 30 Minuten dünsten.

Für die Soße die Tomaten im Mixer pürieren. Die Zwiebeln im restlichen Olivenöl bräunen, mit den gemixten Tomaten aufgießen, würzen und etwa 5 Minuten kochen lassen, abschmecken.

Die Soße über die Fenchelknollen geben, mit Parmesankäse bestreuen und servieren.

TIPP: Dazu passen Kartoffeln sehr gut.

Nährwert pro Person:

Kcal / kJ: 155/648
Eiweiß: 9 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 10 g
Cholesterin: 18 mg
Calcium: 242 mg

Gefüllte Auberginen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---|
| 2 | große Auberginen, Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Möhren |
| 3 | Gewürzgurken |
| 2 EL | Olivenöl, Thymian, Pfeffer, Salz |
| 200 g | Schafskäse oder Feta (40 % F. i. Tr.) |
| 500g | Tomatenwürfel (frisch oder Konserve) |
| | Gemüsebrühe (Instant), Thymian, Pfeffer, Salz |
| 8 EL | Ajvar (Paprikapüree) |
| 1 TL | Olivenöl für die Form |

Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Hälften bis auf einen schmalen Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseite legen. Die Hälften im kochenden Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhren putzen und dünn schälen. Möhren, Gewürzgurken und Auberginenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gemüsestückchen darin anbraten. Mit Thymian, Pfeffer, Salz würzen. Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden und unter das Gemüse geben. Die Gemüse-Käse-Masse in die Auberginen füllen. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen.

Die Tomatenwürfel mit Gemüsebrühe (Instant) und Ajvar aufkochen. Die Tomatensauce bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Sauce in der Form verstreichen. Die Auberginen darauf setzen. Mit Umluft bei 180°C etwa 20 Min. backen.

Tipp: Ist die Gemüse-Käse-Füllung sehr flüssig, rühren Sie noch 2 EL Semmelbrösel und etwas Ajvar darunter.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 247/1035 |
| Kohlenhydrate: | 11 g |
| Eiweiß: | 14 g |
| Fett: | 15 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 327 mg |

Gefüllte Grünkernbratlinge mit Gurkensoße

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Gemüsebrühe (Instant)
200 g Grünkernschrot
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
30 g gemahlene Mandeln
1 - 2 Eier
Salz, Pfeffer
50 g Käse, z. B. Bergkäse
1 EL Öl, z. B. Rapsöl, Olivenöl
1 Salatgurke
2 EL Saure Sahne (10 % Fett)
100 - 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
Dill
Kräutersalz, Pfeffer

500 ml Gemüsebrühe aufkochen, den Grünkern untermischen und 10 min quellen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zusammen mit der Petersilie und den Mandeln unter den gequollenen Grünkern mischen. Den Topf vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

Für die Gurkensoße die Gurke schälen, in Stücke schneiden und mit 50 ml Brühe etwa 8 min dünsten.

Eier unter die Grünkernmasse arbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und diese mit je einem Käsewürfel füllen. Die Grünkernbratlinge im heißen Öl langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Gurke und Brühe mit dem Pürierstab zerkleinern. Die restliche Brühe dazugeben und aufkochen. Mit Kräutersalz, Dill und Pfeffer abschmecken, zum Schluss die saure Sahne unterrühren.

Tipp: Nach Belieben Gurkensoße mit Guarkernmehl abbinden.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 360/1504 |
| Kohlenhydrate: | 34 g |
| Eiweiß: | 17 g |
| Fett: | 17 g |
| Calcium: | 271 mg |



Gefüllte Tomaten mit Hirse

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|-------------------------|
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| 150 g | Hirse (ganzes Korn) |
| 8 | Fleischtomaten |
| 1 | größere Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 150 g | Karotten |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 EL | Olivenöl |
| 80 g | Sauerrahm |
| 80 g | Emmentaler |
| 1 ½ TL | Jodsalz |
| | Pfeffer, Paprika, Curry |

Hirse in einem Haarsieb warm abwaschen.

Hirse in kochender Gemüsebrühe (300 ml) ca. 12 – 15 Minuten garen, und anschließend abgießen. Tomaten waschen, grüner Strunk entfernen. Nun den Deckel (Oberseite der Tomate) abschneiden, aushöhlen.

Zwiebel, Knoblauch, Möhre schälen und klein schneiden, Petersilie mit dem Wiegemesser hacken. Alles in Öl andünsten (außer Petersilie), gekochte Hirse dazugeben. Sauerrahm und 2/3 des geriebenen Käses daruntermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen. Petersilie untermengen.

Die Masse in die ausgehöhlten Tomaten füllen, Deckel schräg auf die Füllmasse setzen und erst jetzt den restlichen Käse darüberstreuen. Tomate in eine ausgefettete Auflaufform setzen, die restliche Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal / kJ : | 394/1657 |
| Eiweiß: | 14 g |
| Fett: | 21 g |
| Kohlenhydrate: | 36 g |
| Calcium: | 337 mg |
| Cholesterin: | 30 mg |

Gefüllte Zucchini



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------|
| 800g | Zucchini |
| | Hefestreuwürze, Paprika |
| 150g | Quinoa |
| 400ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 10g | Sonnenblumenöl |
| 2 EL | Tomatenmark |
| | Salz, Pfeffer |
| 20g | Mandelstifte |
| 100g | Mozzarella |
| | Petersilie |

Quinoa in kochende Gemüsebrühe geben und 20 – 25 Minuten ausquellen lassen.

Zucchini der Länge nach teilen, Kerne und Inneres entfernen. Eine halbe Minute in kochendes Wasser blanchieren. Abtropfen und mit Hefestreuwürze und Paprikapulver austreuen.

Zwiebel schälen, Paprika halbieren, entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. In heißem Öl andünsten. Gekochte Quinoa zugeben, mit Tomatenmark mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandelstifte anrösten, Mozzarella würfeln, Petersilie hacken und diese untermischen. Masse in die Zucchinihälften drücken und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 15 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|------------|
| Kcal / KJ | 295 / 1239 |
| Kohlenhydrate: | 28 g |
| Eiweiß: | 17 g |
| Fett: | 13 g |
| Cholesterin: | 0 mg |
| Calcium: | 105 mg |

Grünkern-Cevapcici

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------|--|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Olivenöl |
| 130g | Grünkernschrot |
| | Thymian, Oregano, Koriander, Kreuzkümmel |
| 250ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 EL | Paprikapulver |
| 4 geh. EL | Hirseflocken (60g) |
| 2 | Eier oder 4 EL Sojamehl mit 8 EL Wasser angeührt |
| 2 EL | Mehl |



Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, sehr fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Grünkernschrot mit Zwiebel und Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze 5 Minuten darin andünsten. Thymian, Oregano, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben, dann die Gemüsebrühe aufgiessen.

Das Paprikapulver unterrühren und die Brühe aufkochen lassen. Die Hitze herunterschalten und alles 5 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt ausquellen lassen. Dann die Hirseflocken einrühren und den Topf vom Herd nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Die Eier bzw. Sojagemisch und das Mehl unter die abgekühlte Grünkernmasse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen fingerlange Würstchen formen, in einem Teller mit etwas Öl gleichmäßig rund drehen und unter dem vorgeheizten Backofengrill grillen (Grillzeit ca. 12-15 Minuten).

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ kJoule | 278/1167 |
| Eiweiß: | 9,3g |
| Fett: | 10,4g |
| Kohlenhydrate: | 36,25g |
| Cholesterin: | 99mg |

Grünkernbratlinge oder Tomatenbällchen



Zutaten für 4 Personen:

150 g Grünkernschrot
50 g grobes Dinkelvollkornschrot
1 TL Gemüsebrühe
200ml Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Lauch
1 Karotte
3 EL(30 g) Olivenöl
2 Eier
Currypulver
4 EL(40g) Hefeflocken
1 Bund frischer Kräuter z. B. Dill, Oregano, Petersilie
Evtl. etwas Tomatenmark bei Tomatenbällchen

Das Grünkern- und das Dinkelvollkornschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen. Bei kleiner Hitzezufuhr 15 bis 20 Minuten unter häufigem Umrühren kochen lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Lauchstange putzen und in dünne Streifen schneiden. Ebenso die Karotte. Die Zwiebelwürfel und das restliche Gemüse in 1 EL Öl kurz dünsten und abkühlen lassen.

Mit den Eiern oder dem gequollenem Sojamehl mischen und mit den Gewürzen, den Hefeflocken und den fein gehackten Kräutern abschmecken. Die Gemüsemasse unter das Getreide rühren.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine, runde Bratlinge formen, diese von beiden Seiten goldgelb backen.

Tipp: Sehr fein schmecken die Bratlinge, wenn Sie sie mit Ananas belegen und mit Käse überbacken.

Nährwert pro Person:

358/1502kcal / kJ:

15 g Eiweiß

15 g Fett

41 g Kohlenhydrate

242 mg Harnsäure 119 mg Cholesterin 117 mg Calcium

Gemüsebratlinge mit Tofu

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---|
| 250 g | Tofu |
| 100 g | Sellerie oder Kohlrabi |
| 100 g | Möhren |
| 100 g | Lauch |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 50 g | Magerquark |
| 2 EL | Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch |
| 1 EL | Sojasauce |
| | Vollkornpaniermehl |
| | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Rapsöl |

Den Tofu mit dem Pürierstab zerkleinern.

Sellerie (oder Kohlrabi) und Möhren schälen und fein raspeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken, alles zum pürierten Tofu geben.

Magerquark, Kräuter, Sojasauce und so viel Vollkornpaniermehl untermischen, dass ein fester Teig entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kleine Bratlinge formen und in 2 EL erhitztem Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Als Beilage passen Nudeln, Kartoffeln oder Reis.

Tipp: Die Bratlinge schmecken auch kalt sehr gut.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 156/651 |
| Kohlenhydrate: | 10 g |
| Eiweiß: | 11 g |
| Fett: | 8 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 128 mg |



Gemüsecurry mit Kokosflocken



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------------|--------------------|
| 150g | Lauch |
| 150g | Möhren |
| 250g | Stangenbohnen |
| 250g | grüner Paprika |
| 20g | Ingwer (frisch) |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 20g | Sonnenblumenöl |
| 1 TL | Senfkörner |
| 2 EL | Koriander |
| 1 TL | Kurkuma (Gelbwurz) |
| ¼ - ½ Liter | Wasser |
| | Salz |
| | Süßstoff |
| 40g | Kokosflocken |
| 150g | Joghurt 1,5% Fett |

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Knoblauchzehen schälen.

Das Öl erhitzen, den Lauch hineingeben, Knoblauch hineinpressen und mit Ingwer anbraten. Senfkörner, Koriander und die Kurkuma hinzugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten rösten. Das restliche Gemüse dazugeben und alles ca. 5 Minuten anbraten.

