Leckere Rezepte aus der Ernährungstherapie

Bad Waldsee Therme

Suppen:

Apfelsuppe mit Banane und Mandelsplitte---------- 1
Broccoli-Käse-Suppe---------- 2
Fenchelsuppe---------- 3
Grünkernkäseklößchen in Gemüsesuppe---------- 4
Grünkern-Spinat-Suppe---------- 5
Indische Bananensuppe---------- 6
Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch---------- 7
Möhren-Ingwer-Suppe---------- 8
Kürbis-Ingwer-Suppe---------- 8
Rote Linsen-Paprika-Suppe---------- 9
Süßkartoffelsuppe mit Sternanis---------- 10

Aufstriche:

Avocado-Quinoa-Brotaufstrich---------- 11
Avocado-Brotaufstrich---------- 12
Grünkerncreme---------- 13
Kichererbsenaufstrich---------- 14
Kichererbsenaufstrich mit Tahin---------- 15
Linsen-Curry-Creme---------- 16
Meerrettich-Apfel-Creme---------- 17
Pizzacreme---------- 18
Quarkremouladensauce---------- 19
Thunfischaufstrich---------- 20

Vorspeise:

Kiwi-Gurken-Mix mit Estragon---------- 21

Fleischgerichte:

Marinierte Hähnchenbrust---------- 22
Putenbrust auf Ananaslinsen---------- 23
Putenschnitzel „Stroganoff“ mit Zartweizen---------- 24
Schweinemedaillons mit Zwiebelgemüse---------- 25

Fischgerichte:

Bandnudel-Makrelen-Gratin---------- 26
Couscous mit Spinat und Lachs---------- 27
Fenchel-Lachsragout mit Dill-Senfsauce---------- 28
Fischauflauf mit Spinatfüllung---------- 29
Fisch-Bananen-Curry mit Natur-Wildreis---------- 30
Fisch-Gemüse-Ragout---------- 31
Gurken-Fisch-Ragout---------- 32
Lachs in Möhren-Kokos-Creme---------- 33
Lachs auf Tomaten-Ragout---------- 34
Limettenlachs mit Graupengemüse---------- 35
One-Pott mit Vollkornspaghetti und Lachs---------- 36

Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln----------37
Rotbarsch mit Orangen-Thymian-Kruste----------38
Schellfisch auf Lauch-Ananas-Gemüse mit Mandelreis----------39
Seelachs mit Kräuterkruste---------- 40
Spanische Fischpfanne mit Fenchel---------- 41
Zanderfilet mit Kartoffelkruste----------42
Zander mit Polentakruste auf Ratatouille----------43
Zanderfilet mit Zitronenbrotkruste----------44

Vegetarische Gerichte:

Amaranth-Bratlinge---------- 45
Auberginen-Curry---------- 46
Auberginen-Kichererbsengemüse---------- 47
Buntes Gemüse mit Couscousfüllung---------- 48
Couscous-Plinsen mit Tomatensoße---------- 49
Fenchel „Mailänder Art“----------50
Gefüllte Auberginen---------- 51
Gefüllte Grünkernbratlinge mit Gurkensoße---------- 52
Gefüllte Kornspitzstangen---------- 53
Gefüllte Tomate mit Hirse---------- 54
Gefüllte Zucchini----------55
Grünkern-Cevapcici---------- 56
Grünkernbratlinge oder Tomatenbällchen---------- 57
Grünkernküchle Spezial---------- 58
Gemüsebratlinge mit Tofu---------- 59
Gemüsecurry mit Kokosflocken---------- 60
Gemüselasagne---------- 61/62
Gemüsequiche---------- 63
Hirse-Gemüse-Pfanne mit Joghurt -Tahin-Dip---------- 64
Kartoffel-Möhren Puffer mit Joghurt---------- 65
Kidneybohnen-Pfanne mit Tofu---------- 66
Kichererbsen-Spinat-Bratlinge---------- 67
Linsenbolognese---------- 68
Polenta mit Gemüse-Käse-Kruste---------- 69
Quinoa-Lauch-Auflauf----------70
Sizilianischer Fenchelauflauf---------- 71
Schmorgurke mediterran---------- 72
Tomaten mit Quinoa-Hirse-Füllung---------- 73
Tofu-Gemüsepfanne „Asiatisch“---------- 74
Tofu-Spieße „Mediterran“ mit scharfer Karottensauce---------- 75

Beilagen:

Backkartoffeln à la mediterrane---------- 76
Käsekartoffeln----------77
Hirsotto---------- 78
Ratatouille---------- 79

Salate:

Apfel-Rettich-Salat----------80
Blattsalat mit Gemüse und Honig-Kreuzkümmel-Vinaigrette ------81
Blattsalat mit Feigendressing---------- 82

Blattsalat mit Sesamdressing---------- 83
Blumenkohlsalat---------- 84
Brokkoli-Apfel-Salat---------- 85
Brokkoli-Möhren-Salat---------- 86
Bohnen-Thunfisch-Salat---------- 87
Bohnen-Tomaten-Salat---------- 88
Bunter Couscous-Salat mit Feta---------- 89
Blumenkohlfrischkost---------- 90
Blumenkohlrohkost mit Linsen----------91
Chicoree- Forellen-Salat---------- 92
Dinkelsalat---------- 93
Dinkelsalat mit Feta---------- 94
Farmersalat---------- 95
Fenchel- Rohkost mit Orangen---------- 96
Fenchelrohkost mit Rosinen---------- 97
Gemüsesalat grün- weiß---------- 98
Grünkernsalat---------- 99
Gemüsespaghetti-Salat mit pikanter Avocadocreme---------- 100
Hirsesalat----------101
Indischer Currysalat---------- 102
Karottensalat in Orangensauce---------- 103
Kartoffelsalat rot-grün---------- 104
Kohlrabi-Rohkost---------- 105
Kräutersalat---------- 106
Linsensalat mit Mango und Feta---------- 107
Linsen-Walnusssalat---------- 108
Marokkanischer Karottensalat----------109
Möhrenfrischkost in Avocadocreme---------- 110
Nussiger Fenchel-Apfel-Salat---------- 111
Quinoasalat mit Gemüse---------- 112
Quinoasalat „Mediterran“---------- 113
Quinoa-Tomaten-Zucchinisalat mit Möhren-Ingwer-Dressing----- 114
Roter Couscoussalat mit Kräuter----------115
Rote Bete Kartoffel Salat---------- 116
Rohkostsalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing---------- 117
Rucolasalat mit Möhren und Birnen---------- 118
Selleriesalat----------119
Spaghetti-Tomaten-Salat---------- 120
Türkischer Bulgursalat---------- 121
Tomaten-Gurken-Salat mit Mais---------- 122
Waldorfsalat---------- 123
Warmer Broccolisalat---------- 124
Zucchinisalat---------- 125
Zucchini-Kohlrabisalat mit Kresse----------126
Zucchinisalat in Käsecreme---------- 127

Salatsauce:

Buttermilch-Dressing---------- 128
Italiensche Salatsauce----------
Kräuter-Joghurt-Dressing---------- 129
Senfmarinade----------

Dessert:

Apfelgrütze mit Himbeerpüree---------- 130
Apfelgrütze mit Zimtjoghurt---------- 131
Apfelcrumble mit Zimtquark----------132
Beerenschichtspeise----------133
Beerengrütze mit Hüttenkäse---------- 134
Chai-Schoko-Pudding---------- 135
Dinkelgrießauflauf mit Sauerkirschsauce---------- 136
Frischer Obstsalat mit Mohnjoghurt---------- 137
Fruchtgratin---------- 138
Frühstücksmüsli---------- 139
Fruchtiger Couscous-Salat mit Mandelsauce---------- 140
Hirsemüsli---------- 141
Ingwer-Grießspeise mit Sauerkirschen---------- 142
Kirsch-Pumpernickel-Becher---------- 143
Kokos-Fruchtcreme---------- 144
Marzipanquark mit Obstsalat---------- 145
Oma`s Hirseauflauf mit Sauerkirschen ---------- 146
Pfirsichcreme mit Dickmilch ---------- 147
Quark-Frischkäsecreme mit Apfel----------148
Quarkcreme mit Knusperflocken---------- 149
Tiramisu---------- 150
Vanille-Kokos-Dessert---------- 151
Zimtapfel in Orangensauce---------- 152

Gebäck:

Broccoli-Muffins----------153
Dinkelbrötchen mit Cranberries----------154
Dinkelweckle----------155
Dinkel-Zucchini-Brötchen---------- 156
Emmer-Mohn-Gebäck---------- 157
Gemüseschnecken mit Quark-Öl-Teig----------158
Joghurt-Zimt-Muffins---------- 159
Kamut-Grissini---------- 160
Knusprige Käsfüßle---------- 161
Knusperriegel mit Cranberries----------162
Karotten-Walnuss-Brötchen---------- 163
Mandel-Bananen- Muffins---------- 164
Möhrenquiche---------- 165
Möhrentörtchen---------- 166
Müsli-Apfel-Brötchen----------167
Nuss-Bananen-Ecken----------168
Oliven-Mozzarella-Muffins---------- 169
Schnelle Joghurtwechle----------170

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

Suppen

Apfelsuppe mit Banane und Mandelsplitter

Zutaten für 4 Personen:

40 g	Zwiebel, gewürfelt
1 EL	Öl, z. B. Rapsöl
1-2	Äpfel, grob geraspelt (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 Mandelnsplittern garnieren. Sofort servieren.

Tipp: Zum Temperaturausgleich 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

Brokkoli-Käse-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	Broccoli frisch oder TK
1 EL	Rapsöl
¾ Liter	Gemüsebrühe
	Petersilie
100 g	Saure Sahne
50 g	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
1 EL	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

Bad Waldsee Therme

Zutaten für ca. 30 Klößchen:

50 g	weiche Butter oder Margarine
50 g	Käse 30% F.i.Tr.
1	Ei
125 g	Grünkerngrieß
	Muskat, Pfeffer, Kräutersalz
	wahlweise Liebstöckel, Petersilie
500 g	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/kJ	35/ 146
Eiweiß:	2 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	3 g
Cholesterin:	13 mg
Harnsäure:	7 mg
Calcium:	5 mg

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 gemahlenes 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

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

2	Pfirsiche oder 1 Mango (oder aus der Dose)
1	große Banane
	Zitronensaft
1	Zwiebel
10 g	Butter
3 TL	Curry
1 L	Gemüsebrühe (Instant)
100 g	saure Sahne
	Salz, Tabasco, Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker
4-5 TL	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:	12 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	8 g
Cholesterin:	15 mg
Calcium:	37 mg

Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1	kleine Zwiebel
	Cayennepfeffer
	gemahlener Koriander
	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Olivenöl
200 ml	Kokosmilch
1 Liter	Wasser
200 g	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:

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

Möhren-Ingwer-Suppe – Kürbis-Ingwer-Suppe

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

½	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 20g)
600 g	Möhren (im Herbst Hokaidokürbis)
1 Liter	Gemüsebrühe (Instant)
100 ml	Orangensaft
	Salz, Pfeffer
	Koriander

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.(Hokkaidokürbis waschen, ungeschält in Stücke 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:	10 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	0 g
Cholesterin:	0 mg
Harnsäure:	2 mg
Calcium:	4 mg

Rote Linsen- Paprika- Suppe

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

150 g	rote Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
150 g	geröstete, gehäutete roter Paprika (Glas)
1 EL	getrockneter Majoran
2 EL	Olivenöl
1 Liter	Gemüsebrühe (Instant)
1	Lorbeerblatt
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	saure Sahne

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Linsen zugeben und 3 Min. mitdünsten. Wasser, die Hälfte vom Majoran und das Lorbeerblatt hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Dann die Suppe offen bei kleiner Hitze weitere 10 Min kochen lassen, und die Instant-Gemüsebrühe dazugeben. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern.
Die Suppe anrichten, je 1 EL saure Sahne obendrauf geben. Mit Pfeffer aus der Mühle und dem übrigen Majoran bestreuen.

