

gewichtig!

Ein Gesundheitsprojekt
des Rhein-Kreises Neuss

tolle rezepte!

gesunde und kreative küche





Rezeptideen für Ihre gesunde und kreative Küche

Vorwort	1
Vorspeisen	2
Hauptspeisen	36
Nachspeisen	100
Backen	128
Eigene Rezeptideen	144
Stichwortverzeichnis	147
Impressum	149

Vorwort

Liebe Eltern,

die richtige Ernährung von Kindern ist eine ständige Herausforderung. Dabei ist gerade während des Wachstums das richtige Essen und Trinken von höchster Bedeutung. Doch falsche Werbeversprechen und die Vorlieben der Kleinen für Schokolade, Pizza und Co. sind oft so stark ausgeprägt, dass sich der Einfluss der Eltern in Grenzen hält. Zudem ist jedes fünfte Kind in Deutschland übergewichtig. Dies kann nicht nur zu Problemen im Kindertagesstätten- oder Schulalltag führen, sondern auch zu einem erhöhten gesundheitlichen Risiko. Viele Studien zeigen, dass übergewichtige Kinder häufig auch zu Erwachsenen mit einem Gewichtsproblem werden.

Dieses Kochbuch gibt Ihnen leckere Anregungen, wie Ihr Kind Spaß an gesunder Ernährung erhält. Die Rezepte reichen von Frühstücksideen und Zwischensnacks bis hin zu Mittags- und Abendmahlzeiten. Denken Sie daran, Kinder essen mit „Augen und Ohren“. Versuchen Sie, unbeliebte Speisen durch kindgerechte Namensgebungen oder optische Hingucker appetitanregend zu gestalten. Häufig werden klein geschnittene Häppchen lieber gegessen als größere Portionen. Kinder helfen gerne mit. Lassen Sie Ihre Kinder aktiv an der Auswahl der Mahlzeiten teilhaben. Gemeinsames Kochen, Tischdecken und -dekorieren wecken die Begeisterung am Essen. Auch die Gemeinschaft beim Essen, das Austauschen von Neuigkeiten und Ereignissen sind für das Familienleben und die Kinder wichtig.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und einen guten Appetit!

Ihre Ursula Girreßer
ESG – Institut für Ernährung

Vorspeisen



Avocado-Thunfisch-Creme

Nährwerte pro Portion
250 kcal
19 g Fett
3,5 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 reife Avocados
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Zitrone pressen
- 2 Avocados halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch herauslöffeln
- 3 Sofort mit Zitronensaft mischen und mit einer Gabel zerdrücken
- 4 Zwiebel schälen und sehr fein hacken
- 5 Tomaten waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale fein hacken
- 6 Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und alles unter die Avocados mischen

Babaganoush (Auberginenpaste)

Nährwerte pro Portion
89 kcal
5 g Fett
7 g Kohlenhydrate
3,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 Auberginen
- 1 Zitrone
- 200 g Joghurt
(1,5 % Fett)
- 3 EL Sesampaste
(Tahina)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer,
Knoblauch

Zubereitung:

- 1 Auberginen in Alufolie einwickeln (glänzende Seite nach innen) und im Backofen backen (Umluft: 180°C, 50 Minuten, Ober- und Unterhitze: 200°C, 50 Minuten)
- 2 Zitrone auspressen und Saft mit Joghurt, Sesampaste, Gewürzen und gepresstem Knoblauch vermischen
- 3 Auberginen aus der Alufolie wickeln und die Schale abziehen
- 4 Auberginen pürieren und unter das Joghurt-Gemisch rühren
- 5 Fertige Auberginenpaste auf einem Teller verteilen und mit 1 EL Olivenöl, evtl. gehackter Petersilie oder Salatblättern verzieren

Brotchips-Salat

Nährwerte pro Portion
167 kcal
11 g Fett
13,5 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Kräuteressig
- 400 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Chicorée
- 1/2 Bund Basilikum
- 75 g Brotchips (1/2 Tüte)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- 1 Öl, Essig und Gewürze in einer großen Schüssel verrühren
- 2 Tomaten waschen und halbieren
- 3 Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden
- 4 Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden
- 5 Basilikum waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden
- 6 Alles zur Vinaigrette geben, gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen
- 7 Kurz vor dem Servieren Brotchips untermischen