Das Wasser, Salz, Süßstoff und die Kokosflocken unterrühren. Das Curry etwa 10 Minuten einkochen lassen. Den Joghurt einrühren und leicht erhitzen nicht mehr kochen lassen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 165 / 693 |
| Kohlenhydrate: | 8 g |
| Eiweiß: | 5 g |
| Fett: | 12 g |
| Cholesterin: | 2 mg |
| Harnsäure: | 48 mg |
| Calcium: | 121 mg |

Gemüselasagne

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

280g Weizen oder Dinkel (fein gemahlen)

2 Eier

2 EL Rapsöl

2 EL Wasser (handwarm)

1 TL Jodsalz

Für die Füllung:

100 g Lauch

150 g Karotten

100 g Knollensellerie

100 g Zucchini

150 g Champignons

1 Zwiebel(mittlere Größe)

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

1 ½ Gemüsebrühwürfel

2 EL Petersilie

2 EL Selleriekraut

180 g Goudakäse

frisch geriebene Muskatnuss

Für den Guss:

1 Ei

5 EL Saure Sahne

Jodsalz, Muskatnuss

Das Mehl in eine Schüssel füllen, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die übrigen Zutaten hineingeben. Alles gründlich zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Eine Kugel daraus rollen und dünn mit Öl bestreichen, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Den Teig 30 min ruhen lassen.

Inzwischen die Gemüse putzen und waschen. Den Lauch in feine Streifen schneiden, die Karotten , Sellerie und die Zucchini raspeln. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und hacken, mit der geschälten, durchgepressten Knoblauchzehe in 1 EL Butter glasig braten. Die restliche Butter, 2-3 EL Wasser das Gemüse und zuletzt die Champignons dazugeben. Im geschlossenen Topf 5-8 min dünsten.

Die Brühwürfel und die Kräuter unterrühren, mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Teig in 8x8 cm große Quadrate schneiden und in 3-4 Portionen in kochendem Salzwasser 4 min garen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer tiefen feuerfesten Form mit einer Schicht Teigblätter auslegen. Die Lasagne mit Käse bestreuen und einen Teil vom Gemüse darübergerben. Die Schichten wiederholen, bis alles verbraucht ist. Mit Teigblättern abschließen und den restlichen Käse darüberstreuen.

Das Ei mit der Sauren Sahne verrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und über die Lasagne gießen. (Alle Nudelblätter müssen mit der Eisahne befeuchtet sein, sonst trocknen sie aus.

Den Nudelaufbau auf der untersten Leiste 20-25 min backen, bis der Käse goldgelb ist

Nährwert pro Perso:

623 Kcal / 2610 KJ

28 g Eiweiß

34 g Fett

51 g Kohlenhydrate 487 mg Calcium

60 mg Harnsäure 234 mg Cholesterin



Gemüsequiche

Zutaten für ca.1 Blech (12 Stück)

| | |
|---------|--|
| 350g | Weizenmehl Type 1050 |
| 1 Pack. | Trockenhefe |
| 200ml | lauwarmes Wasser |
| ½ TL | Salz |
| 300g | Möhren |
| 4 | Frühlingszwiebeln od. 2 kl. Lauchstangen |
| 1EL | Rapsöl |
| 100g | Emmentaler 45%Fett |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Petersilie |
| 100g | Saure Sahne 10%Fett |
| | Salz, Pfeffer, Paprika |



Mehl, Hefe und Salz mischen, nach und nach das Wasser dazugeben und den Hefeteig gut durchkneten.

Dann an einem warmen Ort ca.20-30 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren raspeln und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Beides in Öl andünsten, abkühlen lassen und mit dem geriebenen Käse, Knoblauch, Petersilie und Saure Sahne mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen, anschließend die Gemüsemasse auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca.30-35 Min. backen.

Nährwerte pro Stück:

| | |
|----------------|---------|
| kcal / kJ: | 160/670 |
| Eiweiß: | 7g |
| Fett: | 5g |
| Kohlenhydrate: | 22g |
| Cholesterin: | 10mg |
| Calcium: | 122 mg |

Kartoffel-Möhren Puffer mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|-------------------------|
| 1-2 | Limetten oder 1 Zitrone |
| 300g | Joghurt (1,5% Fett) |
| | Salz Pfeffer |
| ½TL | Koriander |
| 40g | Sonnenblumenkerne |
| 200g | Möhren |
| 600g | Kartoffel |
| 2 | Eier |
| 20g | Dinkelvollkornmehl |
| 6TL | Öl |

Die Limetten oder Zitrone heiß waschen und einige Späne abziehen und zum Garnieren beiseite legen. Die übrige Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit der Schale unter den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und kaltstellen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Kartoffel, Möhren und Sonnenblumenkerne mit den Eiern und dem Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Pfanne mit 1TL Öl einstreichen und heiß werden lassen. Die Kartoffelmasse esslöffelweise hineingeben und flach drücken. Die Puffer auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldbraun braten. Dabei nach und nach die restlichen 5 TL Öl in die Pfanne geben.

Die Kartoffelpuffer mit dem Limettenjoghurt anrichten. Mit Limettenschale garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal / KJ: | 340/1424 |
| Kohlenhydrate: | 32g |
| Eiweiß: | 13g |
| Fett: | 17g |
| Cholesterin: | 123mg |
| Calcium: | 144mg |



Kidneybohnen-Pfanne mit Tofu



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 2 | gelbe Paprikaschoten |
| 4 | Tomaten |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| ½ Bund | Petersilie |
| 3EL | Öl z.B. Olivenöl, Sojaöl, Rapsöl |
| 1EL | Zitronensaft |
| 250g | Räuchertofu |
| 250g | Champignons |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Dose | Kidneybohnen (Füllmenge 400g) |
| 1EL | Sojasoße |

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in etwa 2cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in etwa 1cm dicke Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den weißen Teil längs halbieren und samt Grün in etwa 3cm lange Stücke schneiden.

Die Petersilie waschen, Blätter mit Wiegemesser hacken und mit 2EL Öl und Zitronensaft vermischen. Tofu in mundgerechte Scheiben schneiden und in die Petersiliensauce legen. Champignons putzen und vierteln.

In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen, die Zwiebeln und die Paprikaschoten 1-2min bei mittlerer Hitze darin dünsten. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln 3min mitdünsten. Die Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen zum Gemüse in die Pfanne geben und das Gericht mit Sojasoße abschmecken.

Eine andere Pfanne heiß werden lassen und den Tofu darin auf jeder Seite kurz anbraten, salzen und pfeffern. Das Bohnengemüse mit der übrigen Petersiliensauce mischen und mit dem Tofu anrichten.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 281/1172 |
| Kohlenhydrate: | 14g |
| Eiweiß: | 17g |
| Fett: | 17g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 106mg |

Linsenbolognese

für 4 Portionen:

- 1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)
- 200 g Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 5 EL Paprikamark (z. B. Ajvar)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 125 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Bandnudeln
- 30 g gehobelter Parmesan
- 1 EL gehackte Petersilie

Suppengrün putzen, waschen und ca. 1/2 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Paprikamark und Oregano kurz mitrösten. Linsen und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Dabei ab und zu umrühren. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Sauce evtl. nachwürzen. Nudeln abgießen, unter die Sauce mischen und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ kJ: | 415/1736 |
| Eiweiß: | 19g |
| Fett: | 11g |
| Kohlenhydrate: | 60g |
| Cholesterin: | 5mg |
| Calcium: | 135mg |



Polenta mit Gemüse-Käse-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

- je ¼ TL getrockneter Thymian und Oregano
- 2 EL Olivenöl
- ½ Liter Gemüsebrühe (Instant)
- 160g Polenta (Maisgrieß)
- 1 TL Butter für die Form
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- ½ TL Paprikapulver
- je 2 MSP Kreuzkümmel und Cayennepfeffer
- Jodsalz (Meersalz)
- Pfeffer
- 80g Bergkäse (45% Fett i.Tr.)
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 EL Petersilie
- etwas Oregano
- 200g Zucchini
- 1-2 EL Zitronensaft

Thymian und Oregano in 1 EL Öl anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren 3 Minuten kochen lassen. Den Topf abdecken, die Polenta auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten nachquellen lassen.

Eine Gratinform mit Butter auspinseln. Den Polentabrei 1 ½ cm dick hineinstreichen und abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Übriges Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauchpulver, Paprikaschote und die Gewürze unter Rühren darin 2 Minuten andünsten.

Bergkäse grob raspeln, mit der Zitronenschale und den Kräutern unter das Gemüse ziehen. Zucchini waschen, in 3 mm dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Salz würzen und auf die Polenta schichten.

Paprikagemüse über die Zucchini verteilen. Das Gericht in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20-25 Minuten backen und sofort servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ kJoule | 283/1190 |
| Eiweiß: | 10g |
| Fett: | 14g |
| Kohlenhydrate: | 29g |
| Cholesterin: | 17mg |
| Calcium: | 242 mg |



Tofu-Gemüsepfanne „Asiatisch“

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-----------------|
| 250g | Tofu geräuchert |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 400g | Karotten |
| 200g | grüne Bohnen |
| 1 | rote Paprika |
| | Ingwer |
| 3EL | Sojasoße |
| 100ml | Kokosmilch |
| 1 | Zitrone |
| | Salz |

Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden, in einer großen Pfanne oder im Wok in 1 EL Rapsöl anbraten und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden.

Karotten in schräge Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und gehackter Ingwer in 1 EL Rapsöl anbraten. Karotten, grüne Bohnen und Paprika dazugeben und unter Rühren ca.5-8 Min. bissfest garen. Anschließend Sojasoße und Kokosmilch zufügen. Mit Zitronensaft und wenig Salz abschmecken.

Zuletzt die Tofuwürfel auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Dazu passt Naturreis sehr gut.

Nährwerte pro Person:

324 kcal/ 1359kJ
49g Kohlenhydrate
9g Fett
13g Eiweiß
165mg Calcium
0g Cholesterin



Tofu – Spieße „Mediterran“ mit scharfer Karottensauce



Zutaten für 4 Personen: (10 Spieße)

| | |
|--------|--------------------------|
| 600g | Tofu |
| | Zitronengras |
| 6 EL | Sojaöl |
| 4 EL | Sojasauce |
| | frischen Ingwer |
| 300ml | Karottensaft |
| 50 ml | trockener Sherry |
| | Tabasco |
| 2 | Paprika (rote und gelbe) |
| 1 Bund | Lauchzwiebel |
| 1 | Aubergine |
| 2 | kleine Zucchini |
| 150g | Champignons |

Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zitronengras fein hacken, 2/3 mit Sojaöl und Sojasoße verrühren, Tofu darin marinieren. Ingwer schälen und hacken. Mit Karottensaft, Sherry und restliches Zitronengras zum Kochen bringen und auf die Hälfte reduzieren. Mit Sojasauce und Tabasco scharf abschmecken. Gemüse putzen in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden. Tofu aus der Marinade nehmen, diese dabei auffangen. Tofu und Gemüse abwechselnd auf 10 Spieße ziehen, alles mit der Marinade bepinseln und unter den heißen Grill bei 250°C 12-15 Minuten von allen Seiten knusprig grillen und mit der Karottensauce servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|------------|
| Kcal / KJ | 346 / 1453 |
| Kohlenhydrate: | 10 g |
| Eiweiß: | 23 g |
| Fett: | 21 g |
| Cholesterin: | 0 mg |
| Harnsäure: | 48 mg |
| Calcium: | 53 mg |

Backkartoffeln a´ la mediterrane



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|------|---------------|
| 640g | Kartoffeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 20g | Olivenöl |
| 20g | Parmesan |

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Sicomatic etwa 10 –15 Minuten garen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Knoblauchzehe schälen. Die gegarten Kartoffeln halbieren, die Schnittfläche mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl bepinseln. Die Kartoffeln auf das Backblech legen und mit Parmesan bestreuen. Kurz überbacken.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 180 / 756 |
| Kohlenhydrate: | 24 g |
| Eiweiß: | 5 g |
| Fett: | 7 g |
| Cholesterin: | 4 mg |
| Calcium: | 70 mg |

Käsekartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|---|
| 1000 g | Kartoffeln |
| 1 Tel. | Kümmel |
| 200 g | halbfester Schnittkäse (Gouda, Tilsiter) |
| 30 g | Butterflöckchen |
| 2 EL | feingehackte Petersilie |

Zubereitung:

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Im Dämpfeinsatz, mit dem Kümmel bestreut, nicht zu weich kochen. Inzwischen den Käse grob raspeln.