Nährwert pro Person:

kcal/ kJ:	179/748
Kohlenhydrate:	17 g
Eiweiß:	10 g
Fett:	8 g
Cholesterin:	6 mg
Calcium:	50 mg

Süßkartoffelsuppe mit Sternanis

Zutaten für 4 Portionen:

ca.650 g	Süßkartoffel
1	Zwiebel
	Ingwer
2	Knoblauchzehen
700 ml	Gemüsebrühe
½ - 1 TL gem.	Sternanis oder Anis
1	Orange
100 g	saure Sahne
1	Frühlingszwiebel
	Salz, Pfeffer

Süßkartoffel, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln.
Alle vorbereiteten Zutaten mit der Brühe und ½ TL fein gemörserter Sternanis in einem Topf aufkochen und etwa 15 Min. zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich ist.
Die Orange halbieren und auspressen. Die Hälfte der sauren Sahne und den Orangensaft zur Suppe geben und mit dem Pürierstab mixen. Evtl. mit Salz, Pfeffer und weiterem Sternanis abschmecken.
Die Frühlingszwiebel zuerst in ca. 4 cm lange Stücke und dann in feine Streifen schneiden.
Je 1 Klecks saure Sahne und einige Frühlingszwiebelstreifen auf die Suppe geben.

Tipp: Schmeckt auch mit Möhren, Steckrüben und Kürbis

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ	230/966
Eiweiß	4 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	45 g
Calcium	96 mg

Brotaufstriche:

Avocado-Quinoa-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

1	reife Avocado
50 g	rote Quinoa
250 ml	Wasser
50 g	Magerquark
50 g	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 aus lösen 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:

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

Avocado- Brotaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Tomate
1	Avocado, reif
1 TL	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 Person:

Kcal /KJ:	92/382
Kohlenhydrate:	0 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	10 g
Cholesterin:	0 mg
Calcium:	8 mg

Grünkerncreme

Zutaten für 4 Personen:

50 g	geschroteter Grünkern
200 ml	Gemüsebrühe
60 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
2 EL	Öl, z.B. Rapsöl,
2 EL	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 Person:

Kcal /KJ:	52/216
Kohlenhydrate:	4 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	4 g
Cholesterin:	0 mg
Calcium:	16 mg

Kichererbsenaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g	Kürbiskerne
100 g	Kichererbsen (Dose/Glas)
etwas	Kichererbsenwasser oder Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
1/2 TL	Kreuzkümmel
	Schnittlauch

Die Kürbiskerne ohne Fett leicht anrösten. Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit Kürbiskernen, Gemüsebrühe und Olivenöl streichfähig pürieren. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden und unter das Püree geben. Knoblauch in kleine Würfel schneiden und ebenso darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und die Hälfte unterheben. die andere Hälfte als Garnitur auf den Aufstrich geben.

Nährwerte pro Portion:

Kcal/KJ:	158/ 664
Kohlenhydrate:	12 g
Eiweiß:	7 g
Calcium:	109 mg
Fett:	9 g

Kichererbsenaufstrich mit Tahin

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Kichererbsen (Dose/Glas)
etwas	Kichererbsenwasser oder Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
	Zitronensaft
1-2 EL	Tahin (Sesampaste)
	Knoblauchzehe
	Ingwer
	Chilipulver
	Kreuzkümmel
	Paprika

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit etwas Wasser pürieren. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Tahin cremig rühren.
Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Knoblauch, Ingwer, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Kichererbsenpaste vermengen. Mit Paprikapulver bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal/KJ	158/ 664
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	7 g
Calcium	109 mg
Fett	9 g

Linsen-Curry-Creme

Zutaten für 4 Personen:

350 ml	Gemüsebrühe
70 g	rote Linsen
100 g	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 EL	Curry
½ TL	Paprika
1 TL	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:	1 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	3 g
Calcium:	6 mg

Meerrettich-Apfel-Creme

Zutaten für 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:	1 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	3 g
Cholesterin:	11 mg
Calcium:	21 mg

Pizzacreme

Zutaten für 4 Personen:

50 g	Oliven (schwarz und grün)
50 g	Tomaten
125 g	Frischkäse
75 g	Joghurt oder Quark
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
	Basilikum, fein gehackt
	Salz, 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:	2 g
Fett:	2 g
Fett:	1 g
Calcium:	11 g

Quarkremouladensauce

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

4 EL	Mayonnaise fettreduziert
8 EL	Magerquark
1 kleine	Zwiebel
	Kräuter
3 EL	Kapern
1 EL	Senf
1	Ei, hartgekocht und feingehackt
4	Essiggurken, feingeschnitten

Das Ei in kochendem Wasser hart kochen, abkühlen lassen und schälen. In der Zwischenzeit die Zwiebel sowie wie Essiggurken, Kapern und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten zusammen mischen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Nährwerte pro Portion:

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

Thunfischaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

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

Den Thunfisch fein zerpflücken.
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 Person:

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

Vorspeisen:

Kiwi – Gurken – Mix mit Estragon

Zutaten für 4 Personen :

400 g	Salatgurke
2 große	Kiwis
	Estragon
300 ml	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:

400 g	Hähnchenbrust
4 EL	Obstessig
4 EL	Sojasauce
	Pfeffer
8 TL	Sojaöl
200 g	Shiitake Pilze oder Champignons
4	Frühlingszwiebel
1	Gemüsezwiebel
200 g	roter Paprika
300 g	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:

½	Zwiebel
2 EL	Öl (z.B. Olivenöl, Rapsöl)
200 ml	Gemüsebrühe (Instant)
200 g	rote Linsen
4	Putenschnitzel
	Salz, Pfeffer, Curry
½	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:	42 g
Eiweiß:	32 g
Fett:	9 g
Cholesterin:	45 mg
Harnsäure:	112 mg
Calcium:	31 mg

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	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 eine 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 g

Schweinemedaillons mit Zwiebelgemüse

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

2 Stangen	Lauch
4 große	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
12	getrocknete Aprikosen
¼ Liter	Gemüsebrühe (Instant)
	Salz, Pfeffer
	getrock. Thymian
8	Schweinemedaillons (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 Medaillons mit Pfeffer einreiben.
Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Medaillons 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 Medaillons servieren.

Nährwert pro Person:

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

Fischgerichte:

Bandnudel- Makrelen- Gratin

Zutaten für 4 Personen:

4	mittelgroße Stangen Lauch
200 g	Vollkornbandnudeln , ohne Ei
	Salz
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
250 g	geräuchertes Makrelenfilet
300 g	Magerquark
	Pfeffer
3 TL	Öl, z.B. Rapsöl,

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:	38 g
Eiweiß:	29 g
Fett:	12 g
Cholesterin:	63 mg
Harnsäure:	143 mg
Calcium:	240 mg
Arachidonsäure:	75 mg

Couscous mit Spinat und Lachs

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe
500 g	Blattspinat, frisch oder TK
1	Zwiebel
	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Cashewkerne oder Walnüsse
6	Tomaten, getrocknet
	Salz, Pfeffer
500 g	Lachs
1	Zitrone
2 TL	Dijon-Senf
1-2 EL	Semmelbrösel
20 g	Butter
	Petersilie

Den Couscous in eine Schüssel geben und die kochende Gemüsebrühe über den Couscous geben. Mit einer Gabel vorsichtig umrühren und zugedeckt ca.10 Min. ausquellen lassen.
Den Blattspinat verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen, etwas zerkleinern. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken.
Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten und anschließend den Spinat dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 2-3 Min. bissfest garen.
Die Cashewkerne hacken und dazu geben, die getrockneten Tomaten würfeln und mit dem Spinat unter den Couscous ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Couscous-Gemüse-Mischung in eine flache Auflaufform geben.
Den Backofen auf ca.180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Senf bestreichen und in Semmelbrösel wenden. Das Lachsfilet auf den Couscous setzen, Butterflöckchen darübergeben und ca. 15 Min. backen. Anschließend mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal/KJ	533/2231
Eiweiß:	34 g
Fett:	32 g
Kohlenhydrate:	26 g
Calcium:	201 mg

Fenchel-Lachsragout mit Dill-Senfsauce

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Lachsfilet
1 EL	Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer
300 g	Fenchel
2	Möhren
2 EL	Öl, z. B. Rapsöl, Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	grobkörniger Senf
150 g	Milch (1,5 % Fett)
100 g	Schmand (24 % Fett)
	Dill, Salz, Pfeffer

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.
Möhren schälen, putzen und in schräge Scheiben schneiden
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 Möhren im verbliebenem Bratfett anbraten, mit Brühe ablöschen und in 4-5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Grobkörnigen Senf mit der Milch dazugeben und mit Schmand verfeinern.
Fischstücke auf das Gemüse geben und mit Fenchelgrün bestreuen.

Als Beilage Hirse, Naturreis oder Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Person:
(mit 200 g Hirse als Beilage)

Kcal /KJ:	643/ 2377
Kohlenhydrate:	40 g
Eiweiß:	34 g
Fett:	28 g
Calcium:	147 mg

Fischauflauf mit Spinatfüllung

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Seelachsfilets
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
600 g	Blattspinat (gefroren)
	Instant-Gemüsebrühe
	Muskat
200 g	saure Sahne 10% Fett
1 TL	Öl für die Auflaufform
2 EL	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/ kJ:	269/1133
Eiweiß:	40 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	3 g
Cholesterin:	91 mg
Harnsäure:	112 mg
Calcium:	378 mg

Fisch-Bananen-Curry mit Natur-Wildreis

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

500 g	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
100 ml	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:

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

Fisch-Gemüse-Ragout

Bad Waldsee Therme

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	Saure Sahne (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.

Nährwerte pro Person:

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

Gurken- Fisch- Ragout

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

2	Salatgurken
2	Zwiebeln
600 g	Fischfilet
2 EL	Rapsöl
2 TL	Mehl oder 1 TL Johannisbrotkernmehl
200 ml	Fischfond oder Gemüsebrühe
100 g	Schmand (24 % Fett)
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Dijon-Senf
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Dill

Die Salatgurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Fischfilet in Streifen schneiden.
Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Die Gurken zufügen und andünsten. Den Fischfond oder Gemüsebrühe, den Schmand, den Zitronensaft und den Senf unterrühren.
Das Fischfilet hinzufügen und alles bei geringer Hitze etwa 5 Min. gar ziehen lassen. Zum Schluss den Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Nährwert pro Person:

kcal/kJ:	280/ 1174
Kohlenhydrate:	8 g
Eiweiß:	29 g
Fett:	14 g
Cholesterin:	74 mg
Calcium:	106 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

Lachs auf Tomaten-Ragout

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Tomaten
200 g	Paprika, rot/gelb
2	Lauchzwiebeln
50g	Oliven, schwarz
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Fenchelsaat (ca. 2 Teebeutel)
200 g	Lachsfilet
100 g	Frischkäse
4 EL	Milch
2 EL	Vollkornsemmelbrösel
	Petersilie/Dill
	Kräutersalz

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Die Tomaten waschen und in Achtel schneiden.
Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.
Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden.
Oliven halbieren. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
Die Tomaten mit Paprika, helle Lauchzwiebelringe, Oliven, Zitronenschale und Olivenöl in einer Auflaufform mischen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.
den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Frischkäse, Milch, Zitronensaft, Semmelbrösel und gehackte Petersilie/Dill verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
Die Tomaten aus dem Backofen nehmen und vorsichtig durchrühren. Den Fisch auf das Tomaten-Ragout legen und mit der Frischkäsemasse bestreichen.
Alles nochmal 10-15 Min. backen.
Anschließend mit den grünen Lauchzwiebelringen bestreuen
Als Beilage passt: Reis mit Dinkelkörner(vorgegart)

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ:	304/1273
Eiweiß:	15 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	13 g
Ballaststoffe:	4 g

Limettenlachs mit Graupengemüse

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Wildlachsfilet
2 EL	Limettensaft od. Zitronensaft
	Kräutersalz, weißer Pfeffer
2	Möhren
½ Stange	Lauch
1 TL	Öl, z.B. Rapsöl od. Olivenöl
150 g	Gerstengraupen
	Pfeffer, Salz
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1 EL	Öl, z.B. Rapsöl od. Olivenöl

Den Fisch kurz kalt abspülen, trockentupfen in Streifen schneiden und mit Limettensaft, Kräutersalz, Pfeffer marinieren.
Möhren schälen, waschen und in 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden
Das Gemüse in Öl etwas andünsten und mit Pfeffer und Salz würzen.
Anschließend die eingeweichten Graupen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln.
In der Zwischenzeit Öl in einer separaten Pfanne erhitzen, darin die Lachsstreifen von allen Seiten kräftig anbraten.
Dann herausnehmen und auf das Graupengemüse geben und mit geschlossenem Deckeln durchziehen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	371/1555
Kohlenhydrate:	31 g
Eiweiß:	25 g
Fett:	16 g