Grüner Salat mit Walnüssen

Nährwerte pro Portion
253 kcal
23,5 g Fett
5 g Kohlenhydrate
5,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 600 g grüner Salat
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Wasser
- 1 TL Senf
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1/4 TL Salz

Zubereitung:

- 1 Balsamico-Essig, Rapsöl, Wasser und Senf verrühren
- 2 Salat waschen und dunkle Stellen entfernen
- 3 Salatblätter zerreißen und zur Soße geben
- 4 Walnüsse grob hacken und auf den Salat streuen
- 5 Salat kurz vor dem Servieren unter die Soße mischen



Apfel-Tomaten-Salat

Nährwerte pro Portion
54 kcal
1,5 g Fett
8,5 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2–3 EL Joghurt oder Buttermilch
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Zitronensaft oder Balsamessig
- 2 Äpfel
- 4 Tomaten
- Pfeffer, Salz
- etwas Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Joghurt, Öl, Zitronensaft verrühren
- 2 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 3 Äpfel schälen und in Stücke schneiden
- 4 Tomaten waschen und ebenfalls in Stücke schneiden
- 5 Apfel- und Tomatenstücke in die Soße geben

Waldorfsalat

Nährwerte pro Portion
217 kcal
15 g Fett
17 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1/2 Sellerieknolle
- 2 rote Äpfel
- 1/2 Ananas
(oder 1 Dose)
- 50 g Walnüsse
- 150 g Joghurt
(1,5 % Fett)
- 50 g saure Sahne
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- 1 Sellerie waschen und schälen
- 2 Äpfel waschen
- 3 Ananas schälen und Strunk entfernen
- 4 Alles in feinste Streifen schneiden
- 5 Walnüsse hacken und zufügen
- 6 Joghurt, saure Sahne, Öl, Zitronensaft und Gewürze verrühren
- 7 Dressing gut mit dem Salat vermischen

Apfel-Möhren-Rohkost mit Walnüssen

Nährwerte pro Portion
160 kcal
11,5 g Fett
11,5 g Kohlenhydrate
2,5 g Eiweiß



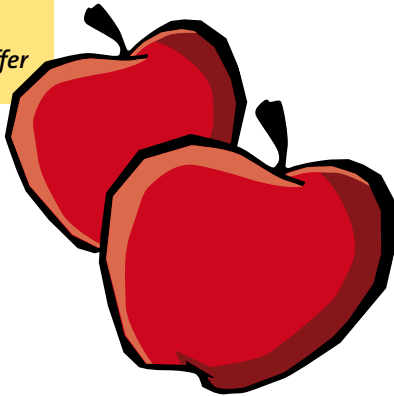
Zutaten für

4 Personen:

- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Essig
- 3 Möhren
- 2 Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 1 TL Senf
- 1/4 TL Salz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren
- 2 Möhren schälen und raspeln
- 3 Äpfel waschen und mit Schale raspeln
- 4 Vinaigrette darüber gießen
- 5 Walnüsse grob hacken und dazu geben



Lauchsalat mit Ananas

Nährwerte pro Portion
153 kcal
6,6 g Fett
18 g Kohlenhydrate
4,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Stangen Lauch
- 1 Dose Ananas in Stücken oder 300 g frische Ananasstücke
- 150 g Saure Sahne
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- 1 Lauchstangen von den äußeren Blättern großzügig entfernen
- 2 Inneres waschen und in feine Streifen schneiden
- 3 Mit Saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- 4 Von Ananasstücken den Saft abgießen oder frische Ananas in Stücke schneiden
- 5 Nach Geschmack Ananasstückchen zugeben

Kartoffel-Brotaufstrich

Nährwerte pro Portion

128 kcal

1,8 g Fett

21 g Kohlenhydrate

6,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 1/4 l Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL gekörnte Brühe
- Pfeffer
- viel Petersilie und Schnittlauch oder Rucola
- 2 EL saure Sahne
- 50 g geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln kochen und zerstampfen
- 2 Milch und Brühe erhitzen
- 3 Kartoffeln zugeben, kurz aufkochen lassen und alles noch mal zerstampfen
- 4 Kräuter bzw. Rucola sehr fein hacken und unter die Kartoffeln rühren
- 5 Nochmals abschmecken
- 6 2 EL saure Sahne unterrühren
- 7 Käse zum Schluss unterrühren