Die Kartoffeln heiß schälen und in eine vorgewärmte Schüssel grob raspeln.

Dabei gleich den Käse und die Butterflöckchen dazwischengeben. Zum Schluss die Petersilie darüber geben.

TIPP: Als Beilage zu Fleischgerichten, oder als eigenständiges Gericht mit Salat

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal / kJ: | 410/1708 |
| Eiweiß: | 18 g |
| Fett: | 20 g |
| Kohlenhydrate: | 37 g |
| Cholesterin: | 33 mg |
| Calcium: | 262 mg |

Hirsotto

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--------------------------|
| 1EL | Öl z.B. Olivenöl, Rapsöl |
| 1 | mittelgroße Zwiebel |
| 1 | mittelgroße Möhre |
| 200g | Hirse, ganz |
| 400ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| | Salz, Pfeffer |



Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotten schälen und fein raspeln.

Öl, in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten, Hirse und die geraspelte Möhre zugeben und mitdünsten.

Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Ein Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben.

Bei geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 20-30min quellen lassen.

Ratatouille (4 Personen)

Zutaten: je 200g rote und gelbe Paprikaschote
200g Zucchini
400g Salatgurke
4 Tomaten (400g)
1 kleine Zwiebel
3 EL (30g) Olivenöl
Salz, Knoblauchpulver
Pfeffer
je 1 Prise getrock. Estragon und Rosmarin
je 1 TL getrock. Thymian und Oregano
1 Prise getrock. Basilikum
2 EL feingehackte Petersilie



Die Paprikaschoten halbieren, von den Kernen und weissen Rippen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften in Stücke schneiden. Die Tomaten häuten und achteln. Die Zwiebeln würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Die Paprikastreifen dazugeben und etwa 3 Minuten dünsten. Die Zucchini und die Gurke hinzufügen. Mit Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer würzen. Die Kräuter hinzufügen und alles in etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Tomatenachtel dazugeben und kurz ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/ kJoule | 135/540 |
| Eiweiß: | 2g |
| Fett: | 9g |
| Kohlenhydrate: | 11g |
| Cholesterin: | 0mg |

Salate:

Apfel-Rettich-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 große Äpfel (400g)
400g weißer Rettich
2 EL Zitronensaft
2 Becher Joghurt 1,5% Fett (300g)
2 TL Senf
2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
4 EL gehackte Walnusskerne (40g)
Zitronensaft nach Belieben
Jodsalz, Pfeffer
grüne Kräuter nach Belieben



Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade Joghurt, Senf, Meerrettich, Walnusskerne und Zitronensaft miteinander verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack gehackte Kräuter hinzufügen. Apfel-Rettichscheiben unter die Sauce heben, 10 Minuten durchziehen lassen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/ kJ | 205/805 |
| Eiweiß: | 7g |
| Fett: | 9g |
| Kohlenhydrate: | 22g |

Blattsalat mit Feigendressing



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|-----------------------------|
| 3 | getrocknete Feigen |
| 100 ml | Wasser |
| 70g | saure Sahne |
| 70g | Joghurt 1,5% Fett |
| 1 TL | grüne Pfefferkörner |
| | Kräutersalz |
| 2-3 EL | Weißweinessig |
| 500g | Chicoree oder andere Salate |
| 1 | Apfel |

Feigen ca. 1 Stunde in Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen, leicht ausdrücken. Mit saurer Sahne und Joghurt pürieren, Pfefferkörner zugeben, mit Kräutersalz und Weinessig abschmecken.

Chicoree oder anderen Blattsalat waschen und in Streifen schneiden. Apfel achteln, in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit Dressing vermischen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal / KJ | 74 / 311 |
| Kohlenhydrate: | 9 g |
| Eiweiß: | 3 g |
| Fett: | 2 g |
| Cholesterin: | 7 mg |
| Calcium: | 74 mg |

Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--------------------------|
| 1 | Blumenkohl (300g) |
| | Salz |
| 2 | Orangen |
| 150g | Joghurt (1,5% Fett) |
| ½ | Zitrone |
| 1Stück | Ingwer |
| 2TL | Öl (z.B. Rapsöl, Sojaöl) |
| 20g | Pistazien |

Für die Salatsauce Joghurt, Zitronensaft, kleingeschnittenen Ingwer, Salz und Öl verrühren.

Vom Blumenkohl die Blätter und den Strunk entfernen. Den Blumenkohl gut abbrausen und evtl. in leicht gesalzenem oder Essigwasser waschen und abtropfen.

Den Blumenkohl in der Küchenmaschine grob reiben. Die Orangen filetieren und klein schneiden und zu dem Blumenkohl geben.

Salatsauce über den Salat geben. Vorsichtig mischen.

Zum Servieren den Salat mit den gehackten Pistazien bestreut anrichten.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal / KJ: | 131/546 |
| Kohlenhydrate: | 8g |
| Eiweiß: | 5g |
| Fett: | 8g |
| Cholesterin: | 2mg |
| Calcium: | 92mg |



Bohnen-Thunfisch-Salat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|---------------------------|
| 200g | grüne Bohnen, tiefgekühlt |
| 200g | Eisbergsalat |
| 200g | Cocktailtomaten |
| 1 Dose | Thunfisch in eigenem Saft |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 100ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 EL | Zitronensaft |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Öl (z.B. Olivenöl) |



Die Bohnen in wenig kochendem Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Gemüsebrühe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Öl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab aufschlagen und abschmecken.

Eisbergsalat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.

Den Thunfisch abtropfen lassen, mit der Gabel grob zerteilen.

Blattsalate mit Bohnen, Tomaten und Thunfisch in eine Schüssel geben und locker vermengen und mit dem Dressing vermischen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal/KJ: | 156/657 |
| Kohlenhydrate: | 7g |
| Eiweiß: | 11g |
| Fett: | 9g |
| Cholesterin: | 26mg |
| Harnsäure: | 104mg |
| Calcium: | 86mg |

Bunter Couscous-Salat mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|--------------------------|
| 100g | Couscous |
| 200ml | Wasser |
| ½ | Gurke |
| 1 | Tomaten |
| ½ | rote Paprika |
| 1 kleine | weiße oder rote Zwiebel |
| Ca.4 | Oliven |
| 50g | Feta |
| 2 EL | grob gehackte Petersilie |
| 1 | Zitrone |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Olivenöl |

Couscous mit dem kochenden Wasser überbrühen und ca. 10 Min. quellen lassen.

Gurke schälen und würfeln, Tomate und Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und Feta in Würfel schneiden.

Wenn die Zwiebeln roh nicht vertragen werden, einfach in einer Pfanne ohne Fett anbraten und mit etwas Wasser aufgießen.

Eine Marinade aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Petersilie herstellen und unter das Gemüse mischen. Anschließend den Couscous, Feta, Oliven und die Zwiebeln dazugeben. Da Couscous viel Würze braucht evtl. nachwürzen. Der Salat sollte ca. 30 Min. ziehen.

Nährwerte pro Person:

238kcal/997kJ

9g Eiweiß

7g Fett

34g Kohlenhydrate

5 mg Cholesterin

174 mg Calcium



Chicoree – Forellen – Salat



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|------------|-----------------------------------|
| 300 - 500g | Chicoree oder einen anderen Salat |
| 2 | rote Äpfel |
| | Zitronensaft |
| 150g | Joghurt 1,5% Fett |
| 4 EL | Milch 1,5% Fett |
| 2 TL | Meerrettich |
| | Salz, Pfeffer |
| 240g | geräuchertes Forellenfilet |
| 20g | Kresse |

Chicoree putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Äpfel waschen, von Kerngehäuse befreien, und mit der Schale grob stifteln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Milch, Meerrettich, Salz und Pfeffer verquirlen.

Das Dressing mit den Äpfeln und dem Chicoree vermengen. Forellenfilets in Rauten schneiden und vorsichtig unter den Salat heben. Kresse kurz abbrausen und darüber streuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 160 / 672 |
| Kohlenhydrate: | 14 g |
| Eiweiß: | 17 g |
| Fett: | 4 g |
| Cholesterin: | 38 mg |
| Harnsäure: | 211 mg |
| Calcium: | 119 mg |

Dinkelsalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|------------------------|
| 100g | Dinkel |
| 1 Liter | Wasser |
| | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 EL | Zitronensaft (15ml) |
| 1 EL | Öl z.B. Rapsöl |
| 1/2 TL | Senf und Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 75g | Möhren |
| 1/2 | Apfel (750g) |
| 1/2 | Stange Lauch (750g) |
| 30g | Zwiebeln |
| 1/2 Bund | Petersilie |

Den Dinkel in 2 Liter Wasser über Nacht einweichen. Die Gemüsebrühe zugeben und 40 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Danach abkühlen lassen.

Aus Zitronensaft, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce herstellen und über die Körner gießen. Möhren und Apfel waschen, schälen, grob raspeln und unter die Körner mischen. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden, Zwiebel schälen, würfeln, beides unter den Salat heben und mit gehackter Petersilie servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/ kJ | 130/540 |
| Eiweiß: | 4g |
| Fett: | 3,5g |
| Kohlenhydrate: | 20,5g |
| Ballaststoffe: | 4g |



Farmersalat

Zutaten für 4 Personen:

2 Möhren
¼ Knolle Sellerie
2 Äpfel
½ Stange Lauch
150 g Joghurt(1,5 % Fett)
1 TL Honig oder Süßstoff
1 EL Öl, z. B. Rapsöl
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit Honig oder Süßstoff abschmecken.

Möhren und Sellerie waschen, putzen und schälen. Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, nicht schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Sellerie, Möhren, Äpfel zum Beispiel mit einer Küchenmaschine raspeln und mit dem Lauch vermischen.