One Pott mit Vollkornspaghetti und Lachs

Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
320 g	Vollkornspaghetti
600 g	Broccoli
800 ml	Wasser +3 TL Instantgemüsebrühe
50 g	Cashewkerne oder Walnüsse, gehackt
400 g	Lachsfilet
	Zitronensaft
	Salz, Curry, Pfeffer
100 g	Cocktailtomaten
	Dill

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit dem Öl in einem Topf andünsten.
Die Spaghetti halbieren, unter fließend kaltem Wasser kurz abbrausen, anschließend in den Topf geben und die Gemüsebrühe dazu gießen. Nach ca. 5 Minuten den in mundgerechte Stücke geschnittenen Broccoli darauf setzen. Den Lachs säuern und salzen, in ca.2cm große Würfel schneiden und nach weiteren 5 Minuten darauf legen. Die Gewürze und die gehackten Cashewkerne dazugeben und nach einmaligem Aufkochen die Herdplatte zurückschalten. Nochmals ca. 4-5 Min. köcheln lassen. evtl. etwas Wasser nachgießen.
Kurz vor dem Servieren die Cocktailtomaten darauf setzen und mit Dill bestreuen

Tipp: Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen

Nährwerte pro Person:

kcal/KJ	614/2572
Eiweiß:	38 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	51 g

Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1 TL	Zitronensaft
1½ EL	Öl (z.B. Olivenöl)
	Pfeffer
400 g	Rotbarschfilet
	Basilikum
1 EL	Pinienkerne oder Mandeln
20 g	Parmesankäse
120 g	Vollkornnudeln
50 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2	Möhren
1	Zucchini
1	Zwiebel
10 g	Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
50 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Kräutersalz
100 g	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:	23 g
Eiweiß:	28 g
Fett:	8 g

Rotbarsch mit Orangen-Thymian-Kruste

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Rotbarsch
1	Zitrone
2	Orangen, unbehandelt
	Thymian
50 g	Walnusskerne
	Anis
	Salz, Pfeffer

200 g	Gerstengraupen/ Zartweizen
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	Tiefkühl-Erbsen
25 g	Rosinen

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen
Das Fischfilet säubern, säuern, leicht salzen und in eine Auflaufform legen.
Die Orangenschale fein abreiben und anschließend die Filets aus der Orange herauslösen. Den abtropfenden Saft auffangen.
Die Nüsse fein hacken.
Eine Mischung aus Orangenschale, Thymian, Nüsse, Anis, Salz und Pfeffer herstellen.
Die Fischfilets mit dem abgetropften Orangensaft beträufeln und mit der Mischung bestreuen. Anschließend die Orangenfilets auf den Fisch legen.
Im Backofen ca. 10-12 Min. garen.
In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Gerste einrühren und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Im Anschluss die Erbsen und die Rosinen dazugeben und weitere 10 Min. garziehen lassen**.**

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ:	590/2478
Eiweiß:	37 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	67 g

Schellfisch auf Lauch-Ananas-Gemüse mit Mandelreis

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Schellfisch
30 ml	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
500 g	Lauch
400 g	Ananas (Dose)
500 g	Tomaten
	Koriander, Ingwer
2	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
	Chili
1 EL	Rapsöl
120 g	Naturreis
20 g	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 200ºC
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:

400 g	Seelachs
	Zitronensaft, Salz
150 g	Zwiebeln
20 g	Rapsöl
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 200ºC 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 m

Spanische Fischpfanne mit Fenchel

Bad Waldsee Therme

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:

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

Zanderfilet mit Kartoffelkruste

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
	getrock. Thymian, Basilikum und Rosmarin
1	Ei
	Kräutersalz, Pfeffer
400 g	Zanderfilet
1 EL	Zitronensaft
je 1	rote und grüne Paprikaschote
1 kleine	Stange Lauch
je ½ TL	Currypulver und Paprikapulver
1 EL	Tomatenmark
50 ml	Gemüsebrühe (Instant)
100 g	Saure Sahne (10 % Fett)
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 Knoblauch 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

Zander mit Polentakruste auf Ratatouille

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Zanderfilet
1 EL	Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer
80 g	Polenta (Maisgrieß)
280 ml	Gemüsebrühe (Instant)
60 g	Parmesan (37 % F i.Tr.)
2 EL	Öl, z. B. Olivenöl od. Rapsöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	mittelgroße Möhren
1	mittelgroße Zucchini
½	Paprikaschote
500 g	Tomatenwürfel (frisch od. Konserve)
	Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Salz

Den Fisch kurz kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.
Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Polenta einrühren. Kurz aufkochen und bei geringer Hitze quellen lassen. Den Parmesan in die noch warme Polenta rühren.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, putzen und mit der Zucchini in schräge Scheiben schneiden. Paprika putzen und würfeln.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestücke darin anbraten, anschließend mit den Tomatenwürfeln aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-und Unterhitze (Umluft 160 °C)vorheizen.
Das Ratatouille in eine Auflaufformgeben, die Fischfilets mit der etwas abgekühlten Polenta bestreichen und darauf legen. Anschließend im Backofen ca. 20-25 Minuten backen.

Beilage: Pellkartoffeln, Reis oder Kritharaki (kleine, reisförmige Nudeln)

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	299 /1259
Kohlenhydrate:	12 g
Eiweiß:	31 g
Fett:	13 g
Calcium:	450 mg

Zanderfilet mit Zitronenbrotkruste

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Zanderfilet
1 EL	Zitronensaft
	Kräutersalz, weißer Pfeffer
1	Zwiebel
250 g	Champignons
½	Lauch
1 TL	Öl, z.B. Rapsöl od. Olivenöl
	Muskat, Pfeffer, Salz
1 Sch.	Vollkornbrot, fein, altbacken
2 EL	Öl, z.B. Rapsöl od. Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Petersilie, Dill, Zitronenabrieb
50 g	Parmesan 37 % Fett i.Tr.
(50 g	Vollkornbrösel bei Bedarf)
100 g	Schmand 20 % Fett
100 ml	Milch 1,5 % Fett

Den Fisch kurz kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Das Gemüse in Öl etwas dünsten und nach Bedarf mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Anschließend auf den Fischfilets verteilen.
In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-und Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
Das Vollkornbrot zerbröseln und mit Öl, Zitronensaft und Abrieb, Kräutern und Parmesan vermischen. Brotbröselmischung auf dem Gemüse verteilen.
Schmand mit Milch glatt rühren und seitlich in die Form gießen.

Beilage: Pellkartoffeln oder Naturreis

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	461/1929
Kohlenhydrate:	23 g
Eiweiß:	39 g
Fett:	22 g
Calcium:	321 mg

Vegetarische Gerichte:

Amaranth-Bratlinge

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Amaranth
400 ml	Wasser
	Salz
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

Auberginen- Curry

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Karotten
1	Zwiebeln
200 g	grüne Bohnen, TK oder frisch
1	Aubergine
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
1 TL	Kurkuma
	Pfeffer
	Zimt
½ TL	Chilipulver
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Salz
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch

Karotten schälen und in Würfel schneiden, grüne Bohnen evtl. in Stücke schneiden.
Aubergine waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach aufschneiden. diese Hälfte nochmal halbieren und in kleine Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen, Gewürze einrühren aber nicht bräunen. Karotte und Bohnen zufügen und unter Rühren scharf anbraten. Nach ca. 2-3 Min die Auberginenwürfel dazugeben. Mit Salz würzen.
Gemüsebrühe zum Curry geben und 5-8 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen. Danach die Kokosmilch unterrühren, erwärmen und erneut mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Dazu passt: Natur-Parboiled-Reis /Hirse

Nährwerte pro Portion:

Kcal/KJ	52/219
Eiweiß	1 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Calcium	45 mg

Auberginen- Kichererbsengemüse mit Couscous

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Kichererbsen (Dose/Glas)
1	Aubergine
1	mittelgroße Zwiebel/ od. Lauch
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl, z.B. Olivenöl od. Rapsöl
500 g	Tomatenwürfel (Frisch od. Konserve)
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Paprikapulver scharf und mild, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz
200 g	Naturjoghurt 3,5 % Fett
	Petersilie
	etwas Zitronensaft
	Pfeffer, Salz

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Auberginen waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Gemüse in einer Pfanne in wenig Öl glasig dünsten.
Das Auberginengemüse mit Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und kräftig abschmecken. Anschließend ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.
Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen, abtropfen lassen. Dann zum Gemüse geben, bei Bedarf nochmals etwas Brühe dazugeben und nochmals abschmecken. Weiter 5 Minuten köcheln lassen
Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken. Mit Naturjoghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und einen Dipp herstellen.
200 g Couscous in eine Schale geben. Die doppelte Menge Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und über den Couscous gießen. Kurz umrühren, dann abgedeckt ca. 5-10 Minuten quellen lassen. Couscous und Joghurtdipp zum Auberginengemüse servieren

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	358/1495
Kohlenhydrate:	48 g
Eiweiß:	13 g
Fett:	10 g
Calcium:	115 mg

Buntes Gemüse mit Couscousfüllung

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

600 ml	Gemüsebrühe (Instant)
200 g	Couscous
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 Couscousmischung füllen. Nebeneinander in einen Bräter oder Auflaufform setzen, die restliche Brühe angiessen und das Gemüse im Ofen (Mittte) 20 Minuten garen.

Nährwert pro Person:

kcal/kJ	250/ 1040
Eiweiß:	11 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	46 g

Couscous-Plinsen mit Tomatensoße

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1 EL	Kürbiskerne
4	getrocknete Aprikosen
1 TL	Öl (z.B.Rapsöl, Olivenöl)
140 g	Couscous
280 g	Gemüsebrühe (Instant)
2	Eier
	Salz, Pfeffer
2 TL	Öl (z.B. Rapsöl, Olivenöl)
4	Lauchzwiebeln
1	Knoblauchzehe
240 g	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:	34 g
Eiweiß:	11 g
Fett:	13 g
Calcium:	22 mg

Fenchel "Mailänder Art"

Zutaten für 4 Personen:

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

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.)
500 g	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

Bad Waldsee Therme

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 Kornspitzstangen

Zutaten für 4 Personen:

4	Kornspitzstangen
1	Stange Lauch (ca. 260 g)
2	Tomaten
160 g	Gouda oder anderen Schnittkäse
2 EL	Öl, z.B. Rapsöl od. Olivenöl
	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

Gefüllte Tomate mit Hirse

Zutaten für 4 Personen:

1 Liter	Gemüsebrühe
150 g	Hirse (ganzes Korn)
8	Fleischtomaten
1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Karotten
1 Bund	Petersilie
2 EL	Olivenöl
80 g	Saure Sahne (10 % Fett)
80 g	Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)
1 ½ TL	Salz
	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, grünen 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 darüber streuen. 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

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Zucchini
	Paprikapulver
150 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	rote Paprikaschote
10 g	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
20 g	Mandelstifte
100 g	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 Paprikapulver ausstreuen.
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 200º 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
130 g	Grünkernschrot
	Thymian, Oregano, Koriander, Kreuzkümmel
250 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Paprikapulver
60 g	Hirseflocken
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/ kJ:	278/1167
Eiweiß:	9 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	36 g
Cholesterin:	99 mg

Grünkernbratlinge oder Tomatenbällchen

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Grünkernschrot
50 g	grobes Dinkelvollkornschrot
1 TL	Gemüsebrühe
200 ml	Wasser
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Lauch
1	Karotte
3 EL	Olivenöl
2	Eier
	Currypulver
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 mischen und mit den Gewürzen 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:

kcal / kJ:	358/1502
Eiweiß:	15 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	41 g
Harnsäure:	242 mg
Calcium:	117 mg

Grünkernküchle spezial

Zutaten für 4 Personen:

200 g	geschroteter Grünkern
400 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	mittelgroße Möhre
½	Zucchini
1	Zwiebel
1	Ei
	Majoran, Curry, Pfeffer, Salz
1-2 EL	Senf
2 EL	Öl, z.B. Rapsöl
100 g	Käse (z.B. Emmentaler 30 % F.i.Tr.)
1	Apfel
evtl. 70 g	Vollkornsemmelbrösel