Schafskäse-Dip

Nährwerte pro Portion
210 kcal
14 g Fett
4,2 g Kohlenhydrate
15,4 g Eiweiß



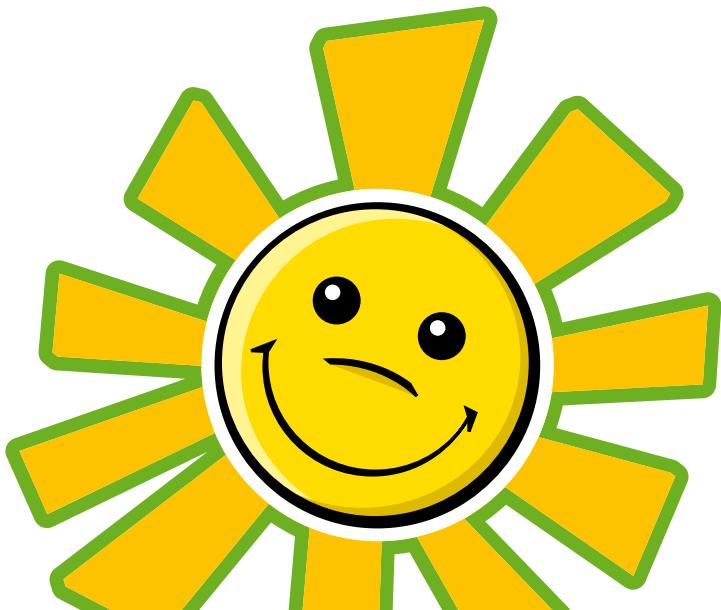
Zutaten für

4 Personen:

- 200 g Schafskäse
- 250 g Magerjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kräuterfrischkäse
- evtl. Kräuter der Provence
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- 1 Knoblauch pressen
- 2 Kräuter waschen und hacken
- 3 Alle Zutaten gut vermischen und abschmecken



Zwiebel-Dip

Nährwerte pro Portion
182 kcal
14 g Fett
4,9 g Kohlenhydrate
7,7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Becher Magerjoghurt
- 1 Becher Saure Sahne
- 200 g fettreduzierter Kräuterfrischkäse
- frische Kräuter
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- 1 Zwiebel putzen und klein würfeln
- 2 Kräuter waschen und klein hacken
- 3 Zwiebel würfeln und Kräuter mit Joghurt, Saurer Sahne und Frischkäse gut vermischen
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Thunfischcreme

Nährwerte pro Portion
153 kcal
8,6 g Fett
3,1 g Kohlenhydrate
15,4 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
- 3 EL leichte Mayonnaise
- 200 g fettreduzierter Frischkäse
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- 1 Zwiebel putzen und klein würfeln
- 2 Thunfischwasser abgießen, Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern
- 3 Leichte Mayonnaise und Frischkäse hinzufügen und alles gut vermischen
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Paprika-Dip

Nährwerte pro Portion
108 kcal
0,4 g Fett
7,4 g Kohlenhydrate
17,4 g Eiweiß



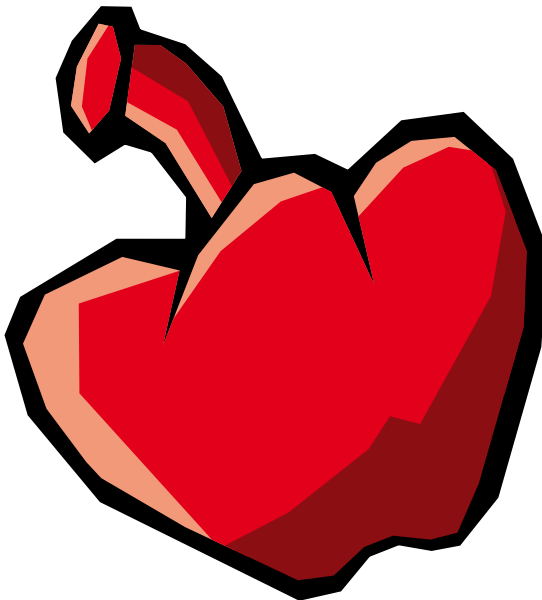
Zutaten für

4 Personen:

- 1 rote Paprika
- 500 g Magerquark
- frische Kräuter
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- 1 Paprika waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden oder pürieren
- 2 Kräuter waschen und hacken
- 3 Paprika und Kräuter in den Quark geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Thunfischcreme- Brotaufstrich