Die Sauce mit dem Gemüse vermengen und in einer Salatschüssel anrichten.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 115/483 |
| Kohlenhydrate: | 16 g |
| Eiweiß: | 4 g |
| Fett: | 4 g |
| Calcium: | 115 mg |



Fenchel-Rohkost mit Orangen

Zutaten für 4 Personen:

400g Fenchel
2 kleine Äpfel
Saft von 1 Zitrone

Salatsauce:

100g saure Sahne 10% Fett
100g Joghurt 1,5 % Fett
1 EL Öl z.B. Rapsöl
½ Banane
1 MSP frisch gerieb. Meerrettich
etwas Estragon
2 TL Honig

Garnituren:

2 Orangen
1 EL gehackte Haselnüsse

Zunächst für die Sauce saure Sahne und Öl glattrühren. Die zerdrückte Banane, den Meerrettich und Estragon untermischen und mit Salz, Pfeffer und Honig kräftig abschmecken.

Die Fenchelknollen in feine Streifen schneiden. Den Apfel fein würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Beides mit der Salatsauce mischen.

Die Orangen „bis aufs Fleisch“ schälen und zwischen den Trennwänden die Filets mit einem scharfen Messer herauslösen. Den Salat mit den Orangenfilets und den Haselnüssen garnieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/kJ | 186/ 774 |
| Eiweiß: | 6g |
| Fett: | 7g |
| Kohlenhydrate: | 23g |
| Calcium: | 198mg |
| Cholesterin: | 10mg |



Fenchelrohkost mit Rosinen



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|------------------------------------|
| 2 EL | Rosinen |
| etwas | Orangensaft |
| 2 | Fenchelknollen |
| 1 | Apfel |
| 150g | Dickmilch oder Naturjoghurt 3,5%F. |
| 50g | Saure Sahne |
| 1 | Zitrone |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |

Etwas Orangensaft über die Rosinen gießen und ziehen lassen. Den Fenchel waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden(das Fenchelgrün zurückbehalten). Apfel waschen, und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Fenchel, Apfel und Rosinen mischen. Dickmilch oder Naturjoghurt, Saure Sahne, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Zucker verrühren und über die Rohkost geben.

Abschmecken und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

110kcal/ 456kJ

5g Eiweiß

4g Fett

3g Kohlenhydrate

12mg Cholesterin

201mg Calcium

Gemüsesalat grün-weiß

Zutaten für 4 Personen:

400g Broccoli
400g Blumenkohl
150ml Gemüsebrühe (Instant)

Salatsauce:

150g Joghurt 1,5% Fett
70g saure Sahne 10% Fett
2 EL Obstessig
Saft von ½ Zitrone
2 TL Honig
Curry, Salz, Pfeffer

Garnituren:

½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch

Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und in der Gemüsebrühe zugedeckt bei mäßiger Hitze in 5-10 Minuten bissfest dünsten. Abgießen und abkühlen lassen.

Joghurt, saure Sahne, Obstessig, Zitronensaft und Honig verrühren und mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Broccoli- und Blumenkohlröschen vorsichtig mit der Sauce mischen.

Die Frühlingszwiebeln in dünne Streifen, den Schnittlauch in Ringe schneiden. Zusammen über den Salat streuen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/ kJoule | 111/466 |
| Eiweiß: | 8g |
| Fett: | 5g |
| Kohlenhydrate: | 8g |
| Calcium: | 210mg |



Grünkernsalat

Zutaten für 4 Personen :

| | |
|-------|------------------------------|
| 150g | Joghurt 1,5% Fett |
| 10 ml | Öl z.B. Rapsöl |
| | Zitronensaft |
| | Senf, Paprika, Kräuter, Salz |
| 60g | Grünkern |
| 200ml | Gemüsebrühe |
| 500g | Fenchel |
| 100g | Birne |
| 100g | Gouda 45%.F.i.Tr. |
| 10g | Leinsamen |
| 10g | Sesam |



Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft und den Gewürzen eine Marinade herstellen.

Grünkern in Gemüsebrühe bei geringer Hitze ca. 50 Minuten ausquellen oder im Dampfdrucktopf ca. 20 Minuten garen und abkühlen lassen. Derzeit Fenchel waschen und in Streifen schneiden, Birne waschen und achteln, Gouda klein würfeln. Alles zusammengeben und mit der Marinade vermengen und Sesam und Leinsamen unterheben.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|------------|
| Kcal / KJ | 242 / 1016 |
| Kohlenhydrate: | 18 g |
| Eiweiß: | 14 g |
| Fett: | 12 g |
| Cholesterin: | 30 mg |
| Calcium: | 414 mg |

Hirssesalat

Zutaten für 4 Person:

| | |
|-------|--------------------------|
| 70g | Saure Sahne |
| 100g | Joghurt |
| 100g | Hirse |
| 200g | Gemüsebrühe (Instant) |
| | Nelke |
| 100g | Möhren |
| etwas | Gemüsebrühe (Instant) |
| 100g | Lauchzwiebeln |
| 50g | roter Paprika |
| ½ | Avocado |
| ½ | Zitronen |
| | Salz, Pfeffer |
| | Kümmel, Koriander, Curry |
| | Schnittlauch Petersilie |

Hirse mit Gemüsebrühe und Nelke ca. 20 - 30 min köcheln (ausquellen) und abkühlen lassen.

Möhren in Scheiben schneiden, in wenig Gemüsebrühe bissfest garen und abkühlen lassen.

Für das Dressing Saure Sahne und Joghurt gut vermischen mit Kümmel, Koriander, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Paprika waschen und in Streifen schneiden, Avocado schälen vom Stein entfernen und in Stücke schneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Gemüse und Hirse mit dem Dressing vermischen, abschmecken und mit Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal / KJ: | 179/750 |
| Kohlenhydrate: | 21g |
| Eiweiß: | 5g |
| Fett: | 8g |
| Cholesterin: | 8mg |
| Calcium: | 92mg |

Indischer Currysalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-----------------------|
| 200g | Tofu |
| 150g | Bananen (ohne Schale) |
| 150g | rote Äpfel |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 100g | Joghurt 1,5% Fett |
| 100g | saure Sahne 10% Fett |
| 1TL | Currypulver |
| 1 MSP | Pfeffer |
| | Salz |
| | flüssiger Süßstoff |



Den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, achteln und ohne Kerngehäuse würfeln. Die Bananen und Äpfeln mit dem Zitronensaft mischen.

Den Joghurt, die saure Sahne und den Curry cremig rühren, mit dem Pfeffer, wenig Salz und Süßstoff abschmecken.

Dann den Tofu mit den Früchten und der Joghurt-Sahne-Creme vermengen. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/kJoule: | 160/ 668 |
| Eiweiß: | 9g |
| Fett: | 7g |
| Kohlenhydrate: | 15g |
| Cholesterin: | 10mg |
| Ballaststoffe: | 6g |
| Calcium: | 69mg |

Karottensalat in Orangensauce



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|----------------------|
| 1 | Stück Ingwerwurzel |
| 800g | Karotten |
| 2 EL | Öl z.B. Rapsöl |
| | Salz, Pfeffer (weiß) |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 125ml | Orangensaft |
| 1 EL | Honig |
| | Zitronensaft |
| | Koriander |
| 1 | Orange |

Ingwer schälen und fein klein schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in heißem Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit Orangensaft aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten. Honig und Zitronensaft zugeben. Etwas durchziehen lassen. Mit Koriander bestreuen und mit Orangenfilets garnieren. Lauwarm servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 135 / 567 |
| Kohlenhydrate: | 18 g |
| Eiweiß: | 3 g |
| Fett: | 6 g |
| Cholesterin: | 0 mg |
| Calcium: | 101 mg |

Kartoffelsalat rot- grün

Zutaten für 4 Personen:

800g festkochende Kartoffeln
200g Möhren
200g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

Salatsauce:

150g fettarmer Joghurt (1,5% Fett)
2 TL Zitronensaft
Salz nach Belieben
1 TL Senf
1 TL Apfelmilch
2 EL saure Sahne

Jeweils getrennt die Kartoffeln in der Schale und die ganzen Möhren knapp gar kochen, schälen und in Würfel schneiden. Die Erbsen etwa 5 Minuten garen. Alles auskühlen lassen. Alle Zutaten für die Sauce gründlich miteinander vermischen. Die Sauce über den Salat gießen, vorsichtig durchheben und ½ - 1 Stunde durchziehen lassen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ kJ | 239/1002 |
| Eiweiß: | 10g |
| Fett: | 3g |
| Kohlenhydrate: | 43g |
| Calcium: | 102mg |



Kohlrabi-Rohkost

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|--|
| 150g | Joghurt 1,5% Fett Zitronenschale |
| 25g | gehackte Haselnüsse |
| 2TL | Öl (z.B. Rapsöl, Nussöl) |
| 2EL | Essig Salz, Pfeffer |
| 1 | Kohlrabi |
| 1 | rotschalige Äpfel frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch) |



Für das Dressing Joghurt, Zitronenschale, Nüsse, Öl und Essig gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi waschen, schälen und mit der Küchenmaschine grob raspeln. Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und ebenfalls grob raspeln.

Sofort Kohlrabi und den Apfel mit dem Dressing vermischen, abschmecken und frische Kräuter zugeben.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal/KJ: | 433/104 |
| Kohlenhydrate: | 7g |
| Eiweiß: | 4g |
| Fett: | 6g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 88mg |

Kräutersalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mehlig kochende Kartoffel
- Salz
- 125ml Gemüsebrühe
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 1 EL Öl, z. B. Walnussöl, Rapsöl
- 2 EL Kapern
- 1 Kopf Lollo Rosso oder anderen Blattsalat
- 2 große Tomaten (200g)
- 40 g Walnuskerne
- 1 Bund Petersilie
- (¼ Bund Minze)



Die Kartoffel waschen und im Schnellkochtopf ca. 12 min oder in Würfel geschnitten in wenig Salzwasser zugedeckt ca. 20 min garen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee abkühlen lassen. Mit Brühe, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Kapern verrühren. Den Salat mundgerecht zerteilen und waschen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Achtel schneiden. Auf dem Salat verteilen. Die Nüsse hacken. Die Petersilie (und Minze) waschen, trocken schütteln und hacken. Unter das Kartoffeldressing rühren. Den Salat mit dem Dressing verrühren und mit den Walnüssen bestreuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 122/512 |
| Kohlenhydrate: | 7 g |
| Eiweiß: | 3 g |
| Fett: | 9 g |
| Calcium: | 26 mg |

Möhrenfrischkost in Avocadocreme



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|--|
| 600 g | Möhren |
| 1 Stück | Ingwer (ca. 1 cm breit) |
| 1 Prise | Koriander |
| 2 EL | Rosinen |
| | Saft von ½ Orange oder 40 ml Orangensaft |
| 1 | reife Avocado |
| 75 g | Joghurt (1,5% Fett) |
| | Saft von ½ Zitrone |
| | Pfeffer, Salz |
| 2 EL | Sonnenblumenkerne |

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Rosinen in Orangensaft einweichen.