Den Grünkern grob schroten und ohne Fett anrösten. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze zugedeckt 20-25 Min. darin garen.
Möhren und Zucchini putzen und raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken.
Die Zwiebelwürfel in wenig Öl goldbraun braten.
Gemüseraspel, Zwiebel, abgekühlter Grünkern und Eier vermischen. Mit Senf, Curry, Pfeffer, Salz und Majoran würzen. Die Vollkornbrösel nach Bedarf untermischen.
Den Backofen auf 180°C (Umluft 160 °C) vorheizen.
Apfel waschen, Strunk entfernen und in Ringe schneiden
Anschließend mithilfe eines Eisportionierers gleichmäßige Bratlinge formen und im erhitzten Öl goldbraun und knusprig braten.
Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
Jeweils eine Apfelscheibe darauf legen und mit Käse bestreuen.
Im Backofen bei ca. 180°C (Umluft 160 °C) ca. 15 – 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	350 /1464
Kohlenhydrate:	40 g
Eiweiß:	16 g
Fett:	12 g

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:

150 g	Lauch
150 g	Möhren
250 g	Stangenbohnen
250 g	grüner Paprika
20 g	Ingwer (frisch)
3	Knoblauchzehen
20 g	Rapsöl
1 TL	Senfkörner
2 EL	Koriander
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
¼ - ½ Liter	Wasser
	Salz
40 g	Kokosflocken
150 g	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
Calcium:	121 mg

Gemüselasagne

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

280 g	Weizen oder Dinkel (fein gemahlen)
2	Eier
2 EL	Rapsöl
2 EL	Wasser (handwarm)
1 TL	Salz

Für die Füllung:

1/2	Lauchstange
1	Karotte
1/4	Knollensellerie
1/2	Zucchini
150 g	Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
	Gemüsebrühe
	Petersilie
180 g	Goudakäse
	frisch geriebene Muskatnuss

Für den Guss:

1	Ei
5 EL	Saure Sahne
	Salz, 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 Karotte, 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 Brühe 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 darüber geben. Die Schichten wiederholen, bis alles verbraucht ist. Mit Teigblättern abschließen und den restlichen Käse darüber streuen.
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 Nudelauflauf auf der untersten Leiste 20-25 min backen, bis der Käse goldgelb ist

Nährwert pro Person:

Kcal / KJ:	623/2610
Eiweiß:	28 g
Fett:	34 g
Kohlenhydrate:	51 g
Calcium:	487 mg

Gemüsequiche

Zutaten für ca.1 Blech (12 Stück)

350 g	Weizenmehl Type 1050
1 Pack.	Trockenhefe
200 ml	lauwarmes Wasser
½ TL	Salz
300 g	Möhren
4	Frühlingszwiebeln
1 EL	Rapsöl
100 g	Emmentaler 45%Fett
1	Knoblauchzehe
	Petersilie
100 g	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:	7 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	22 g
Calcium:	122 mg

Hirse-Gemüse-Pfanne mit Joghurt Tahin-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Hirse
400 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
1	Aubergine
1	Zucchini
1	Paprika rot/gelb
1 EL	Rapsöl
	Thymian
½ -1 TL	Harissa (Koriander, Kreuzkümmel)
	Salz
	Pfeffer
300 g	Naturjoghurt
1-2 EL	Tahin
1 EL	Petersilie oder Minze gehackt
	Zitronensaft

Die Hirse in 400ml kochende Gemüsebrühe einrühren und ca. 10 -15 Min garen. Restliche Flüssigkeit abgießen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Aubergine, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Aubergine wenig später dazugeben und ca. 3-4 Min. mitbraten. Anschließend die Zucchini, Paprika und Thymian dazugeben. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen.
Joghurt mit Tahin, Petersilie und Zitronensaft verrühren und
mit etwas Salz würzen. Die Hirse mit dem Gemüse mischen.
Die Hirse-Gemüse-Pfanne mit dem Dip zusammen servieren.

Nährwerte pro Person:

kcal/kJ:	308/1290
Eiweiß:	10 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	37 g

Kartoffel-Möhren Puffer mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

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

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:	32 g
Eiweiß:	13 g
Fett:	17 g
Calcium:	144 mg

Kidneybohnen-Pfanne mit Tofu

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1	Gemüsezwiebel
2	gelbe Paprikaschoten
4	Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Petersilie
3 EL	Öl z.B. Olivenöl, Sojaöl, Rapsöl
1 EL	Zitronensaft
250 g	Räuchertofu
250 g	Champignons
	Salz, Pfeffer
1 Dose	Kidneybohnen (Füllmenge 400g)
1 EL	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:	14 g
Eiweiß:	17 g
Fett:	17 g

Kichererbsen-Spinat-Bratlinge

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Kichererbsen (Dose/Glas)
200 g	Spinat (frisch/ TK)
1	mittelgroße Zwiebel/ od. Lauch
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer, Muskat, Salz
1-2 Sch.	Vollkornbrot, fein, altbacken
1	Ei
2 TL	Sojasauce
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
	Pfeffer, Salz
	Zitronensaft
2-3 EL	Vollkornbrösel, bei Bedarf
3 EL	Öl, z.B. Rapsöl

Die Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in wenig Öl glasig dünsten. Den Spinat verlesen, waschen und dazu geben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen, etwas abkühlen lassen.
Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen, abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Vollkornbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden.
Die abgekühlte Spinatmischung mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Sojasauce würzen und gut mit den Kichererbsen vermischen. Das Ei untermengen und zum Schluss die Brotwürfel dazugeben.
Die Masse für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen. Bei Bedarf mit Semmelbrösel abbinden.
Anschließend mithilfe eines Eisportionierers gleichmäßige Bratlinge formen. Das restliche Öl erhitzen und die Bratlinge darin goldbraun und knusprig braten.

Dazu passt: Joghurt-Sesam-Sauce (150 g, Naturjoghurt, 1 EL Tahin (Sesammus), ½ TL gem. Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Minze

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	212 /890
Kohlenhydrate:	17 g
Eiweiß:	9 g
Fett:	11 g
Calcium:	111 mg

Linsenbolognese

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

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 (37 % Fett i.Tr.)
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:	19 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	60 g

Polenta mit Gemüse-Käse-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

je ¼ TL	getrockneter Thymian und Oregano
2 EL	Olivenöl
½ Liter	Gemüsebrühe (Instant)
160 g	Polenta (Maisgrieß)
1 TL	Butter für die Form
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprikaschote
½ TL	Paprikapulver
je 2 Msp.	Kreuzkümmel und Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer
80 g	Bergkäse (45% Fett i.Tr.)
	abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
2 EL	Petersilie
	etwas Oregano
200 g	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/ kJ	283/1190
Eiweiß:	10 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	29 g
Calcium:	242 mg

Quinoa- Lauch- Auflauf

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Quinoa
350 ml	Gemüsebrühe (Instant)
30 g	Sonnenblumenkerne
1	Lauchstange od.2 kleine
2	Eier
100 g	saure Sahne (10 % Fett)
1-2 TL	Hefestreuwürze
	etwas Paprikapulver
	Muskatnuss
40 g	geriebener Käse
	Fett für die Form
400 ml	passierte Tomaten
	Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz

Quinoa in kochende Gemüsebrühe geben und bei geringer Energiezufuhr ca. 15 Min. garen.
Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht anrösten. Lauch in ca. 2cm dicke Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser ein bis zwei Min. blanchieren. Abtropfen lassen.
Quinoa, Sonnenblumenkerne und Lauch mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen.
Eier mit saurer Sahne, Hefestreuwürze, Paprikapulver und Muskat verrühren. Über die Quinoa- Lauch- Masse gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Min. überbacken.
Für die Soße die Tomaten mit Gemüsebrühe (Instant) und den Gewürzen aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. etwas einkochen lassen.

Nährwert pro Person:

kcal/ kJ:	329/1376
Kohlenhydrate:	27g
Eiweiß:	17g
Fett:	17g

Sizilianischer Fenchelauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

3	Fenchel
	Salz
2 EL	Rapsöl
150 g	Mozzarella oder Hartkäse
400 ml	passierte Tomaten
200 ml	Gemüsebrühe
	Oregano, Thymian, Basilikum, Pfeffer

Den Fenchel waschen, putzen, das Grün abschneiden und fein hacken. Die Knollen der Länge nach in fingerdicke Scheiben schneiden und salzen.
Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben in ca. 5 Min. auf beiden Seiten goldbraun anbraten, anschließend zur Seite stellen.
Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die passierten Tomaten in einen Topf erhitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Tomatensauce mit den Gewürzen abschmecken.
Die Fenchelscheiben in eine Auflaufform legen, ½ vom Käse darüber verteilen.
Die Tomatensauce über den Auflauf gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen ca. 30 Min backen.
Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Dazu passt Reis + vorgegarte Dinkelkörner oder Bulgur.

Tipp: Kurz vor dem Backen mit schwarzen Oliven bestreuen.

Nährwerte pro Person:

kcal/KJ	281/1178
Eiweiß:	16 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	12 g

Schmorgurke mediterran mit Buchweizen-Bulgurfüllung

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Salatgurke od. Zucchini
1 EL	Öl, z.B. Olivenöl od. Rapsöl
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½	Zucchini od. Karotte
75 g	Bulgur
75 g	Buchweizen
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
50 g	Oliven
50 g	Parmesan 37 % Fett
500 g	Tomatenwürfel (frisch od. Konserve)
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Pfeffer, Thymian, Salz, Zitronensaft
	Petersilie

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ebenso die 1/2 Zucchini in feine Würfel schneiden. Gemüse in einem Topf in wenig Öl glasig dünsten. Dann Bulgur und Buchweizen dazugeben und kurz mit dünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Thymian, Pfeffer, Salz würzen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.
Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen,
Die Salatgurken waschen und der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Oliven etwas zerkleinern, Petersilie hacken.
Die Gemüse-Getreidemischung mit den Oliven vermischen, mit Zitronensaft und Petersilie würzen, dann in die ausgehöhlten Gurken füllen und mit Parmesankäse bestreuen.
Die Tomatenwürfel mit Gemüsebrühe (Instant) aufkochen. Die Tomatensauce bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Sauce in der Form verstreichen. Die Gurken darauf setzen. Im Backofen ca. 15 - 20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	321/1346
Kohlenhydrate:	32 g
Eiweiß:	11 g
Fett:	14 g

Tomate mit Quinoa-Hirse-Füllung

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

75 g	Quinoa
75 g	Hirse
300 ml	Gemüsebrühe
1	Karotte
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Petersilie
1	Ei
	Semmelbrösel
6	Tomaten
125 g	Mozzarella oder Hartkäse
	Salz, Kräutersalz, Pfeffer
	Rapsöl

Quinoa und Hirse zusammen in 300 ml kochende Gemüsebrühe geben und ca. 15 min leicht köcheln lassen.
In der Zwischenzeit die Karotte fein raspeln, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karotte, Zwiebel und Knoblauch darin
ca. 3-4 Min. andünsten.
Den Mozzarella in Würfel schneiden, die Petersilie fein hacken
Die abgekühlten Quinoa-Hirsemischung mit dem Gemüse, Petersilie und dem Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf Semmelbrösel in die Masse geben.
Die Tomaten halbieren und den unteren Teil etwas abschneiden. Die Tomatenhälften mit Kräutersalz bestreuen.
Mit einem Eisportionierer kleine Kugeln abstechen und je 1 Kugel auf eine Tomatenhälfte setzen. Die gefüllten Tomaten in eine Auflaufform geben und bei 180 Grad ca. 15-20 Min. backen. Kurz vor Garzeitende den Mozzarella darüber verteilen.