Nährwerte pro Portion
154 kcal
7,7 g Fett
4,2 g Kohlenhydrate
17,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Becher fettarmer Frischkäse, saure Sahne oder
- Magerquark
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- 1 Vom Thunfisch den Saft abgießen und mit der Gabel zerdrücken
- 2 Die Zwiebel fein hacken
- 3 Thunfisch und Zwiebel mit dem Frischkäse, der sauren Sahne oder dem Magerquark vermischen
- 4 Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken

Bulgursalat

Nährwerte pro Portion
329 kcal
11 g Fett
49 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Bulgur (Weizengrütze)
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 Paprika
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 2 Zitronen
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 Eisbergsalat
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Minze, getrocknete Chillischoten

Zubereitung:

- 1 500 ml Wasser aufkochen und salzen, Bulgur zugeben und ca. 10 Minuten kochen
- 2 Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden
- 3 Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden
- 4 Petersilie und Dill waschen und fein hacken
- 5 Zitronen auspressen, den Saft mit Tomatenmark, Öl und Gewürzen verrühren
- 6 Abgekühlten Bulgur mit Gemüse, Petersilie, Dill und Dressing gut vermischen
- 7 Vom Eisbergsalat Blätter abteilen, waschen und mit dem Bulgursalat anrichten

Bulgursalat mal anders

Nährwerte pro Portion
311 kcal
11 g Fett
46 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Bulgur (Weizengrütze)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL scharfes Paprikamark
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 Romanasalat
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch

Zubereitung:

- 1 500 ml Wasser aufkochen und salzen, Bulgur zugeben und ca. 10 Minuten kochen
- 2 Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden
- 3 Tomaten und Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden
- 4 Petersilie waschen und fein hacken
- 5 Zitrone auspressen, den Saft mit Tomatenmark, Paprikamark, Öl und Gewürzen verrühren
- 6 Abgekühlten Bulgur mit dem Dressing gut vermischen, Gemüse und Petersilie unterrühren
- 7 Vom Romanasalat Blätter abteilen, waschen und mit dem Bulgursalat anrichten

Chicoreesalat

Nährwerte pro Portion
89 kcal
3 g Fett
13 g Kohlenhydrate
2 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 Chicorée
- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 30 g Kondensmilch (4 % Fett)
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- 1 Chicorée waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden
- 2 Äpfel waschen, mit Schale in Streifen schneiden und dazu geben
- 3 Von der Orange die äußere Schale entfernen, die Orangenfilets ausschneiden und zum Salat geben
- 4 Kondensmilch, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen und über den Salat gießen

Hummus

Nährwerte pro Portion
305 kcal
11 g Fett
34,5 g Kohlenhydrate
12,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Kichererbsen getrocknet
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Sesampaste (Tahina)
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch

Zubereitung:

- 1 Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen lassen
- 2 Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten
- 3 Kichererbsen mit dem Einweichwasser zugeben und ca. 1 Stunde köcheln lassen
- 4 Kichererbsen abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen
- 5 Zu den Kichererbsen die Sesampaste, zerdrückten Knoblauch, Zitronensaft und Gewürze zufügen und alles pürieren
- 6 Nach und nach etwas Kochflüssigkeit zugeben, bis das Hummus eine streichfähige Konsistenz erreicht
- 7 Hummus in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und 1 EL Olivenöl hineingießen
- 8 Mit gehackter Petersilie oder Paprikapulver verzieren