Avocado schälen, Kern entfernen und mit Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer und Salz pürieren.

Möhren waschen, putzen und grob reiben (zum Beispiel mit einer Küchenmaschine). Den Ingwer klein hacken.

Alle Zutaten mischen. Den Salat möglichst 10 min durchziehen lassen.

Sonnenblumenkerne zum Schluss darüber geben.

Tipp: Die Möhrenfrischkost mit einigen Salatblättern dekorieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 173/724 |
| Kohlenhydrate: | 15 g |
| Eiweiß: | 5 g |
| Fett: | 10 g |
| Calcium: | 105 mg |

Nussiger Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|--------------------------|
| 40 g | Walnusskerne |
| 2 | Fenchelknollen (à 150 g) |
| 2 | Äpfel |
| 4 EL | Apfelessig |
| | Pfeffer, Salz |
| 1 TL | Zucker |
| 2 EL | Rapsöl |

Die Walnusskerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Den Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl zu einer Vinaigrette verquirlen.

Den Fenchel waschen. Die braunen Stellen evtl. entfernen und in feine Streifen schneiden (z. B. mit einer Küchenmaschine). Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel klein würfeln. Fenchelstreifen und Apfelwürfel mischen.

Die Vinaigrette über den Salat träufeln und 10 Min. ziehen lassen. Die Walnusskerne über den Salat streuen.

Tipp: Wenn Sie beim Apfelkauf die Auswahl haben, wählen Sie eine süße saftige Sorte, beispielsweise Royal Gala, Braeburn oder Jonagold.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 167/698 |
| Kohlenhydrate: | 11 g |
| Eiweiß: | 3 g |
| Fett: | 12 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 94 mg |

Quinoasalat mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|------------------------------------|
| | Kreuzkümmel |
| | Koriander |
| 150 g | Quinoa |
| 400 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 200 g | Schwarzwurzeln |
| 150 g | Zuckerschoten |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 1 | gelbe Paprikaschote |
| 2 EL | Rapsöl |
| | Salz |
| 1 EL | Honig |
| | Saft von 2 Limetten oder 1 Zitrone |

Kreuzkümmel und Koriander in einem Topf kurz anrösten, Quinoa zugeben, kurz mitrösten. Etwa 350 ml Gemüsebrühe angießen, 20-25 min garen und etwas ausquellen lassen.

Schwarzwurzeln 5 min in ca. 100 ml Gemüsebrühe dünsten, danach die Zuckerschoten hinzufügen und bissfest dünsten.

Aus Öl, Salz, Honig und Zitronen- oder Limettensaft eine Sauce herstellen.

Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Alles miteinander mischen, möglichst 20 min durchziehen lassen.

Tipp: Verfeinern Sie den Salat mit 2 EL Rosinen!

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 211/883 |
| Kohlenhydrate: | 32 g |
| Eiweiß: | 9 g |
| Fett: | 5 g |
| Calcium: | 112 mg |



Quinoasalat „Mediterran“

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|--|
| 100g | Quinoa |
| 200g | Cocktailtomaten (oder 1 roter Paprika) |
| 150g | Zucchini |
| 75g | Mais |
| 100g | Gouda |
| 1 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Balsamico-Essig (hell) |
| 2 EL | Wasser |
| | Kräutersalz |
| Je 1 TL | Basilikum, Oregano, Thymian |
| | Petersilie |



Quinoa abbrausen und in doppelter Menge Gemüsebrühe garen, abgießen und abkühlen lassen.

Cocktailtomaten halbieren und den Strunk entfernen. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Quinoa mit Tomaten, Zucchini, Mais und dem gewürfeltem Gouda vermengen.

Öl mit Essig, Wasser, Kräuter und Gewürzen verrühren und über den Salat geben.

Nährwerte pro Person:

273kcal/ 1143kJ
13g Eiweiß
12g Fett
29g Kohlenhydrate
13mg Cholesterin
237mg Calcium

Rohkostsalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|---------------------------|
| 6 EL | Naturjoghurt (1,5 % Fett) |
| 2 TL | Zitronensaft |
| 1 TL | Zucker |
| | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Öl, z. B. Rapsöl |
| 1 | kleine Zucchini |
| ½ | Salatgurke |
| 1 | Möhre |
| 2 | Tomaten |

Den Joghurt mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl unterrühren.

Die Zucchini und die Gurke waschen, putzen, und in dünne Scheiben hobeln (z. B. mit einer Küchenmaschine). Die Möhren putzen, dünn schälen und raspeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und klein würfeln.

Den Salat mit dem Dressing vermischen.

Tipp: Verfeinern Sie den Salat mit frischen Minzeblättchen!

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|--------|
| Kcal /KJ: | 75/315 |
| Kohlenhydrate: | 5 g |
| Eiweiß: | 2 g |
| Fett: | 6 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 44 mg |

Rukolasalat mit Möhren und Birnen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|---------------------------|
| 2 EL | Walnußkerne |
| 2 EL | Apfeldicksaft |
| 200 g | Naturjoghurt (1,5 % Fett) |
| 4 EL | Obstessig |
| | Salz, Pfeffer |
| ½Stange | Staudensellerie |
| 100 g | Rukola (oder Blattsalat) |
| 2 | Möhren |
| 1 | Birne |



Walnußkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach zerhacken.

Apfeldicksaft, Joghurt und Essig glatt verrühren. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Staudensellerie waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben. Möhren putzen, raspeln und dazugeben. Birnen waschen, trockenreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel quer mit der Schale in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls darunter mischen.

Rukola waschen, verlesen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter mundgerecht zerschneiden und auf einer Platte anrichten. Weitere Salatzutaten darüber gießen und den Salat mit den Walnüssen garnieren. Rasch servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 101/423 |
| Kohlenhydrate: | 12 g |
| Eiweiß: | 4 g |
| Fett: | 4 g |
| Calcium: | 121 mg |

Türkischer Bulgursalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|------------------------------|
| 300ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 200g | Bulgur |
| 3 reife | Tomaten (300g) |
| 2 | Lauchzwiebeln |
| je ½ | rote und grüne Paprikaschote |
| ½ Bund | Petersilie |
| 2-4 EL | Tomatenmark |
| 3 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer |



Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur einrühren. Den Topf vom Herd nehmen, den Bulgur zugedeckt 25 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen Stielansätze der Tomaten entfernen, Tomaten kurz überbrühen, häuten, quer halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

Die Lauchzwiebeln waschen und putzen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen und putzen, in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und die Blättchen hacken. Tomatenmark, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie verrühren und unter den Bulgur mischen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Paprikaschoten dazugeben und untermengen. Bis zum Servieren etwas durchziehen lassen. Nach Belieben noch einmal abschmecken.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/kJoule | 232/ 970 |
| Eiweiß: | 6g |
| Fett: | 6g |
| Kohlenhydrate: | 38g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 28mg |

Tomaten-Gurken-Salat mit Mais

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|--|
| 200g | Mais (frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose) |
| 4 | Tomaten |
| 200g | Salatgurke |
| 50g | Zwiebeln |

Salatsauce:

| | |
|--------|---------------------------|
| 2 EL | Obstessig |
| | Salz nach Belieben |
| | Pfeffer |
| 1 ½ EL | Öl z.B. Rapsöl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | etwas gehackte Petersilie |

Frischen Mais vom Kolben lösen und gut 5 Minuten in Salzwasser kochen, in ein Sieb schütten und kalt abbrausen; Dosenmais abtropfen lassen. Tomaten und Gurke waschen. Die Tomaten in Würfel, die Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Essig und Pfeffer verrühren, das Öl zugeben. Knoblauch und gehackte Petersilie untermischen.

Tomaten, Gurke und Mais mit der Sauce vermischen und ¼ Stunde durchziehen lassen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/ kJ | 222/932 |
| Eiweiß: | 6g |
| Fett: | 6g |
| Kohlenhydrate: | 36g |
| Calcium: | 30mg |
| Cholesterin: | 0mg |



Spaghetti – Tomaten – Salat



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|---------|-------------------|
| 200g | Vollkornspaghetti |
| | Salz |
| 200g | Ruccola |
| 4 | kleine Tomaten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 10 | grüne Oliven |
| 2 EL | Olivenöl |
| ½ Tasse | Gemüsebrühe |
| 3 EL | Zitronensaft |
| | Pfeffer |
| 2 EL | Hartkäse |

Spaghetti in Salzwasser „al dente“ kochen. Ruccolablätter verlesen, evtl. zerkleinern. Tomaten achteln. Knoblauchzehe schälen und mit Oliven, Olivenöl, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Pfeffer im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Sauce behutsam mit Spaghetti, Ruccola und den Tomatenachteln vermischen und mit Käse bestreuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|------------|
| Kcal / KJ | 248 / 1042 |
| Kohlenhydrate: | 33 g |
| Eiweiß: | 11 g |
| Fett: | 8 g |
| Cholesterin: | 3 mg |
| Calcium: | 172 mg |

Waldorfsalat



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 6EL | Joghurt (1,5% Fett) |
| 4EL | Zitronensaft |
| 1 Prise | Salz |
| | flüssiger Süßstoff oder 1TL Honig |
| 30g | Walnüsse |
| 500g | Knollensellerie |
| 1 | Apfel |
| 90g | Ananas, frisch oder Konserve |
| 4 | Walnusshälften |

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Salz, einige Tropfen Süßstoff oder 1TL Honig vermischen.

30g Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.

Sellerie schälen und fein raspeln, z. B. mit einer Küchenmaschine. Den Apfel waschen, mit der Schale raspeln. Sellerie und Apfel sofort mit dem Dressing und den angerösteten Walnüssen vermischen.

Ananas in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Alles abschmecken.

Waldorfsalat mit 4 Walnusshälften verzieren.

Tipp: Ananas können durch Mandarinen-, Orangenfilet, Trauben oder durch einen weiteren Apfel ersetzt werden.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 141/590 |
| Kohlenhydrate: | 13g |
| Eiweiß: | 5g |
| Fett: | 7g |
| Cholesterin: | 1mg |
| Calcium: | 131mg |

Warmer Broccolisalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 250 g | Salatkartoffeln |
| | Salz |
| 1 TL | Kapern |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| ½ TL | Salz |
| | Pfeffer |
| ½ TL | Zucker |
| 2 EL | Weinessig |
| 1 TL | Öl, z. B. Olivenöl , Rapsöl |
| 1 EL | Sahne oder Dickmilch (3,5 % Fett) |
| 500 g | Broccoli |
| 4 EL | Essig, Salz |



Die Salatkartoffeln waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Die Kapern hacken.

Aus Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und 4 EL Wasser ein Dressing zubereiten. Wenn die Gewürze sich aufgelöst haben, das Öl und die Sahne oder Dickmilch unterrühren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen teilen und im Salz-Essig-Wasser zugedeckt 6 Minuten bißfest dünsten.