Dazu passt: Blattsalat oder Joghurtdip mit Kräutern.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ	275/1156
Eiweiß	14 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	24 g
Calcium	195 mg

Tofu-Gemüsepfanne „Asiatisch“

Zutaten für 4 Personen:

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

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:

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

Tofu-Spieße "Mediterran" mit scharfer Karottensoße

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Tofu
	Zitronengras
6 EL	Sojaöl
4 EL	Sojasauce
	frischen Ingwer
300 ml	Karottensaft
50 ml	trockener Sherry
	Tabasco
2	Paprika (rote und gelbe)
1 Bund	Lauchzwiebel
1	Aubergine
2	kleine Zucchini
150 g	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 250ºC 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

Beilagen

Backkartoffeln à la mediterrane

Zutaten für 4 Personen:

640 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
20 g	Olivenöl
20 g	Parmesan

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Sicomatic etwa 10 –15 Minuten garen.
Backofen auf 200ºC 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
Calcium:	70 mg

Hirsotto

Zutaten für 4 Personen:

1 EL	Öl z.B. Olivenöl, Rapsöl
1	mittelgroße Zwiebel
1	mittelgroße Möhre
200 g	Hirse
400 ml	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.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ	242/1012
Eiweiß	6 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	36 g
Calcium	32 mg

Käsekartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	Kartoffeln
1 TL	Kümmel
200 g	halbfester Schnittkäse (Gouda, Tilsiter)
30 g	Butterflöckchen
2 EL	feingehackte Petersilie

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 dazwischen geben. 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
Calcium:	262 mg

Ratatouille

Zutaten für 4 Personen:

200g	rote Paprikaschote
200 g	gelbe Paprikaschote
200 g	Zucchini
400 g	Salatgurke
4	Tomaten
1	kleine Zwiebel
3 EL	Olivenöl
	Salz, Knoblauchpulver
	Pfeffer
	get. Estragon und Rosmarin
	getr. Thymian und Oregano
	getr. 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/ kJ	135/540
Eiweiß:	2 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	11 g

Salate:

Apfel-Rettich-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2	große Äpfel (400g)
400 g	weißer Rettich
2 EL	Zitronensaft
300 g	Joghurt 1,5% Fett
2 TL	Senf
2 TL	geriebener Meerrettich (Glas)
4 EL	gehackte Walnusskerne
	Zitronensaft nach Belieben
	Salz, 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:	7 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	22 g

Blattsalat mit Gemüse
Honig-Kreuzkümmelvinaigrette

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Portionen:

1	Blattsalat
½ Bund	Staudensellerie
1	Karotte
2 EL	Obstessig
2 EL	Wasser
	Honig
	Salz, Pfeffer
¼ TL	gem. Kreuzkümmel
2 EL	Walnussöl
20 g	Walnüsse

Den Salat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und raspeln.
Essig, Wasser, Honig, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel verrühren, dann das Öl dazugeben. Das Dressing unter das Gemüse heben.
Die Walnüsse ohne Fett kurz anrösten und grob gehackt über den Salat streuen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal/KJ	91/382
Eiweiß	3 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	6 g
Calcium	84 mg

Blattsalat mit Feigendressing

Zutaten für 4 Personen:

3	getrocknete Feigen
100 ml	Wasser
70 g	saure Sahne
70 g	Joghurt 1,5% Fett
1 TL	grüne Pfefferkörner
	Kräutersalz
2-3 EL	Weißweinessig
500 g	Chicorée 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
Calcium:	74 mg

Blattsalat mit Sesamdressing

Zutaten für 4 Personen:

1 TL	Tahin
1 TL	Honig
2 EL	Essig z.B. Balsamicoessig, hell
2 EL	Wasser
2 EL	Sojasauce
3 EL	Sesamöl
	Pfeffer
	Salz
1 Kopf	Blattsalat
1	Karotte
½ Bund	Staudensellerie

Alle Zutaten für das Dressing mischen und kräftig mit einem Schneebesen verrühren.
Die Karotte schälen und raspeln.
Den Staudensellerie waschen, evtl. putzen und in dünne Scheiben schneiden. Karotte und Staudensellerie in das Dressing geben.
Den Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schütteln
Kurz vor dem Servieren den Blattsalat untermischen.

Nährwerte pro Person:

kcal/KJ	140/587
Eiweiß:	1 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	6 g

Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

1	Blumenkohl
	Salz
2	Orangen
150 g	Joghurt (1,5% Fett)
½	Zitrone
1 Stück	Ingwer
2 TL	Öl (z.B. Rapsöl, Sojaöl)
20 g	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:	8 g
Eiweiß:	5 g
Fett:	8 g
Calcium:	92 mg

Broccolisalat mit Äpfeln

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Broccoli, tiefgefroren
1	rote Paprika
1	Apfel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Leinöl
3-4 EL	Apfelessig oder Balsamicoessig, hell
	Salz, Pfeffer
30 g	Cashewkerne oder Walnüsse
3 EL	Petersilie

Broccoli auftauen lassen.
Anschließend mit einem großen Messer grob schneiden. Die Paprika entkernen und in kurze, sehr schmale Streifen schneiden, den Apfel grob reiben und alles vermischen.
Essig, Öl und 1 EL Wasser verrühren und mit den angerösteten, gehackten Cashewkernen unter den Salat geben. Petersilie hacken und über den Salat streuen.
Mindestens 30 Min. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ	91/381
Eiweiß	2 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	8 g
Calcium	29 mg

Brokkoli-Möhren-Salat

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Brokkoli
2	Möhren
150 ml	Gemüsebrühe
2	Frühlingszwiebel
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Wasser
2 EL	Öl, z. B. Olivenöl und/oder Rapsöl
	Petersilie
ca.1 TL	Honig od. Dicksaft (nach Bedarf süßen)
	Pfeffer, Salz
2 EL	Mandelblättchen

Die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne gold-braun rösten.
Den Brokkoli in Röschen teilen, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten bissfest garen.
Aus Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Honig und Öl in der Zwischenzeit ein Dressing zubereiten.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden.
Petersilie waschen und fein hacken.
Das gegarte Gemüse kurz abkühlen lassen und dann lauwarm mit dem Dressing und den Kräutern vermischen.
Den Salat vor dem Anrichten mit den gerösteten Mandelblättchen garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	174/728
Kohlenhydrate:	9 g
Eiweiß:	8 g
Fett:	11 g
Calcium:	96 mg

Bohnen-Thunfisch-Salat

Zutaten für 4 Personen:

200 g	grüne Bohnen, tiefgekühlt
200 g	Eisbergsalat
200 g	Cocktailtomaten
1 Dose	Thunfisch in eigenem Saft
½ Bund	Schnittlauch
100 ml	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:	7 g
Eiweiß:	11 g
Fett:	9 g
Calcium:	86 mg

Bohnen- Tomaten- Salat

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

500g	grüne Bohnen (TK)
	Bohnenkraut
	Salz
1	Zwiebel
300 g	Kirschtomaten
	Koriander gem.
½ Bund	Petersilie
3 EL	Aceto balsamico bianco
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
200 g	Feta

Ausreichend Wasser in einem Topf erhitzen und die Bohnen darin mit Bohnenkraut und 1 TL Salz in ca. 10- 15 Min. bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.
Zwiebeln schälen und klein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Gemüse und Bohnen in einer großen Schüssel mischen. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Essig und Öl verrühren und mit Salz, Koriander und Pfeffer abschmecken. Feta in kleine Würfel schneiden und mit Marinade und Gemüse mischen.
Salat zum Servieren nochmals abschmecken.

Nährwert pro Person:

kcal/ kJ:	203/849
Kohlenhydrate:	7 g
Eiweiß:	12 g
Fett:	14 g
Calcium:	322 mg

Bunter Couscous-Salat mit Feta

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Couscous
200 ml	Wasser
½	Gurke
1	Tomaten
½	rote Paprika
1 kleine	Zwiebel
4	Oliven
50 g	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:

kcal/kJ	238/997
Eiweiß:	9 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	34 g
Calcium:	174 mg

Blumenkohlfrischkost

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Blumenkohl
1	Banane
3 EL	Zitronensaft
150 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
	Curry, weißer Pfeffer, Salz
½ Kopf	Radicchio/ Chicorée

Aus Joghurt, Zitronensaft, Curry, Pfeffer und Salz ein Salatdressing herstellen
Die Banane schälen, mit einer Gabel verdrücken und mit dem Dressing vermischen, dass diese nicht braun wird.
Den Blumenkohl waschen, grob verkleinern und z.B. mithilfe einer Küchenmaschine grob raspeln. Blumenkohl zur Marinade geben und durchziehen lassen.
Radicchioblätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Ebenso unter den Salat mischen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	86 /363
Kohlenhydrate:	12 g
Eiweiß	6 g
Fett:	1 g
Calcium:	74 mg

Blumenkohlrohkost mit Linsen

Zutaten für 4 Personen:

2	Frühlingszwiebel
100 g	rote Linsen
200 ml	Gemüsebrühe
400 g	Blumenkohl
30 g	Sonnenblumenkerne
4 EL	Balsamicoessig, hell
	Salz, Pfeffer
2 TL	Senf
1 EL	Rapsöl
1 EL	Leinöl
	Petersilie oder Schnittlauch

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit den Linsen und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt ca. 6-8 Min. köcheln lassen.
Blumenkohl putzen, waschen, grob zerkleinern und anschließend raspeln oder hacken.
Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.
In einer Schüssel den Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und Öl verrühren.
Blumenkohl, Sonnenblumenkerne und die Linsen in das Dressing geben und nochmal abschmecken.
Anschließend mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Anstatt Blumenkohl kann auch Kohlrabi verwendet werden.

Nährwerte pro Person:

kcal/KJ	359/1506
Eiweiß:	18g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	30 g

Chicorée- Forellen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Chicoree oder einen anderen Salat
2	rote Äpfel
	Zitronensaft
150 g	Joghurt 1,5% Fett
4 EL	Milch 1,5% Fett
2 TL	Meerrettich
	Salz, Pfeffer
240 g	geräuchertes Forellenfilet
20 g	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
Calcium:	119 mg

Dinkelsalat

Zutaten für 4 Personen:

100 g	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
75 g	Möhren
1/2	Apfel (750g)
1/2	Stange Lauch (750g)
1	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:	4 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	21 g

Dinkelsalat mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Dinkel, schnellkochend
300 ml	Wasser
	Salz, Lorbeerblatt
3	Frühlingszwiebel
½	Rote Paprikaschote
1	mittelgroße Möhre
200 g	Champignons
100 g	Schafskäse oder Feta (40 % F.i.Tr.)
	Petersilie
4 EL	Balsamico
2 EL	Wasser
2 EL	Öl, z. B. Olivenöl und/oder Rapsöl
	Pfeffer, Salz

Dinkel in der doppelten Menge Wasser mit Salz und Lorbeer ca. 15 Minuten kochen.
Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl in der Zwischenzeit ein Dressing zubereiten.
Den gekochten Dinkel abgießen und in eine Schüssel geben.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen in klein würfeln.
Möhren schälen und raspeln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden
Petersilie fein hacken und ebenso zum Salat geben.
Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten zu einem Salat vermengen.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	350/ 1466
Kohlenhydrate:	43 g
Eiweiß:	17 g
Fett:	10 g
Calcium:	96 mg

Farmersalat

Zutaten für 4 Personen:

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

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit Honig 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

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Fenchel
2	kleine Äpfel
	Saft von 1 Zitrone
100 g	saure Sahne 10% Fett
100 g	Joghurt 1,5 % Fett
1 EL	Öl z.B. Rapsöl
½	Banane
1 Msp.	frisch gerieb. Meerrettich
	etwas Estragon
2 TL	Honig
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:	6 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	23 g
Calcium:	198 mg

Fenchelrohkost mit Rosinen

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

2 EL	Rosinen
	Orangensaft
2	Fenchelknollen
1	Apfel
150 g	Dickmilch oder Naturjoghurt 3,5%F.
50 g	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:

kcal/ kJ:	110/456
Eiweiß:	5 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	3 g
Calcium:	201 mg

Gemüsesalat grün-weiß

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Broccoli
400 g	Blumenkohl
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
150 g	Joghurt 1,5% Fett
70 g	saure Sahne 10% Fett
2 EL	Obstessig
	Saft von ½ Zitrone
2 TL	Honig
	Curry, Salz, Pfeffer
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/ kJ	111/466
Eiweiß:	8 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	8 g
Calcium:	210 mg

Grünkernsalat

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Joghurt 1,5% Fett
1 EL	Öl z.B. Rapsöl
	Zitronensaft
	Senf, Paprika, Kräuter, Salz
60 g	Grünkern
200 ml	Gemüsebrühe
500 g	Fenchel
100 g	Birne
100 g	Gouda 45%.F.i.Tr.
1 TL	Leinsamen
1 TL	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
Calcium:	414 mg

Gemüsespaghetti-Salat mit Avocadocreme

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1	Avocado
	Zitrone
½	Knoblauchzehe
	Wasser
1 TL	Honig
2 TL	Dijon-Senf/Senf
1 EL	Walnussöl
1 EL	Kapern
	Petersilie, Basilikum, Thymian
	Salz, Pfeffer
300 g	Karotte
300 g	Zucchini
1-2	Frühlingszwiebeln
100 g	Mais (ca. ½ Dose)
	Rucola

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch schälen und mit 6 EL Wasser, Honig und Senf zur Avocado geben. Alles zu einer glatten Creme pürieren. Anschließend das Walnussöl und die gehackten Kapern unterheben. Mit gehackten Kräutern (Petersilie, Basilikum und Thymian) mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
Karotte, waschen und schälen. Die Zucchini waschen. Beides mit einem Spiralschneider in spaghettidünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
Karotte, Zucchini, Frühlingszwiebel und Mais in einer Schüssel mit der Avocadocreme vermischen. 1/3 des Rucola vorsichtig unterheben. Mit dem restlichen Rucola den Salat garnieren.