Kohlrabisalat

Nährwerte pro Portion
120 kcal
9 g Fett
6 g Kohlenhydrate
4,6 g Eiweiß



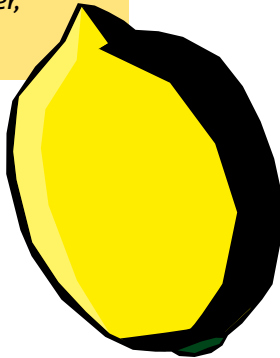
Zutaten für

4 Personen:

- 2 Kohlrabi
- 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g Mandelstifte
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

- 1 Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
- 2 Kräuter waschen, fein hacken und unterrühren
- 3 Kohlrabi grob auf einer Reibe raspeln und sofort mit dem Dressing mischen
- 4 Mandeln auf den Salat streuen



Lauchsuppe

Nährwerte pro Portion
281 kcal
11 g Fett
7 g Kohlenhydrate
38 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 3 Stangen Lauch
- 1 L Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse (10 % Fett)
- 200 g Schmelzkäse mit Kräutern (10 % Fett)
- Pfeffer, Curry, Oregano, Knoblauch, Zucker

Zubereitung:

- 1 Hackfleisch in einem großen Topf im Rapsöl anbraten
- 2 Zwiebeln in Würfel schneiden und mit dünsten
- 3 Gemüsebrühe dazugeben
- 4 Lauch waschen, in Ringe schneiden und zufügen
- 5 Suppe würzen und alles ca. 30 Minuten kochen
- 6 Schmelzkäse in die nicht mehr kochende Suppe rühren
- 7 gehackten Knoblauch zufügen und die Suppe abschmecken

Zaziki

Nährwerte pro Portion
135 kcal
6,5 g Fett
7,5 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 250 g Joghurt
(1,5 % Fett)
- 250 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Gurke waschen, auf einer Reibe grob reiben und mit der Hand oder in einem Geschirrtuch das Wasser herauspressen
- 2 Dill waschen und hacken
- 3 Joghurt, Quark, ausgedrückte Gurkenstücke, Olivenöl, Dill und Gewürze mischen und den gepressten Knoblauch unterrühren

Kube (Arabische Reisbällchen)

Nährwerte pro Portion
218 kcal
15 g Fett
10 g Kohlenhydrate
11,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g (Vollkorn)-milchreis (Rundkornreis)
- 150 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 1 Zwiebel
- 4 EL Rapsöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Milchreis in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen
- 2 Gekochten Milchreis ausbreiten und abkühlen lassen
- 3 Hackfleisch in Rapsöl anbraten
- 4 Zwiebel schälen, fein hacken und mit dünsten
- 5 Petersilie waschen, fein hacken und zufügen
- 6 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 7 Ei aufschlagen und verquirlen
- 8 Gekochten, kalten Reis durchkneten und 1/2 verquirltes Ei unterkneten
- 9 Aus der Masse ovale Bällchen formen, in die Mitte eine Mulde drücken
- 10 Hackfleischmasse hinein geben und mit Reis verschließen
- 11 Reisbällchen mit 1/2 Ei bestreichen
- 12 Reisbällchen auf kleiner Stufe in einer Pfanne in Rapsöl mit geschlossenem Deckel braten, dabei mehrmals wenden
Oder auf einem mit Backpapier belegten Backblech backen (Umluft: 160°C, 30 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 30 Minuten)

Reissalat

Nährwerte pro Portion
505 kcal
10,5 g Fett
62,5 g Kohlenhydrate
38,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 200 g Vollkornreis
- 200 g Erbsen TK
- 1 Dose Ananasstücke
- 400 g Putenbraten geschnitten
- 2 Zwiebeln
- 200 g Chilisoße
- Chinagewürz, Knoblauch, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Reis in 400 ml Salzwasser ca. 30 Minuten gar köcheln
- 2 Erbsen in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten kochen
- 3 Ananasstücke abtropfen lassen
- 4 Putenbraten klein schneiden, Zwiebeln schälen und fein hacken
- 5 Reis mit Erbsen, Ananasstücken, Putenbraten, Zwiebeln und Chilisoße verrühren und mit den Gewürzen abschmecken

Salatsoßen – Variationen

Nährwerte pro Portion
79 kcal
7,5 g Fett
2 g Kohlenhydrate
0,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 3 EL Rapsöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- 1 EL scharfen Senf
- 1 EL süßen Senf
- Salz