Die gegarten Broccoliröschen mit einem Drahtlöffel aus dem Wasser nehmen und heiß zu den Kartoffeln geben. Mit den restlichen Zutaten und dem Dressing vermischen.

Tipp: Dieser Salat schmeckt auch gut mit Blumenkohl oder Romanesco.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 103/427 |
| Kohlenhydrate: | 14 g |
| Eiweiß: | 6 g |
| Fett: | 3 g |
| Calcium: | 81 mg |

Zucchinisalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|-------------------------------------|
| ¼ Liter | Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 ½ TL | Rosmarinnadeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 EL | Balsamico Essig |
| | Jodsalz (Meersalz) |
| | Pfeffer |
| 1 TL | mittelscharfer Senf |
| 300g | kleine junge Zucchini |
| 16 | Kirschtomaten oder 4 kleine Tomaten |
| 1 rote | Paprikaschote |
| 150g | Ruccola oder anderen Salat |

Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe mit 1 TL Rosmarinnadeln erhitzen und 3-5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann etwas abkühlen lassen. Gepresste Knoblauchzehe und den restlichen Rosmarinnadeln mit der Brühe, dem Öl, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Senf verrühren.

Die Zucchini waschen, abtrocknen und putzen. Dann mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette vermischen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Std. ziehen lassen.

Die Tomaten und die Paprikaschote waschen und abtrocknen. Die Tomaten vierteln. Die Paprikaschote halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Beides locker unter den Zucchinisalat heben. Den Ruccola oder anderen Salat putzen und auf die Teller oder Platte verteilen und den Zucchinisalat darauf betten.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|--------|
| kcal/ kJ | 87/367 |
| Eiweiß: | 3g |
| Fett: | 6g |
| Kohlenhydrate: | 6g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 96mg |



Zucchinisalat in Käsecreme



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|------|--------------------------------|
| 10g | Öl z.B. Rapsöl |
| | Essig |
| 50g | Frischkäse |
| 100g | Joghurt 1,5% Fett |
| | Oregano, Pfeffer, Kerbel, Salz |
| 250g | Endivien oder Eisbergsalat |
| 50g | Lauch |
| 200g | roter Paprika |
| 200g | Zucchini |

Öl, Frischkäse, Essig, Joghurt und die Gewürze zu einer Salatsauce vermischen.

Endivien oder Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden oder raspeln. Alles locker mischen und die Salatsauce vorsichtig unterheben.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 106 / 445 |
| Kohlenhydrate: | 5 g |
| Eiweiß: | 5 g |
| Fett: | 7 g |
| Cholesterin: | 14 mg |
| Calcium: | 105 mg |

Salatsaucen:

Buttermilch – Dressing

Zutaten für 4 Personen:

160 ml Buttermilch
2 EL Zitronensaft
2 EL Rapsöl
frisch gehackter Dill

Alles gut miteinander vermischen.

Passt gut zu: Blattsalat, Chicoree oder Maissalat

Nährwert pro Person:

Kcal / KJ: 40/163
Eiweiß: 1 g
Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 2 g
Cholesterin: 1 mg
Calcium: 45 mg



Italienische Salatsoße



Zutaten für 4 Personen:

4 EL Wasser
2 EL Balsamico – Essig
1 zerdrückte Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, wenig Zucker oder Süßstoff
Schnittlauch, Petersilie

Alles gut miteinander vermischen.

Passt gut zu : grünem Salat, Paprika, Tomaten oder Artischockensalat

Nährwert pro Person:

Kcal / KJ: 44/185
Eiweiß: 0 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 0 g
Cholesterin: 0 mg
Calcium: 0 mg

Kräuter – Joghurt – Dressing



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--|
| 100 g | Joghurt 1,5 % Fett |
| 40 ml | Milch 1,5 % Fett |
| 2 EL | Essig |
| | kleingeschnittene Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Estragon |
| | Salz, Pfeffer, wenig Süßstoff |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 2 EL | Rapsöl |

Alles gut miteinander vermischen.

Passt gut zu: Blumenkohl, Gurken, Chinakohl oder Blattsalat

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|--------|
| Kcal / KJ | 36/152 |
| Eiweiß: | 1 g |
| Fett: | 3 g |
| Kohlenhydrate: | 2 g |
| Cholesterin: | 1 mg |
| Calcium: | 47 mg |

Senfmarinade

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|---------------------------|
| 4 EL | Wasser |
| 2 EL | Kräuteressig |
| 1 TL | Senf |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 | Gewürzgurke, fein gehackt |
| 2 EL | Rapsöl |

Alles gut miteinander vermischen.

Passt gut zu grünem Salat, Fenchel-, Gurken-, Eier- oder Maissalat

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|--------|
| Kcal / KJ: | 47/198 |
| Eiweiß: | 0 g |
| Fett: | 5 g |
| Kohlenhydrate: | 0 g |
| Calcium: | 4 mg |



Dessert:

Apfelgrütze mit Himbeerpüree

Zutaten für 4 Personen:

- 400g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 4 EL trockener Weißwein ersatzweise Wasser
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL flüssiger Süßstoff
- 1 Messlöffel Bindemittel (z.B. Biobin, Nestargel)
- 200g frische oder tiefgefrorene Himbeeren
- flüssiger Süßstoff



Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in dicke Spalten schneiden. Den Weißwein oder das Wasser, den Zitronensaft, das Nelkenpulver, den Süßstoff und die Apfelspalten bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten halbweich dünsten.

Die Apfelspalten mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen.

Das Bindemittel in die Flüssigkeit einstreuen und unter Rühren andicken, aber nicht mehr kochen lassen.

Die Äpfel mit der angedickten Flüssigkeit vorsichtig vermischen und in Schälchen füllen. Erst abkühlen und dann im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Himbeeren waschen oder auftauen und im Mixer pürieren. Mit dem Süßstoff süßen. Das Himbeerpüree über die Apfelgrütze gießen und servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/kJoule | 76/ 320 |
| Eiweiß: | 1g |
| Fett: | 1g |
| Kohlenhydrate: | 15g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Ballaststoffe: | 5g |

Apfelgrütze mit Zimtjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|-----------------------|
| 500 g | Äpfel |
| | Saft ½ Zitrone |
| 200 ml | Apfelsaft |
| 1 EL | Vollrohrzucker (20 g) |
| 1 Päck. | Vanillezucker (8 g) |
| 1 TL | Zimt |
| 1TL | Stärkemehl (10 g) |
| | |
| 200 g | Joghurt (1,5 % Fett) |
| | Saft ½ Zitrone |
| 1 TL | Zimt |
| 1 TL | Vollrohrzucker (10 g) |

Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Diese Viertel in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen.

Die Apfelscheiben mit der Hälfte des Zitronensafts und dem Apfelsaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt aufkochen und kurz, bissfest garen.

Das Stärkemehl mit wenig Wasser anrühren, in die Apfelmasse einrühren und einmal aufkochen, in Portionsschälchen füllen und möglichst 30 min kalt stellen.

Alle Zutaten für den Zimtjoghurt miteinander vermischen und schaumig rühren. Den Joghurt auf der Apfelgrütze verteilen.

Tipp: Mit Zitronenmelisse garnieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 200/817 |
| Kohlenhydrate: | 41 g |
| Eiweiß: | 2 g |
| Fett: | 2 g |
| Calcium: | 81 mg |



Dinkelgrießauflauf mit Sauerkirschsauce



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|------------------------------|
| 1 Liter | Milch |
| Prise | Salz |
| 250 g | Dinkelgrieß |
| 80 g | Butter |
| | Vanillezucker |
| 4 | Eier |
| 200 g | Zucker |
| 1 Glas | Schattenmorellen |
| | Speisestärke (z.B. Mondamin) |

Milch und Salz aufkochen, den Grieß langsam unter Rühren hineingeben. Bei schwacher Hitze kurz quellen lassen.

Butter schaumig rühren. Zucker, Eigelbe, Vanillezucker und den Grießbrei zugeben und die steif geschlagenen Eiweiße unterheben.

Alles in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Butterflocken belegen und bei 175°C backen, bis es goldbraun ist (ca. 30 Minuten).

Schattenmorellen mit Saft erhitzen und mit Speisestärke andicken und evtl. süßen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ KJ: | 795/3329 |
| Eiweiß: | 22g |
| Fett: | 27g |
| Kohlenhydrate: | 116g |
| Cholesterin: | 266mg |
| Calcium: | 355mg |

Frischer Obstsalat mit Mohnjoghurt



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------|
| 3EL | Mohnsamen |
| 100ml | Milch 1,5% Fett |
| 300g | Joghurt 1,5% Fett |
| etwas | Vanillezucker |
| 600g | Obst der Saison |
| 1-2EL | Zitronensaft |

Den Mohnsamen mit der Milch in einem kleinen Topf aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Den Mohn in eine kleine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Mohnmasse mit Joghurt und Vanillezucker vermischen und kaltstellen.

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und alles sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Den Obstsalat in Schälchen verteilen und den Mohnjoghurt darübergeben.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal/KJ: | 202/845 |
| Kohlenhydrate: | 28g |
| Eiweiß: | 8g |
| Fett: | 6g |
| Cholesterin: | 1mg |
| Calcium: | 311mg |

Fruchtgratin



Zutaten für 4 Personen :

4 Orangen oder anderes Obst
2 Eier
2 geh. EL Puderzucker
1 P. Vanillezucker
250g Magerquark
1 TL weiche Butter
1 EL gehakte Pistazienkerne

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Orangen heiß waschen und von einer Frucht die Schale fein abreiben. Die Orangen filetieren. Den Saft auffangen. Die Eier trennen, Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit Puderzucker, Vanillezucker, abgeriebener Orangenschale und -saft verrühren. Den Quark dazugeben und alles glattrühren. Den Eischnee unter die Quarkmasse heben. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Masse in die Form geben, Orangenfilets darauf legen. Gratin im Ofen zunächst 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 250°C hoch schalten und das Gratin weitere 5 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit Pistazien bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / | 229 / 962 |
| Kohlenhydrate: | 27 g |
| Eiweiß: | 14 g |
| Fett: | 6 g |
| Cholesterin: | 122 mg |
| Calcium: | 138 mg |

Frühstücksmüsli

Zutaten für 4 Portionen

400g Obst der Saison
80g Haferflocken
20g Haselnüsse
10g Rosinen
200ml Milch 1,5% F.
200ml Naturjoghurt 1,5%F.
20g Honig
Zitronensaft

Das Obst waschen und klein schneiden. Die Haselnüsse grob hacken. Beides mit den Haferflocken, Rosinen, Milch und Joghurt mischen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Müsli lässt sich auch sehr gut am Vortag zubereiten. Dadurch zieht es gut durch, die Haferflocken sind weicher und somit ist das Müsli besser verträglich.
Alternativ können Sie Walnüsse oder Sonnenblumenkerne verwenden.