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ:	130/544
Eiweiß:	4 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	13 g

Hirsesalat

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

70 g	Saure Sahne
100 g	Joghurt 3,5 % Fett
100 g	Hirse
200 g	Gemüsebrühe (Instant)
	Nelke
100 g	Möhren
etwas	Gemüsebrühe (Instant)
100 g	Lauchzwiebeln
50 g	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:	21 g
Eiweiß:	5 g
Fett:	8 g
Calcium:	92 mg

Indischer Currysalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Tofu
150 g	Bananen (ohne Schale)
150 g	rote Äpfel
2 EL	Zitronensaft
100 g	Joghurt 1,5% Fett
100 g	saure Sahne 10% Fett
1 TL	Currypulver
	Pfeffer
	Salz
	etwas Zucker od. Honig

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

Nährwert pro Person:

kcal/kJ:	160/ 668
Eiweiß:	9 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	15 g
Calcium:	69 mg

Karottensalat in Orangensauce

Zutaten für 4 Personen:

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

Ingwer schälen und fein klein schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben scheiden. 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
Calcium:	101 mg

Kartoffelsalat rot- grün

Zutaten für 4 Personen:

800 g	festkochende Kartoffeln
200 g	Möhren
200 g	grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
150 g	Joghurt 3,5% Fett
2 TL	Zitronensaft
	Salz nach Belieben
1 TL	Senf
1 TL	Apfeldicksaft
2 EL	saure Sahne 10 % Fett

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:	10 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	43 g
Calcium:	102 mg

Kohlrabi-Rohkost

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Joghurt 1,5% Fett
	Zitronenschale
25 g	gehackte Haselnüsse
2 TL	Öl (z.B. Rapsöl, Nussöl)
2 EL	Essig
	Salz, Pfeffer
1	Kohlrabi
1	rotschaliger Apfel
	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:	7 g
Eiweiß:	4 g
Fett:	6 g
Calcium:	88 mg

Kräutersalat

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1	mehlig kochende Kartoffel
	Salz
125 ml	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	Walnusskerne
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

Linsensalat mit Mango und Feta

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Berglinsen
1 kleine	Karotte
1	Zwiebel
300 ml	Gemüsebrühe
1/2	Mango
100 g	Feta
4 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
	Salz
150ml	Orangensaft

Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen.
Die Karotte und die Zwiebel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
In einer Topf die Zwiebel und Karotte ohne Fett leicht anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die Linsen ca.10-15 Min. mit garen.
Mango waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
Für das Dressing Essig, Öl, Salz und Orangensaft mischen und über Mango- und Fetawürfel gießen.
Das fertige Linsengemüse zu Mango und Feta geben und vorsichtig mischen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ	280/1176
Eiweiß:	13 g
Fett :	14 g
Kohlenhydrate:	21 g

Linsen-Walnuss-Salat

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Berglinsen/ od.Alb-Linsen
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Walnüsse
1	Knoblauchzehe
3	Frühlingszwiebel
1	Rote Paprikaschote
	Petersilie
2 EL	Balsamico
1 EL	Öl, z. B. Walnussöl und/oder Olivenöl
	Pfeffer, Salz

Linsen in der doppelten Menge Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen.
Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl in der Zwischenzeit ein Dressing zubereiten.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, klein würfeln und zur Marinade geben.
Knoblauch und Petersilie fein hacken und ebenso zum Salat geben.
Die gekochten Linsen abgießen und mit den vorbereiteten Zutaten vermischen.
Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	263 /1103
Kohlenhydrate:	23 g
Eiweiß:	11 g
Fett:	13 g

Marokkanischer Karottensalat

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Möhren
2 EL	Öl, z. B. Olivenöl und/oder Rapsöl
1 TL	Currypulver
4 EL	Zitronensaft
2 EL	Wasser
1 EL	Rosinen
	Petersilie
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Pfeffer, Salz

Die Möhren, waschen, schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden.
Die Rosinen etwas zerkleinern, dann mit dem Wasser in ein Schälchen geben und einweichen. Wasser aufbewahren, nicht weggießen.
Das Öl in einem Topf erhitzen, die Möhren dazugeben und mit Currypulver bestäuben. Kurz dünsten.
Den Saft einer Zitrone auspressen und mit den Rosinen und dem Rosinenwasser zu den Möhren in den Topf geben. Mit Pfeffer und Salz würden und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
In der Zwischenzeit Petersilie hacken und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Den warmen Möhrensalat in eine Schüssel umfüllen und mit Petersilie und den Sonnenblumenkernen vermischen.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	123/517
Kohlenhydrate:	12 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	7 g

Möhrenfrischkost mit 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 (3,5% 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
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:

100 g	Quinoa
200 g	Cocktailtomaten (oder 1 roter Paprika)
150 g	Zucchini
75 g	Mais
100 g	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:

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

Quinoa-Tomaten-Zucchinisalat mit Möhren-Ingwer-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Quinoa
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
½	kleine Zucchini
2	Tomaten
	Petersilie
1	Möhre
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Sesamsamen
2 EL	Öl, z.B. Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Sojasauce
	Zucker od. Honig
	Pfeffer, Salz

Sonnenblumenkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten
In einem Topf Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Quinoa abgedeckt ca. 20 Minuten garen.
Tomate und Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
Karotte fein reiben, den Ingwer fein würfeln und mit Olivenöl, Zitronensaft, Sojasauce und den Gewürzen vermischen und ein Dressing herstellen.
Den gegarten Quinoa mit dem Gemüse und der Marinade vermischen und mit den gerösteten Saaten garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	277 /1158
Kohlenhydrate:	32 g
Eiweiß:	9 g
Fett:	11 g

Roter Couscoussalat mit Kräutern

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Couscous
300 ml	Tomatensaft
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
1	Zucchini
	Salz, Pfeffer
2 EL	gehackte glatte Petersilie, Minze oder Basilikum
3	Tomaten
	Kräutersalz

Couscous mit kochendem Tomatensaft und Zitronensaft übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel vorsichtig lockern.
Zucchini längs halbieren, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden, mit dem Couscous mischen und das Öl dazugeben.
Die Kräuter waschen und grob hacken, die Tomaten würfeln und beides unter den Couscous geben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Bis zum servieren ca.60 Min. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ	248/1039
Eiweiß	9 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	44 g
Calcium	55 mg

Rote- Bete -Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Salatkartoffeln (festkochend)
300 g	Rote Bete frisch od. gekocht
3	Frühlingszwiebel
3	Gewürzgurken
1	Knoblauchzehe
2 EL	Balsamico, weiß
2 EL	Öl, z.B. Leinöl od. Rapsöl
2 EL	Kartoffelwasser
	Pfeffer, Salz
1 TL	Senf
	Petersilie

Die Salatkartoffeln waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Restliches Kochwasser zurück behalten, nicht weggießen.
Die Rote Bete mit Schale separat in einem Topf gar kochen oder bereits gegarte, geschälte Knollen einsetzen.
Rote Bete in dünne Stifte schneiden.
Aus Essig, Öl, Senf, Kartoffelwasser, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen.
Frühlingzwiebel waschen, in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln, die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alles zusammen zum Dressing geben.
Petersilie waschen und fein hacken.
Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, aber noch warm mit dem Dressing und den übrigen Zutaten vermischen.
Den Salat gut durchziehen lassen und vor dem servieren eventuell nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	132/553
Kohlenhydrate:	17 g
Eiweiß:	3 g
Fett:	5 g

Rohkostsalat mit
Zitronen-Joghurt-Dressing

Bad Waldsee Therme

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!

Nährwert pro Person:

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

Rucolasalat mit Möhren und Birnen

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

2 EL	Walnußkerne
2 EL	Apfeldicksaft
200 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
4 EL	Obstessig
	Salz, Pfeffer
½	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

Selleriesalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Knollensellerie
1 TL	Zitronensaft
1	rote Paprikaschote
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Paprikapulver
2 EL	Walnussöl

Aus Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika und Öl eine Salatsauce herstellen.
Sellerie schälen, fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln
Paprika in sehr kleine Stifte schneiden und zusammen mit dem Sellerie in die Marinade geben!
Gut durchziehen lassen.

Nährwert pro Person:

kcal/ kJ:	123/518
Kohlenhydrate:	4 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	6 g
Calcium:	41 mg

Spaghetti-Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Vollkornspaghetti
	Salz
200 g	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
Calcium:	172 mg

Türkischer Bulgursalat

Zutaten für 4 Personen:

300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
200 g	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/kJ	232/ 970
Eiweiß:	6 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	38 g
Calcium:	28 mg

Tomaten-Gurken-Salat mit Mais

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Mais (frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose)
4	Tomaten
200 g	Salatgurke
50 g	Zwiebeln
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:	6 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	36 g
Calcium:	30 mg

Waldorfsalat

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

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

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Salz, und 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:	13 g
Eiweiß:	5 g
Fett:	7 g
Calcium:	131 mg

Warmer Brokkolisalat

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
300 g	kleine junge Zucchini
16	Kirschtomaten oder 4 kleine Tomaten
1 rote	Paprikaschote
150 g	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:	3 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	6 g
Calcium:	96 mg

Zucchini-Kohlrabi-Salat mit Kresse

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL	Saure Sahne
2 EL	Naturjoghurt
1 EL	Lein- oder Rapsöl
2-3 EL	Balsamicoessig, hell
1 TL	Dijon-Senf, Senf
1	Knoblauchzehe
200 g	Zucchini
200 g	Kohlrabi / Sellerie
1 Beet	Kresse
	Salz
	Pfeffer

Für das Dressing saure Sahne, Naturjoghurt, Öl, Balsamicoessig und Senf verrühren. Mit gewürfeltem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen und Kohlrabi schälen. Beides grob in die Salatsauce raspeln.
Kresse abschneiden und hälftig unter den Salat mischen bzw. darüber streuen.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ	65/275
Eiweiß	3 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	4 g
Calcium	109 mg

Zucchinisalat in Käsecreme

Zutaten für 4 Personen

10 g	Öl z.B. Rapsöl
	Essig
50 g	Frischkäse
100 g	Joghurt 1,5% Fett
	Oregano, Pfeffer, Kerbel, Salz
250 g	Endivien oder Eisbergsalat
50 g	Lauch
200 g	roter Paprika
200 g	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
Calcium:	105 mg

Salatsaucen:

Buttermilchdressing

Zutaten für 4 Personen:

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

Alles gut miteinander vermischen.

Passt zu: Blattsalat, Chicorée, Maissalat

Nährwert pro Person:

Kcal / KJ:	40/163
Eiweiß:	1 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	2 g

Italienische Salatsoße

Zutaten für 4 Personen:

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

Alles gut miteinander vermischen.

Passt zu: Blattsalat, Paprika, Tomate, Artischocke

Nährwert pro Person:

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

Kräuter-Joghurt-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Joghurt 1,5 % Fett
2 EL	Essig
	etwas Senf
	kleingeschnittene Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Estragon
evtl.1 Prise	Kurkuma oder Curry
	Salz, Pfeffer, wenig Honig
1	zerdrückte Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl

Alles gut miteinander vermischen.

Passt zu: Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Blattsalat

Nährwert pro Person:

Kcal / KJ	36/152
Eiweiß:	1 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	2 g

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 zu: Fenchel, Eier, Gurke, Mais, Blattsalat

Nährwert pro Person:

Kcal / KJ:	47/198
Eiweiß:	0 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	0 g

Dessert:

Apfelgrütze mit Himbeerpüree

Zutaten für 4 Personen:

400 g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
4 EL	trockener Weißwein ersatzweise Wasser
4 EL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
1 Ml	Bindemittel (z.B. Biobin, Nestagel, Guakernmehl)
200 g	frische oder tiefgefrorene Himbeeren

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in dicke Spalten schneiden. Den Weißwein oder das Wasser, Zitronensaft, Nelkenpulver, Zucker 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 wenig Zucker süßen. Das Himbeerpüree über die Apfelgrütze gießen und servieren.