Honig-Senf-Dressing

Zubereitung:

- 1 Rapsöl, Essig, Honig und Senf gründlich mit dem Schneebesen verrühren, mit Salz abschmecken

Nährwerte pro Portion
36,5 kcal
3 g Fett
2 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 6 EL Joghurt
(1,5 % Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Raps- oder
Olivenöl
- 1/2 Bund frische
Kräuter

Joghurtdressing

Zubereitung:

- 1 Joghurt, Zitronensaft und Öl gründlich mit dem Schneebesen verrühren
- 2 Kräuter waschen und fein hacken, Knoblauch pressen
- 3 Alles mit dem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Feldsalat mit Balsamico-Walnuss-Dressing

Nährwerte pro Portion
162 kcal
15 g Fett
3,5 g Kohlenhydrate
2,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 150 g Feldsalat
- 50 g Walnushälften
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- 1 Alle Zutaten für die Vinaigrette mit dem Schneebesen verrühren
- 2 Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern, umgehend in die Sauce geben
- 3 Walnüsse klein hacken und unter den fertigen Salat mischen

Spargelsalat

Nährwerte pro Portion
149 kcal
9 g Fett
10 g Kohlenhydrate
5,5 g Eiweiß



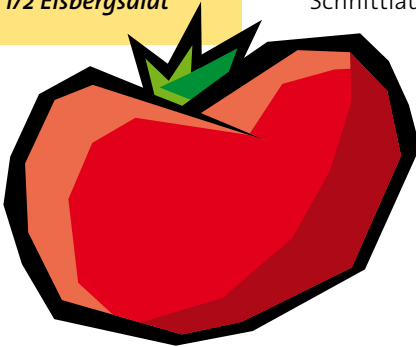
Zutaten für

4 Personen:

- 800 g Spargel
- 300 g Erdbeeren
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Joghurt
(1,5 % Fett)
- 4 EL Mayonnaise
(9 % Fett)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Eisbergsalat

Zubereitung:

- 1 Spargel schälen und in Wasser mit etwas Zucker und Essig ca. 15 Minuten gar kochen
- 2 Abkühlen lassen und in Stücke schneiden
- 3 Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren
- 4 Orangensaft mit Joghurt, Mayonnaise und Gewürzen verrühren
- 5 Eisbergsalat waschen und klein zupfen
- 6 Spargel und Erdbeeren darauf verteilen
- 7 Dressing darüber gießen und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen



Türkische Joghurtsuppe

Nährwerte pro Portion
411 kcal
14 g Fett
54,5 g Kohlenhydrate
16,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 200 g Weizenkörner
- 100 g Kichererbsen getrocknet
- 1 EL Gemüsebrühe
- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 Eigelb
- 30 g Mehl Type 405
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Minze
- 1 TL Tomatenmark
- Paprikapulver, Salz

Zubereitung:

- 1 Kichererbsen und Weizenkörner zusammen über Nacht in Wasser einweichen
- 2 Kichererbsen, Weizenkörner und 600 ml des Einweichwassers mit Geflügel- oder Gemüsebrühe ca. 70 Minuten kochen
- 3 Joghurt, Eigelb, Mehl und Öl vermischen und vorsichtig unter ständigem Rühren hinein geben
- 4 Suppe unter ständigem Rühren einige Zeit erhitzen
- 5 Rapsöl in einer Pfanne mit Minze und evtl. Tomatenmark und Paprikapulver mischen, kurz anschwitzen lassen
- 6 Suppe damit verzieren

Orangen-Paprika-Salat

Nährwerte pro Portion
106 kcal
5,5 g Fett
11,5 g Kohlenhydrate
1,8 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 Paprika (rot oder gelb)
- 2 Orangen
- 1 EL Wasser
- Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Öl, Balsamico-Essig, Wasser und Senf zu einer Vinaigrette vermischen
- 2 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 3 Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden
- 4 Orangen schälen und in Stücke schneiden
- 5 Vinaigrette mit Paprika- und Orangenstücken vermischen