Nährwerte pro Portion:

| | |
|----------------|----------|
| kcal/ kJ: | 241/1011 |
| Eiweiß: | 7g |
| Fett: | 7g |
| Kohlenhydrate: | 38g |
| Calcium: | 150mg |

Hirse müsli



Zutaten für 4 Personen :

| | |
|------|-------------------|
| 40g | Hirse |
| 80ml | Wasser |
| | Zimt, Vanille |
| 150g | Joghurt 1,5% Fett |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 EL | Honig |
| 10g | Sonnenblumenkerne |
| 100g | Äpfel |
| 200g | Orange |
| 100g | Banane |
| 50g | Sahne |

Das Wasser zum Kochen bringen und Hirse darin ausquellen lassen mit Zimt und Vanille abschmecken. Joghurt , Zitronensaft und Honig miteinander vermischen und die gegarte Hirse zugeben.

Die Sonnenblumenkerne anrösten und einen Teil zugeben den andern für die Dekoration zurückbehalten.

Obst gründlich waschen, klein schneiden und zugeben.

Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Mit den restlichen Sonnenblumenkerne garnieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|-----------|
| Kcal / KJ | 183 / 769 |
| Kohlenhydrate: | 27 g |
| Eiweiß: | 4 g |
| Fett: | 6 g |
| Cholesterin: | 13 mg |
| Calcium: | 73 mg |

Ingwer-Grießspeise mit Sauerkirschen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|-----------------------|
| 1EL | Mandelstifte |
| 30g | kandierter Ingwer |
| 1 | Zitrone |
| 60g | Dinkelvollkorn Grieß |
| 350ml | Milch |
| 3EL | Ahornsirup oder Honig |
| 200g | Dickmilch |
| ½ Glas | Sauerkirschen (250g) |
| ½ TL | Kartoffelstärke |
| ½ TL | brauner Zucker |

Die Milch und die Schale einer abgeriebenen Zitrone zum Kochen bringen, Dinkelgrieß einstreuen und leicht köcheln (immer wieder umrühren), bis ein dicker Brei entsteht.

In der Zwischenzeit Mandelstifte ohne Fett hellgelb anrösten, und Ingwer fein hacken.

Ingwer und Ahornsirup oder Honig unter den Brei mischen und abkühlen lassen.

Die Sauerkirschen mit etwas Saft aufkochen. Angerührte Stärke und Zucker unterrühren, bis das Kompott angedickt ist.

Dickmilch unter den Grießbrei mischen und portionieren, mit Mandelstifte bestreuen und die etwas abgekühlten Sauerkirschen dazu servieren.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal / KJ: | 217/964 |
| Kohlenhydrate: | 38g |
| Eiweiß: | 6g |
| Fett: | 5g |
| Cholesterin: | 26mg |
| Calcium: | 61mg |



Kirsch-Pumpernickel-Becher

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1 Glas | Sauerkirschen(Abtropfgewicht ca.370g) |
| 1 Scheibe | Pumpernickel |
| 1-2 EL | Zitronensaft |
| 500g | Magerquark |
| 200ml | Mineralwasser |
| 1 TL | Vanillezucker |
| 2 EL | Rohrzucker |
| | Pistazien |

Die Kirschen gut abtropfen lassen und den Pumpernickel fein zerbröseln. Zitronensaft mit den Pumpernickelbrösel mischen und ziehen lassen.

Magerquark mit Mineralwasser aufschlagen und Vanillezucker und Rohrzucker dazugeben. Kirschen, Quark und Pumpernickel abwechselnd in Gläser schichten.

Evtl. mit Kirschen und Pistazien dekorieren.

Bis zum servieren kühl stellen.

Nährwerte pro Person:

244 kcal/ 1019kJ
19g Eiweiß
1g Fett
39g Kohlenhydrate
1mg Cholesterin
140mg Calcium



Pfirsichcreme mit Dickmilch



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|---|
| 2 EL | Sesamsamen |
| 4 | gelbfleischige Pfirsiche (frisch oder Konserve) |
| etwas | Zitronensaft (nur bei frischen Pfirsichen) |
| 200 g | Dickmilch (3,5 % Fett) |
| 200 g | Magerquark |
| 4 Msp. | Vanillezucker |
| 3 - 4 EL | Ahornsirup |
| 2 EL | Rohrzucker |

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
Pfirsiche waschen. 2 Pfirsiche häuten, entsteinen und grob würfeln. Die Würfel mit 1 EL Zitronensaft fein pürieren.
Die Dickmilch mit dem Quark und dem Vanillezucker glatt und cremig rühren. Die Hälfte des Pfirsichpürees locker unterheben.
Rohrzucker dazugeben und mit Ahornsirup abschmecken.
Die restlichen 2 Pfirsiche halbieren entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Pfirsichcreme und Fruchtspalten anrichten, das übrige Püree spiralförmig über die Creme träufeln.
Zum Schluss die Sesamsamen darüber streuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|-----------------|--------|
| Kcal /KJ: | |
| 239/1000 | |
| Kohlenhydrate: | 38 g |
| Eiweiß: | 10 g |
| Fett: | 5 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 156 mg |

Oma´s Hirseauflauf mit Sauerkirschen



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---------------|
| 80g | Hirse |
| 200ml | Wasser |
| 2 | Eier |
| 250g | Magerquark |
| | Zimt |
| ½ | Zitrone |
| 50g | Rohrzucker |
| 1 TL | Rapsöl |
| 350g | Sauerkirschen |

Hirse mit Wasser aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen und weitere 5 Min. ausquellen lassen.

Inzwischen die Eier trennen und das Eigelb unter den Magerquark mischen. Die etwas erkaltete Hirse ebenfalls dazugeben. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Hirse-Quarkmischung ziehen. Mit Zimt, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Eine Auflaufform mit Rapsöl ausstreichen und nun abwechselnd Kirschen und Hirse-Quarkmischung in die Form schichten. Mit der Quarkmischung abschließen. Evtl. mit etwas Sauerkirschen garnieren.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 35 Min. backen.

Tipp: Den Kirschsafft mit 2 EL Stärke andicken und über den Auflauf geben.

Nährwerte pro Person:

286 kcal / 1195kJ
15g Eiweiß
5g Fett
46g Kohlenhydrate
104mg Cholesterin
84mg Calcium

Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 1 | Päckchen Vanillepuddingpulver (33 g) |
| 40g | Zucker |
| 1/4Liter | Milch 1,5% Fett |
| 2 | Tassen Kaffee oder Espresso |
| 200g | Magerquark |
| 80g | Zucker |
| 2 cl | Cognac |
| 100ml | Sahne |
| 24 | Löffelbiskuits |
| 5g | Kakaopulver |

Einen Vanillepudding aus dem Puddingpulver der Milch und dem Zucker herstellen. Den Pudding immer wieder umrühren damit sich keine Haut bildet.

2 kleine Tassen Kaffee zubereiten und ebenfalls kaltstellen.

Magerquark, Zucker und Cognac kräftig cremig schlagen und nach und nach den Vanillepudding unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Löffelbiskuits auf einen Teller legen und mit Kaffee beträufeln.

Nun die Löffelbiskuits in Schälchen legen, mit der Creme bedecken und mit Kakaopulver bestreuen.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|------------|
| Kcal / KJ | 338 / 1420 |
| Kohlenhydrate: | 51 g |
| Eiweiß: | 10 g |
| Fett: | 10 g |
| Cholesterin: | 41 mg |
| Calcium: | 144 mg |



Vanille-Kokos-Dessert

Zutaten für 4 Personen:

300 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
ca.50 ml Wasser
1 EL Zucker
2 EL Speisestärke
ca. 50 ml Wasser
300 g Magerquark
150 ml Milch (1,5 % Fett)
2 EL Zucker
1 Päck. Vanillezucker
½ unbehandelte Zitrone
2 EL Kokosraspeln, leicht angeröstet



Beerenobst, 1 EL Zucker, 50 ml Wasser erhitzen und mit der in weiteren

50 ml Wasser angerührten Speisestärke leicht binden. In Portionsschälchen füllen.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Quark und Milch verrühren, mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken.

Abgekühlte Kokosraspeln unter die Quarkcreme ziehen und über die Beerenauce geben.

Tipp: Dekorieren Sie das Dessert mit gehackten Pistazien oder Zitronenmelisse.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ: 198/830
Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 13 g
Fett: 6 g
Calcium: 149 mg

Zimtapfel in Orangensauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|---------------------|
| 4 | kleine Äpfel |
| 1 | Zitrone |
| 400 ml | Orangensaft |
| 60 g | Zucker |
| | Zimt |
| | Muskatnuss |
| | gemahlene Nelken |
| 4 EL | gemahlene Mandeln |
| 4 EL | Semmelbrösel |
| 1 EL | Rapsöl für die Form |

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und die Früchte in Ringe schneiden. In die Form schichten.

Die Zitronen auspressen. Den Saft mit Orangensaft und Zucker verquirlen. Mit Zimt, Muskatnuss und Nelken würzen. Die Saftmischung über die Äpfel gießen.

Die Mandeln und Semmelbrösel miteinander vermischen. Mit Zimt, Muskatnuss und Nelken würzen. Die Mandelbrösel über die Äpfel streuen.

Die Äpfel bei Umluft mit 160 °C auf mittlerer Einschubhöhe ca. 20 min backen, bis die Flüssigkeit fast eingezogen ist und die Mandelbrösel goldbraun sind.

Tipp: Der Zimtapfel schmeckt heiß oder kalt.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 293/1227 |
| Kohlenhydrate: | 44 g |
| Eiweiß: | 4 g |
| Fett: | 10 g |
| Calcium: | 55 mg |

Gebäck:

Broccoli-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

| | |
|-------|---------------------------------|
| 200g | Broccoli |
| 1 | Ei |
| 200ml | Milch 1,5% Fett |
| 100g | geriebener Käse (z.B. Greyezer) |
| 120g | Dinkelvollkornmehl |
| 50g | Maismehl |
| 2TL | Weinsteinbackpulver |
| | Kräutersalz, Pfeffer, Muskat |



Broccoliröschen in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen, abgießen und leicht abkühlen lassen.

Das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen.

Milch mit Eigelb und der Hälfte des Käses verquirlen und zum Gemüse geben.

Dinkel- und Maismehl und Backpulver mischen und unter die Gemüsemasse heben. Eischnee unterziehen.

Je ein Papierförmchen in die Muffinform geben und 2/3 mit Teig füllen.

Mit dem restlichem Käse bestreuen und bei 200°C 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal/KJ: | 107/ 450 |
| Kohlenhydrate: | 10g |
| Eiweiß: | 6g |
| Fett: | 4g |
| Cholesterin: | 49mg |
| Calcium: | 106mg |

Dinkelweckle

Zutaten für ca. 18 Stück:

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 450g | Dinkelvollkornmehl |
| 1 Päck. | Trockenhefe |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Honig |
| 300 ml | Wasser |
| 2 EL | Joghurt |
| | Milch oder Dosenmilch zum Bestreichen |

Das Dinkelmehl mit Hefe, Salz, Honig, Wasser und Joghurt zu einem glatten Teig kneten und 45 Minuten ruhen lassen. Den Teig nochmals durchkneten und weitere 15 Minuten ruhen lassen. Nun mit nassen Händen Weckle (18 Stück) portionieren und auf mit Backtrennpapier belegtes Backblech setzen. Nochmals kurz gehen lassen.