Nährwert pro Person:

kcal/kJ	76/ 320
Eiweiß:	1 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	15 g

Apfelgrütze mit Zimtjoghurt

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Äpfel
	Saft ½ Zitrone
200 ml	Apfelsaft
1 EL	Vollrohrzucker
1 Päck.	Vanillezucker
1 TL	Zimt
1 TL	Stärke

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

Apfel-Crumble mit Vanillequark

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Äpfel
	etwas Zitronensaft
100 g	Vollkornmehl
50 g	Butter
ca.1 EL	Zucker (nach Bedarf süßen)
2 EL	Mandelblättchen
	Zimt
200 g	Magerquark
2 EL	Wasser
ca.1 EL	Vanillezucker (nach Bedarf süßen)
	wenig Zitronensaft

Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, dass sie nicht braun werden. Apfelstücke in hitzebeständige Schälchen füllen.
Aus Vollkornmehl, Butter, Mandelblättchen, Zimt und Zucker mithilfe des Handrührgerätes Streusel herstellen.
Diese auf den Äpfeln verteilen.
Den Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.
Die Schälchen mit Apfel-Crumble auf Backblech stellen und ca. 20 Minuten backen
In der Zwischenzeit Magerquark mit Wasser, Zucker und Zitronensaft glatt rühren und zum Crumble servieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	363/1516
Kohlenhydrate:	38 g
Eiweiß:	12 g
Fett:	16 g

Beerenschichtspeise

Zutaten für 4 Personen:

300 g	gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren frisch oder TK)
50 g	Zucker
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl
300 g	Magerquark
1 Päck.	Vanillezucker
100 g	Sahne
75 g	Cantuccini

Die Beeren vorsichtig waschen und verlesen, Erdbeeren putzen und vierteln. TK- Beeren auftauen lassen. Die Hälfte der Beeren mit 50g Zucker und Zitronensaft fein pürieren. Das Johannisbrotkernmehl einrühren und ca. 1 Minute gut durchrühren. Die Hälfte der Minzblätter waschen, in feine Streifen schneiden und in das Fruchtpüree geben, die andere Hälfte für die Dekoration zurücklegen.
den Quark mit Zitronenschale, Vanillezucker und Zucker verrühren. die Sahne steif schlagen und unterheben.
Die Cantuccini in einem Gefrierbeutel mit einem Wellholz grob zerdrücken. Abwechselnd Quarkcreme, Kekse und Beeren in Gläser schichten. Mit Quark abschließen und mit den übrigen Beeren bestreuen und mit Minzblättern ausgarnieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ:	295/1235
Eiweiß:	13 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	36 g
Calcium:	128 mg

Beerengrütze mit Hüttenkäse

Zutaten für 4 Personen:

300 g	gemischte Beeren (frisch oder TK)
50 ml	Wasser
2 EL	Speisestärke
50 ml	Wasser
1 EL	Zucker
300 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
150 g	Hüttenkäse
1 TL	Vanillezucker
2 EL	Zucker oder Honig ca. 2 EL nach Bedarf
½	unbehandelte Zitrone
2 EL	Sonnenblumenkerne

Beerenobst, 1 EL Zucker, 50 ml Wasser aufkochen und mit der in weiteren 50 ml Wasser angerührten Speisestärke leicht binden und in Portionsschälchen füllen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Naturjoghurt mit Hüttenkäse verrühren, mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken.
Die Joghurtcreme auf die Grütze füllen und mit den Sonnenblumenkernen dekorieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	161 /675
Kohlenhydrate:	18 g
Eiweiß:	10 g
Fett:	5 g
Calcium:	126 mg

Chai-Schoko-Pudding

Zutaten für 4 Personen:

	Ingwer
1	Zimtstange
1	Nelke
1 Msp.	Muskat
1 Msp.	Kardamom,gem.
550 ml	Milch 3,5 % Fett
2 EL	Stärke
2 EL	Kakaopulver
2 EL	Zucker

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zimt und Nelke im Möser grob zerstoßen.
450ml Milch mit allen Gewürzen aufkochen und 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Dann die Milch durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen.
Die restliche Milch mit Stärke, Kakaopulver und Zucker glatt rühren und mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren. Einmal aufkochen lassen.
Den Pudding abfüllen, abkühlen lassen und vor dem Servieren ausgarnieren.

Tipp: Dekorieren Sie das Dessert mit
a) einer Mischung aus Mandelsplitter, Kokosraspel und Kakaonibs
b)Pfirsich-/Nektarinenspalten oder mit Mango-Fruchtsauce.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ	170/712
Eiweiß	6 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	23 g
Calcium	172 mg

Dinkelgrießauflauf mit Sauerkirschsauce

Bad Waldsee Therme

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:	22 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	116 g
Calcium:	355 mg

Frischer Obstsalat mit Mohnjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

3 EL	Mohnsamen
100 ml	Milch 1,5% Fett
300 g	oghurt 1,5% Fett
etwas	Vanillezucker
600 g	Obst der Saison
1-2 EL	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:	28 g
Eiweiß:	8 g
Fett:	6 g
Calcium:	311 mg

Fruchtgratin

Zutaten für 4 Personen :

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

Den Backofen auf 220ºC 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 250ºC hoch schalten und das Gratin weitere 5 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit Pistazien bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal / kJ	229 / 962
Kohlenhydrate:	27 g
Eiweiß:	14 g
Fett:	6 g
Calcium:	138 mg

Frühstücksmüsli

Zutaten für 4 Personen:

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

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

Fruchtiger Couscous Salat mit Mandelsauce

Zutaten für 4 Portionen

400 ml	Apfelsaft
1	Zitrone
	Vanillezucker
120 g	Couscous
1	Apfel
400 g	Obst der Saison
2 EL	Mandelmus
150 g	Naturjoghurt
1 EL	Honig
40 g	Mandelstifte

Apfelsaft, Zitronensaft und Vanillezucker in einem Topf aufkochen.
Den Couscous in den kochenden Apfelsaft geben, durchrühren, mit dem Deckel abdecken, von der Herdplatte nehmen und
10 Min. ausquellen lassen.
Den Apfel und das andere Obst waschen, grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden und unter den Couscous ziehen.
2/3 der angerösteten Mandelstifte ebenfalls unter den Couscous ziehen.
Das Mandelmus mit Naturjoghurt, Honig und Zitronensaft glatt rühren und über den Couscous verteilen.
Mit den restlichen Mandelstiften bestreuen.
Mit Zitronenmelisse dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

Kcal/KJ:	199/835
Eiweiß:	4 g
Fett :	6 g
Kohlenhydrate:	28 g

Hirsemüsli

Zutaten für 4 Personen:

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

Nährwerte pro Person:

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

Ingwer-Grießspeise mit Sauerkirschen

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1 EL	Mandelstifte
30 g	kandierter Ingwer
1	Zitrone
60 g	Dinkelvollkorngrieß
350 ml	Milch
3 EL	Ahornsirup oder Honig
200 g	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:	38 g
Eiweiß:	6 g
Fett:	5 g
Calcium:	61 mg

Kirsch-Pumpernickel-Becher

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

1 Glas	Sauerkirschen(Abtropfgewicht ca.370g)
1 Sch.	Pumpernickel
1-2 EL	Zitronensaft
500 g	Magerquark
200 ml	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:

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

Kokos-Fruchtcreme

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Obst (Ananas, Pfirsich od. Orange)
1 TL	Vanillezucker
	etwas Zitronensaft
300 g	Magerquark
2 EL	Milch 1,5 % Fett
1 EL	Mandelmus
ca.1 EL	Zucker od. Honig (nach Bedarf süßen)
1 EL	Kokosraspel

Das Obst bei Bedarf schälen und fein würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln und leicht mit Vanillezucker aromatisieren.
Magerquark mit Milch und Mandelmus zu einer glatten Creme verrühren. Mit Zucker oder Honig nach Bedarf süßen und die Kokosraspel dazugeben. Nochmals alles miteinander vermischen.
Die Kokos-Quarkcreme in Dessertschälchen verteilen. Den Obstsalat darauf verteilen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	182/761
Kohlenhydrate:	14 g
Eiweiß:	13 g
Fett:	7 g
Calcium:	95 mg

Marzipanquark mit Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Marzipan
100 ml	Milch 3,5 % Fett
400 g	Magerquark
	Vanillezucker
400 g	gemischtes Obst der Saison
100 ml	Orangensaft
	Zitronensaft
2 EL	Mandelsplitter

Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf 100ml Orangensaft erhitzen und die Obststücke darin aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken, von der Herdplatte nehmen und etwas abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit die Marzipanrohmasse grob reiben und mit der Milch glatt rühren. Evtl. mit einer Gabel kleine Klumpen zerdrücken.
Quark und Vanillezucker dazugeben, mischen und anschließend in Schälchen verteilen.
Die Mandelsplitter ohne Fett leicht anrösten.
Kurz vor dem Servieren das Kompott über das Dessert geben und mit Mandelsplitter garnieren

Tipp: Die Marzipanrohmasse lässt sich besser reiben, wenn man sie davor für wenige Minuten in
das Gefrierfach legt.

Nährwerte pro Person:

kcal/KJ:	340/1423
Eiweiß:	18 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	37 g

Oma´s Hirseauflauf mit Sauerkirschen

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

80 g	Hirse
200 ml	Wasser
2	Eier
250 g	Magerquark
	Zimt
½	Zitrone
50 g	Rohrzucker
1 TL	Rapsöl
350 g	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 Kirschsaft mit 2 EL Stärke andicken und über den Auflauf geben.

Nährwerte pro Person:

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

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
Calcium:	156 mg

Quark- Frischkäse- Creme mit Apfel

Bad Waldsee Therme

Zutaten für 4 Personen:

½	Zitrone
½	Zimtstange
3	Gewürznelken
	Vanillemark
2-3	mittelgroße Äpfel
	Zucker zum Abschmecken
8	Kekse
100 g	Frischkäse
200 g	Speisequark
1	Orange
2 EL	Zucker
½ TL	Zimtpulver

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen. In einen Topf 100ml Wasser, Zitronenschale und –saft, Zimt, Gewürznelken und Vanillemark geben, Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob in den Topf raspeln. Sofort umrühren, damit die Äpfel nicht braun werden. Alles kurz aufkochen und mit Zucker abschmecken. Anschließend abkühlen lassen, Zimtstange und Nelken entfernen.
Frischkäse und Quark verrühren, Orange auspressen, so viel Saft unter die Creme ziehen, dass sie nicht zu flüssig wird. Mit Zucker und Zimt abschmecken.
Die Kekse zerbröseln, einige Brösel beiseitestellen. Apfelraspel in Gläser verteilen, Brösel und Creme daraufschichten. Kurz durchziehen lassen, dann mit übrigen Keksbröseln dekoriert servieren.

Nährwert pro Person:

kcal/ kJ:	253/998
Kohlenhydrate:	32 g
Eiweiß:	12 g
Fett:	5 g
Calcium:	51 mg

Quarkcreme mit Knusperflocken

Zutaten für 4 Personen:

300 g	gemischte Früchte
300 g	Magerquark (oder Speisequarkzubereitung + 50ml Milch)
150 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1 TL	Vanillezucker
	Zucker oder Honig ca. 2 EL nach Bedarf
½	unbehandelte Zitrone
3 EL	Haferflocken
2 EL	Walnüsse
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Sesam
20 g	Honig

Obst waschen, putzen und klein schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln
Aus Joghurt, Quark, und Vanillezucker eine Creme herstellen
Walnüsse grob hacken und zusammen mit den restlichen Saaten ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
Dann die Haferflocken dazugeben und mit Honig übergießen.
Den Obstsalat auf Dessertschälchen verteilen und jeweils mit Quarkcreme auffüllen und mit den abgekühlten Knusperflocken bestreuen.

Nährwerte pro Person:

Kcal /KJ:	236 /988
Kohlenhydrate:	26 g
Eiweiß:	15 g
Fett:	7 g

Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

1	Päckchen Vanillepuddingpulver (33 g)
40 g	Zucker
1/4 Liter	Milch 1,5% Fett
2	Tassen Kaffee oder Espresso
200 g	Magerquark
80 g	Zucker
2 cl	Cognac
100 ml	Sahne
24	Löffelbiskuits
5 g	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
Calcium:	144 mg

Vanille- Kokos-Dessert

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	gemischte Beeren (frisch oder TK)
50 ml	Wasser
1 EL	Zucker
2 EL	Speisestärke
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 Beerensauce geben.