Tomatensalat

Nährwerte pro Portion

75 kcal

3,5 g Fett

8 g Kohlenhydrate

2,5 g Eiweiß



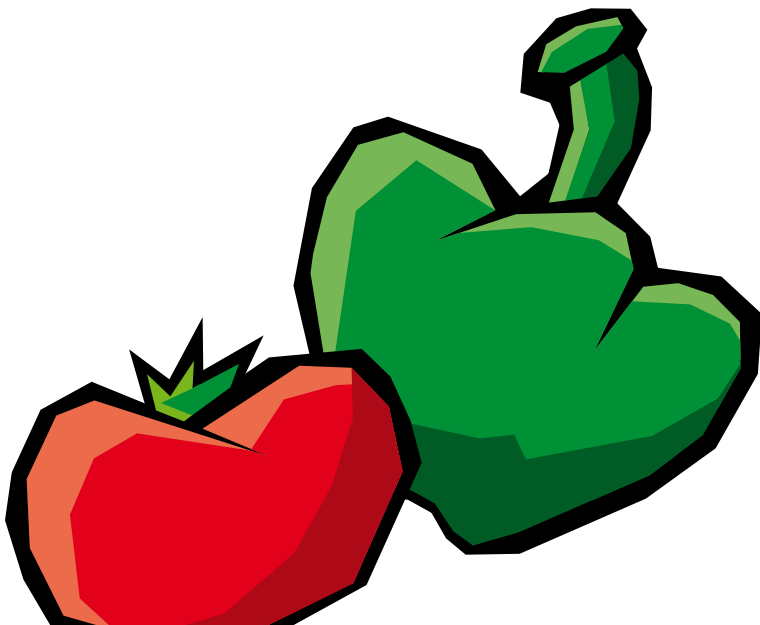
Zutaten für

4 Personen:

- 400 g Tomaten
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Tomaten in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen
- 1 15 Minuten zur Seite stellen
- 1 Mit 2 EL Rapsöl übergießen, pfeffern und mit kleingeschnittenem Schnittlauch bestreuen



3-farbige Suppe – Paprikasuppe

Nährwerte pro Portion
136 kcal
5,6 g Fett
14,7 g Kohlenhydrate
4,9 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g rote Paprika
- 350 g gelbe Paprika
- 350 g grüne Paprika
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 100 g Schmand oder Saure Sahne
- Pfeffer, Salz
- Paprikapulver, Curry, Muskat

Zubereitung:

- 1 Paprika vierteln, putzen, in der Gemüsebrühe weich kochen
- 2 Die Paprika nun nach Farben getrennt weiterverarbeiten: Jeweils eine Farbe mit etwas Brühe im Mixer fein pürieren und evtl. durch ein feines Sieb in einen Topf streichen
- 3 Die drei Farben in separaten Töpfen evtl. nochmals kurz aufkochen, dabei darauf achten, dass die Suppe nicht zu dünn wird, sie soll eine cremige Konsistenz haben
- 4 Nun mit Pfeffer und Salz würzen und die gelbe Paprikasuppe mit Curry, die grüne mit Muskat und die rote mit Paprika abschmecken
- 5 Schmand oder saure Sahne auf die drei Suppen aufteilen und verrühren

Lauschschnecke

Nährwerte pro Portion
429 kcal
11 g Fett
60 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

Teigmantel

- 250 g Vollkorn-Weizenmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 3 TL Speisestärke oder Sojamehl
- 1/2 Würfel Hefe
- ca. 175 ml Milch
- evtl. 1 EL Rapsöl

Füllung

- 375 g Lauch (3-4 dicke Stangen)
- 150 g Saure Sahne
- 75 g Käse fettarm, gerieben (30 % i. Tr.)
- Salz und Pfeffer
- evtl. eine Gewürzmischung (Pizzagewürz)

Zubereitung:

Teigmantel

- 1 Mehl mit Salz mischen, dann alle übrigen Zutaten zugeben und zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten, zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen

Füllung

- 2 Lauch waschen und in feine Ringe schneiden
- 3 Hefeteig dünn zu einem Rechteck ausrollen
- 4 Schmand mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Hefeteig geben
- 5 Darauf den Lauch und Käse gleichmäßig verteilen, ggf. noch einmal würzen
- 6 Den Hefeteig zu einer Rolle aufrollen und davon Scheiben abschneiden, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 7 Im vorgeheizten Backofen ca. 20-30 Minuten bei 160°C Umluft backen
- 8 Die Schnecken sind fertig, wenn sie anfangen sich zu bräunen

Tipp:

Man kann auch etwas Kümmel in den Teig geben oder feingehackte Zwiebel zum Lauch. Lauch und Zwiebel evtl. vorher dünsten und würzen.