Die Wecken mit Milch oder Dosenmilch bestreichen.

Backzeit: ca. 25 Minuten

Backtemperatur: 220 Grad

Pro Stück:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/kJoule | 260/867 |
| Eiweiß: | 4g |
| Fett: | 1g |
| Kohlenhydrate: | 17g |
| Cholesterin: | 0mg |
| Calcium: | 8mg |



Dinkel-Zucchini-Brötchen

Zutaten für 10 größere Brötchen:

| | |
|-----------|----------------------|
| 350 g | Dinkelvollkornmehl |
| 125 ml | lauwarmes Wasser |
| 1Päckchen | Trockenhefe |
| 1 TL | flüssiger Honig |
| 1 kleine | Zucchini (125 g) |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| | Salz |



Das Dinkelvollkornmehl mit der Hefe, Honig und 1/8 l lauwarmem Wasser mischen und, z. B. mit einer Küchenmaschine, zu einem glatten Teig verkneten. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und grob raspeln, Thymian und 1 TL Salz unter den Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Ofen auf 200°C vorheizen. Blech mit Backpapier belegen. Teig nochmals durchkneten, in 10 Stücke schneiden und diese rund formen. Auf dem Blech ca. 10 min gehen lassen. Teigoberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden. Im Ofen bei Ober- und Unterhitze bei 200°C (Umluft 180 °C) etwa 20 min backen.

Tipp: 100 g gekochte Dinkelkörner in den Teig geben. Dinkelkörner in der dreifachen Menge Wasser ca. 40 – 50 min garen.

Nährwerte pro Stück:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 153/640 |
| Kohlenhydrate: | 29 g |
| Eiweiß: | 6 g |
| Fett: | 1 g |
| Calcium: | 15 mg |

Gefüllte Kornspitzstangen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kornspitzstangen
- 1 Stange Lauch (ca. 260 g)
- 2 Tomaten
- 160 g Gouda oder anderen Schnittkäse
- 2 EL Rapsöl
- Rosmarin, Pfeffer, Salz
- Schnittlauch

Die Brotstangen längs aufschneiden, die Krume bis auf ½ cm breiten Rand mit den Fingern herauslösen und fein hacken.

Den Lauch waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Den Käse raspeln.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 min andünsten. Die Brotkrume dazugeben und 2 min mitbraten. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Mischung vom Herd nehmen, Tomatenwürfel und die Hälfte vom Käse untermischen. Gleichmäßig in die ausgehöhlten Kornspitzstangen füllen.

Die Stangen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit dem restlichen Gouda bestreuen.

10 min goldbraun überbacken.

Den Schnittlauch abwaschen und in feine Röllchen schneiden und vor dem Servieren darüber streuen.

Nährwerte pro Person:

| | |
|----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 298/1246 |
| Kohlenhydrate: | 25 g |
| Eiweiß: | 16 g |
| Fett: | 15 g |
| Calcium: | 379 mg |

Kamut-Grissini

Zutaten für ca. 20 Stangen:

| | |
|------------|--|
| 250 g | feinst gemahlener Kamut (alte Weizensorte) |
| 250 g | Weizenmehl, Type 1050 |
| 1 Päckchen | Trockenhefe |
| ca. 350 ml | lauwarmes Wasser |
| 1 TL | Salz |
| 6 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Honig |
| 6 EL | Sesamsamen |



Kamut, Weizenmehl und die Trockenhefe mischen, mit ca. 350 ml lauwarmem Wasser verrühren. Salz, 4 EL Öl, Honig und 2 EL Sesamsamen hinzufügen. Den Hefeteig mit der Küchenmaschine gut verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Platz gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Teig nochmals kneten, in ca. 20 Stücke teilen, jedes Teigstück zu einer 30 cm langen, dünnen Stange formen. Die Stangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit dem übrigen Sesamsamen bestreuen. Im Backofen bei 200 C° ca. 20 min backen.

Variante : Statt Sesamsamen können auch gehackte Nüsse oder geriebener Käse verwendet werden.

Nährwerte pro Grissini:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 126/526 |
| Kohlenhydrate: | 16 g |
| Eiweiß: | 4 g |
| Fett: | 5 g |
| Calcium: | 31 mg |

Knusprige Käsfüßle

Zutaten für 12 Stück:

| | |
|---------|---|
| 150g | Käse , z.B. Lindenberger (30% F. i. Tr.), Edamer (30% F. i. Tr.) |
| 500g | Dinkelvollkornmehl |
| 350ml | lauwarmes Wasser |
| 1 Päck. | Trockenhefe oder 1 Würfel Frischhefe |
| ½TL | Kümmel |
| ½TL | Koriander |
| 1TL | Salz |
| | Backtrennpapier |
| 4EL | Milch oder Kondensmilch |

Das Mehl mit den Gewürzen und der Trockenhefe mischen, warmes Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Bei frischer Hefe zuerst mit lauwarmen Wasser vermischen, dann zum Mehl geben. 100g des Käses unterkneten. Knetzeit etwa 7min.

Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 200°C vorheizen, den Teig nochmals gut durchkneten, auswellen bis der Teig ca. 2cm dick ist und Käsfüßle ausstechen.

Die Käsfüßle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Milch oder Kondensmilch bestreichen, die restlichen 50g Käse darüber streuen.

Tipp: Einen Teil der Käsfüßle mit Sesamsamen, Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Nährwerte pro Stück:

| | |
|----------------|---------|
| Kcal /KJ: | 177/739 |
| Kohlenhydrate: | 27g |
| Eiweiß: | 10g |
| Fett: | 3g |
| Cholesterin: | 5mg |
| Calcium: | 126mg |



Möhrenquiche

Zutaten für ca.1 Blech (12 Stück):

| | |
|---------|--|
| 350g | Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050 |
| 1 Pack. | Trockenhefe |
| 200ml | lauwarmes Wasser |
| ½ TL | Salz |
| 300g | Möhren |
| 4 | Frühlingszwiebeln od. 2 kl. Lauchstangen |
| 1 | EL Rapsöl |
| 100g | Emmentaler 45%Fett |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Petersilie |
| 100g | Saure Sahne 10%Fett |
| | Salz, Pfeffer, Paprika |

Mehl, Hefe und Salz mischen, nach und nach das Wasser dazugeben und den Hefeteig gut durchkneten.

Dann an einem warmen Ort ca.20-30 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren raspeln und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Beides in Öl andünsten, abkühlen lassen und mit dem geriebenen Käse, Knoblauch, Petersilie und Saure Sahne mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen, anschließend die Gemüsemasse auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca.30-35 Min. backen.

Nährwerte pro Stück:

160kcal / 670 kJ
7g Eiweiß
5g Fett
22g Kohlenhydrate
10mg Cholesterin
122 mg Calcium



Möhrentörtchen

Zutaten für 12 Stück:

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 1 | Möhre (etwa 130g) |
| 2 | Eier |
| 80g | Zucker |
| 1 Prise | Nelkenpulver |
| 1 Prise | Zimt |
| 2 EL | gehackte Mandeln |
| 1 TL | Backpulver |
| 100g | Weizenvollkornmehl |
| 12 | Papier-Backförmchen (5cm Durchmesser) |
| 2 EL | Puderzucker zum Bestäuben |



Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Jeweils 2 Förmchen ineinandersetzen und auf ein Backblech stellen.

Die Möhre schälen, waschen und fein raspeln. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker und 2 EL warmem Wasser hellcremig schlagen. Die Möhrenraspel unterrühren. Nelkenpulver und Zimt mit den Mandeln, dem Backpulver und dem Mehl mischen, abwechselnd mit dem Eischnee unter den Teig mengen. Den Teig sofort in die Förmchen umfüllen, im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen. Die Törtchen auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwert pro Person:

| | |
|----------------|---------|
| kcal/ kJoule | 107/440 |
| Eiweiß: | 2,6g |
| Fett: | 2,6g |
| Kohlenhydrate: | 17g |
| Cholesterin: | 53mg |
| Calcium: | 23mg |

Nuss-Bananen-Ecken

Zutaten für ca. 20 Stück:

| | |
|---------|---|
| 300 g | Mehl, Type 1050 oder 150 g Vollkornmehl und 150 g Mehl, Type 405 |
| 2 TL | Weinsteinbackpulver |
| 60 g | Zucker |
| 100 g | Butter |
| 300 g | Magerquark |
| 1 Prise | Salz |
| 40 ml | Rapsöl |
| 50 ml | Milch (1,5 % Fett) |
| 2 | Bananen |
| 2 | Äpfel |
| 1 TL | Zitronensaft |
| | Zimt |
| 1 EL | Honig |
| 100 g | gemahlene Mandeln |
| 3 EL | Mandelblättchen |



Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl und Backpulver mischen. Mit Zucker, Quark, Butter und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend kurz kalt stellen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und aufs Blech legen. Dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Kühl stellen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Äpfel raspeln, mit Zitronensaft beträufeln, und zu den Bananen geben, mit Zimt abschmecken.

Milch mit 40 ml Öl langsam erwärmen. Den Honig und die Nüsse einrühren. Die Nusscreme etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Bananenpüree unter die Nusscreme rühren. Die Creme gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Den Kuchen mit Mandelblättchen bestreuen und im Ofen auf mittlerer Höhe, Umluft 180 °C, ca. 25 Min. backen. Noch warm in 20 Dreiecke schneiden.

Nährwerte pro Stück:

| | |
|-----------------|----------|
| Kcal /KJ: | 262/1097 |
| Kohlenhydrate: | 18 g |
| Arachidonsäure: | 0 mg |
| Calcium: | 31 mg |
| Fett: | 19 g |
| Eiweiß: | 5 g |

Oliven-Mozzarella-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 280g | Weizen- oder Dinkelmehl Type 1050 |
| 50 g | Mozzarella |
| 1 Päck. | Weinsteinbackpulver |
| 1 MSP | Natron |
| 2 | Eier |
| 40 ml | Olivenöl |
| 300 ml | Buttermilch |
| 1 | Zitrone |
| | Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 TL | Kräuter der Provence |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 50g | Oliven |

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen(Umluft 175Grad)
Das Mehl zusammen mit dem Weinsteinbackpulver und dem Natron in eine Schüssel geben. Öl und Eier etwas schaumig schlagen, Mehlmischung, Buttermilch und Mozzarella vorsichtig dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe, Knoblauch, Kräuter und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig in die Vertiefungen füllen. Dann pro Vertiefung 3-4 geviertelte Oliven hineindrücken. Sofort in den Backofen schieben und ca.30 Min. backen. Anschließend heraus nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen und dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Nährwert pro Muffin:

138kcal / 575 KJ
6g Eiweiß
5g Fett
17g Kohlenhydrate
37mg Cholesterin
78mg Calcium