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

Nährwerte pro Portion:

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

Zimtapfel in Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen:

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 Portion:

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

Gebäck:

Broccoli-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

200 g	Broccoli
1	Ei
200 ml	Milch 1,5% Fett
100 g	geriebener Käse (z.B. Greyezer)
120 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Maismehl
2 TL	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 Stück:

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

Dinkelbrötchen mit Cranberries

Zutaten für 10 Brötchen:

300 g	Dinkelmehl Type 1050
1 Päck.	Weinstein-Backpulver
150 g	Magerquark
100 ml	Milch
5 EL	Rapsöl
4 EL	Kokosflocken
2 EL	Honig
1 Prise	Salz
75 g	Cranberries (ersatzweise Rosinen)
	Milch zum Bestreichen
	Kokosflocken zum Bestreuen

Magerquark, Milch, Rapsöl, Kokosflocken, Honig und Salz mit einem Handrührgerät oder Küchenmaschine verrühren.
Dinkelmehl mit Backpulver vermischen und mit der Quarkmasse zu einem Teig kneten. Zum Schluss die Cranberries dazugeben.
Aus dem Teig 10 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Brötchen mit Milch bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15- 20 Minuten backen.

Nährwert pro Stück:

Kcal/kJ:	192/805
Eiweiß:	6 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	28 g
Cholesterin:	1 g
Calcium:	40 mg

Dinkelweckle

Zutaten für ca. 18 Stück:

450 g	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

Nährwerte pro Stück:

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

Dinkel-Zucchini-Brötchen

Zutaten für 10 größere Brötchen:

350 g	Dinkelvollkornmehl
125 ml	lauwarmes Wasser
1 Päck.	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

Emmer-Mohn-Gebäck

Zutaten für ca.12 Stück

200 g	Dinkel-oder Weizenmehl Type 1050
150 g	Emmer
1 Prise	Salz
1 EL	Honig oder Zucker
1 Päck.	Trockenhefe
1 TL	Mohnsamen
30 g	Cranberries
180 ml	Wasser
2 EL	Milch
30 g	Mandelblättchen

Mehl, Salz, Zucker, Hefe, Mohn, Cranberries in eine Schüssel geben.
ca. 180 ml lauwarmes Wasser langsam dazugeben und mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort ca. 30 Min. zugedeckt gehen lassen.
Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Teig nochmals gut durchkneten und in ca.12 Portionen teilen. Diese zu Brötchen, Knoten oder Wickel formen.
Auf das Backblech geben, mit Milch bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Anschließend im Ofen
ca. 20-25 Min. backen.

Nährwerte pro Stück:

kcal/KJ	137/574
Eiweiß:	5 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	23 g

Gemüseschnecken mit Quarkölteig

Zutaten für 24 Schnecken

150 g	Magerquark
2 EL	Milch
6 EL	Rapsöl
1	Ei
½ TL	Salz
300 g	Dinkelmehl Type 1050
½ Pack.	Weinsteinbackpulver
250 g	gemischtes Gemüse (z.B. Möhren, Lauch, Zwiebeln)
2 EL	Rapsöl
100 ml	passierte Tomaten
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Thymian
150 g	geriebener Gouda

Alle Zutaten bis auf Mehl und Backpulver zu einer einheitlichen Masse rühren (z.B. in der Küchenmaschine). Das Mehl mit Backpulver mischen, in die Quarkmasse geben und weiterkneten.
Gemüse waschen, evtl. schälen und klein schneiden oder raspeln. In Öl andünsten und mit den Tomaten ablöschen. Etwa abkühlen lassen mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Den Gouda für die weitere Zubereitung bereit stellen.
Den Quarkölteig zu einer viereckigen 0,5cm dicken Teigplatte ausrollen, die Gemüsemischung darauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Den Teig der Länge nach aufrollen und mit dem Zackenmesser ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Teile auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, etwas flach drücken.

Backofen vorheizen und bei 180 Grad ca. 20- 25 Min. backen.

Nährwert pro Stück:

kcal/ kJ:	2561073
Kohlenhydrate:	22 g
Eiweiß:	11 g
Fett:	14 g
Cholesterin:	29 mg
Calcium:	148 mg

Joghurt-Zimt-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

240 g	Dinkelmehl Type 1050 (oder 120g Vollkornmehl und 120g Mehl 1050)
250 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
2 TL	Zimt
½ Päck.	Weinsteinbackpulver
100 g	Zucker
2	Eier
6 EL	Öl, z.B. Rapsöl
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Sesam
1 EL	Kürbiskerne
	Papierförmchen

Die Saaten in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
Das Mehl mit Backpulver, Zucker, Zimt und den Kernen in einer Schüssel vermengen.
Die Eier mit einer Gabel leicht verquirlen und mit Joghurt und Öl vermischen
Die Eiermischung zur Mehlmischung geben und alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig in die Mulden verteilen. Ca. 20 Minuten backen.
Die Muffins vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen

Tipp: Die Muffins lassen sich gut vorbereiten und halten sich in einer verschlossenen Dose mehrere Tage frisch

Nährwerte pro Stück:

Kcal /KJ:	191 /799
Kohlenhydrate:	23 g
Eiweiß:	5 g
Fett:	8 g
Calcium:	38 mg

Kammut-Grissini

Zutaten für ca. 20 Stangen:

250 g	fein gemahlener Kamut (alte Weizensorte)
250 g	Weizenmehl, Type 1050
1 Päck.	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:

150 g	Käse , z.B. Lindenberger (30% F. i. Tr.), Edamer (30% F. i. Tr.)
500 g	Dinkelvollkornmehl
350 ml	lauwarmes Wasser
1 Päck.	Trockenhefe oder 1 Würfel Frischhefe
½ TL	Kümmel
½ TL	Koriander
1 TL	Salz
	Backtrennpapier
4 EL	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:	27 g
Eiweiß:	10 g
Fett:	3 g
Calcium:	126 mg

Knusperriegel mit Cranberries

Zutaten für 12 Stück:

2 EL	Walnusskerne
2 EL	Mandelblättchen
1 EL	Leinsamen
1 EL	getrocknete Cranberries
1 EL	Rosinen
30 g	Butter
125 g	Honig
1 TL	Zimt
60 g	kernige Haferflocken

Den Backofen auf 170°C Ober-und Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
Walnüsse und Mandelblättchen grob hacken. Rosinen und Cranberries ebenso etwas zerkleinern.
Früchte, Honig, Butter und Zimt in einem Topf ca. 2 Minuten köcheln.
Die gekochte Masse in eine Schüssel umfüllen und mit Haferflocken, Nüssen und Leinsamen vermengen.
Die Müslimasse rechteckig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit feuchten Händen festrücken. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.
Die Knuspermasse aus dem Ofen herausnehmen und im noch warmen Zustand in Riegel (ca. 2,5x5 cm) schneiden.

Tipp: Die Knusperriegel lassen sich gut vorbereiten und halten sich in einer verschlossenen Dose mehrere Tage frisch

Nährwerte pro Stück:

Kcal /KJ:	122/511
Kohlenhydrate:	12 g
Eiweiß:	2 g
Fett:	7 g
Calcium:	11 mg

Karotten-Walnuss-Brötchen

Zutaten für ca.12 Stück

200 g	Karotte
350 g	Weizen-oder Dinkelmehl Type 1050
1 Päck.	Trockenhefe
175 ml	Wasser
1 EL	Honig
	Salz
50 g	Walnusskerne

Die Karotten schälen, fein raspeln.
Die Walnusskerne ohne Fett anrösten und hacken.
Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Hefe, Honig, Salz, Walnusskerne, Karottenraspel und Wasser mischen.
Gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
Den Backofen auf 180°C bei Ober-Unterhitze vorheizen.
Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Davon ca. 12 Teile abstechen und zu Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und bei 180°C ca. 20-25 Min. backen.

Tipp: Die Brötchen mit Sesam, Mohn,… bestreuen.

Nährwerte pro Stück:

Kcal/KJ:	133/558
Eiweiß:	4 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate :	23 g
Ballaststoffe:	2 g

Mandel-Bananen-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

200 g	Dinkelmehl Type 1050 (oder 100g Vollkornmehl und 100g Mehl 1050)
100 g	gemahlene Mandeln
100 ml	Milch (1,5 % Fett)
2	Bananen
1 Päck.	Weinsteinbackpulver
100 g	Zucker
2	Eier
6 EL	Öl, z.B. Rapsöl
3 EL	Orangensaft
	Orangenabrieb
2 Stück	getr. Aprikosen
Papierförmchen	

Die Schale einer unbehandelten Orange abreiben und den Saft auspressen. Aprikosen fein würfeln und mit dem Orangensaft marinieren
Das Mehl mit Backpulver, Zucker und Orangenschale in einer Schüssel vermengen.
Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Milch vermischen.
Zu der Mehlmischung Bananenmilch, Mandeln, Öl, Eier und Aprikosen hinzugeben und miteinander vermischen
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig in die Mulden verteilen. Ca. 20 Minuten backen.
Die Muffins vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen

Tipp: Alternativ kann anstelle von Banane auch Birne eingesetzt werden.

Nährwerte pro Stück:

Kcal /KJ:	224 /939
Kohlenhydrate:	25 g
Eiweiß:	6 g
Fett:	11 g
Calcium:	26 mg

Möhrenquiche

Zutaten für ca.1 Blech (12 Stück):

350 g	Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050
1 Pack.	Trockenhefe
200 ml	lauwarmes Wasser
½ TL	Salz
300 g	Möhren
4	Frühlingszwiebeln od. 2 kl. Lauchstangen
1	EL Rapsöl
100 g	Emmentaler 45%Fett
1	Knoblauchzehe
	Petersilie
100 g	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:	7 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	22 g
Cholesterin:	10mg
Calcium:	122 mg

Möhrentörtchen

Zutaten für 12 Stück:

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

Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Jeweils 2 Förmchen ineinander setzen 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 Portion:

kcal/ kJ	107/440
Eiweiß:	3 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	17 g
Cholesterin:	53 mg
Calcium:	23 mg

Müsli-Apfel-Brötchen

Zutaten für ca. 12 Brötchen:

500 g	Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050
1 Päck.	Trockenhefe
250 ml	Milch
20 g	Honig oder Zucker
150 g	Früchte- Müsli
150 g	Apfel, gerieben

Das Mehl mit der Hefe mischen, lauwarme Milch, Honig oder Zucker, Müslimischung und den geriebenen Apfel dazugeben und zu einem Teig gut durchkneten.
Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein Bachblech mit Backpapier auslegen.
Den Teig gut durchkneten, 12 Brötchen formen
und nochmals etwas gehen lassen.
Diese auf das Backblech setzen und bei 180 Grad
ca. 20-25 Min. backen.

Tipp: Anstatt Brötchen zu formen kann man den Teig auch in eine Kastenform geben und bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze ca. 40-45 Min. backen.

Nährwerte pro Stück:

Kcal/ KJ	198/829
Eiweiß:	7 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	38 g
Calcium:	36 mg

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
Fett:	19 g
Eiweiß:	5 g
Calcium:	31 mg

Oliven-Mozzarella-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

280 g	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
50 g	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:

Kcal/ kJ:	138/ 575
Eiweiß:	6 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	17 g
Cholesterin:	37mg
Calcium:	78mg

Schnelle Joghurtweckle

Zutaten für 12 Stück:

350 g	Dinkelmehl Type 1050 (oder 175g Vollkornmehl und 175g Mehl Type 1050)
1	Karotte
200 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
½ Päck.	Weinsteinbackpulver
1 TL	Salz, Koriander, Kümmel
75 g	Saatenmischung (Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
2 EL	Hirse

Mehl, Backpulver, Salz und die Hälfte der Saatenmischung mit 1 EL Hirse mischen.
Karotte schälen und fein raspeln und mit dem Joghurt zur Mehlmischung geben.
Alle Zutaten zu einem Teig kneten.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech vorbereiten, sowie den übrigen 1 EL Hirse mit den restlichen Saaten auf einen flachen Teller streuen.
Mit feuchten Händen 12 Brötchen formen und jeweils in der Saaten-Hirsemischung wälzen und auf dem Backblech verteilen.
Die Brötchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten knusprig backen.

Tipp: Die Brötchen lassen sich gut vorbereiten und halten sich in einer verschlossenen Dose mehrere Tage frisch

Nährwerte pro Stück:

Kcal /KJ:	157/656
Kohlenhydrate:	23 g
Eiweiß:	6 g
Fett:	4 g