Käsegebäck

Nährwerte pro Portion
233 kcal
14,5 g Fett
17,2 g Kohlenhydrate
8,6 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Vollkornmehl
- 250 g Mehl Type 405
- 40 g Speisestärke
- 1/2 Msp. Backpulver
- 75 g geriebener Käse (30 % Fett)
- 1/4 Ei
- 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- 50 g Margarine

zur Dekoration

- 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- 25 g geriebener Käse (30 % Fett)

Zubereitung:

- 1 Mehl, Speisestärke, Backpulver, 75 g geriebenen Käse, Ei, Milch und Margarine verkneten
- 2 Anschließend den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen
- 3 Teig ca. 4 mm dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei Abstand zwischen den Plätzchen lassen
- 4 Plätzchen mit Milch bestreichen und mit etwas geriebenem Käse bestreuen.
- 5 Backofen vorheizen und bei 160 °C Umluft 20 Minuten backen

Smoothie

Nährwerte pro Portion
93 kcal
0,5 g Fett
18,3 g Kohlenhydrate
1,8 g Eiweiß



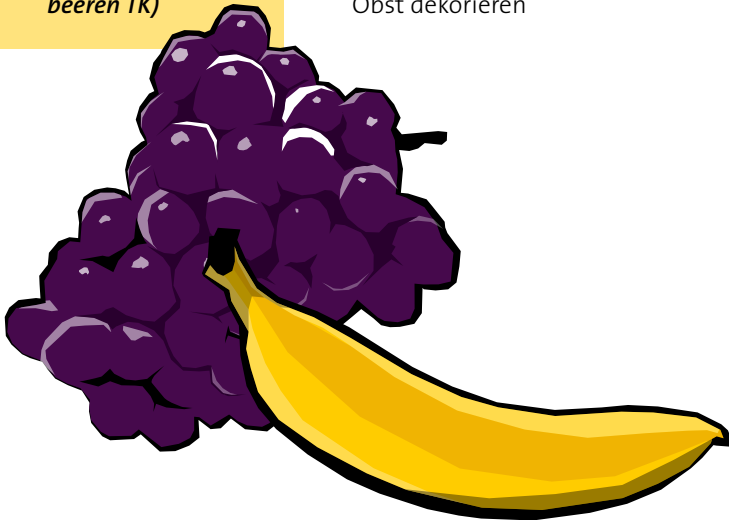
Zutaten für

4 Personen:

- 400 ml Saft
(z. B. Apfelsaft,
Orangensaft,
Traubensaft)
- 400 g Obst
(z. B. 1 Banane und
1 Paket Erdbeeren TK
oder 3 Orangen und
2 Kiwi oder 2 Pflirsiche
und 1/2 Paket Him-
beeren TK)

Zubereitung:

- 1 Nur reifes Obst verwenden. Schale vom Obst entfernen
- 2 Bei Pflirsichen die Früchte mit heißem Wasser überbrühen und die Schale abziehen
- 3 Bei Orangen die Schale und die äußeren Trennwände mit einem scharfen Messer abschneiden
- 4 Obst in große Würfel schneiden
- 5 Bei Tiefkühlware Obst vorher auftauen lassen
- 6 Saft und Obst in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab mixen
- 7 Smoothie in Gläsern servieren, mit dem passenden Obst dekorieren



Haupt speisen



Manti (Türkische Tortellinis)

Nährwerte pro Portion
422 kcal
16,1 g Fett
48,3 g Kohlenhydrate
19,8 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

Teig

- 200 g Mehl Type 405
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- 1/8 l Wasser

Joghurtsoße

- 500 g Joghurt 1,5 %
- 2 mittelgroße Knoblauchzehen
- Salz

Füllung

- 250 g mageres Rinder- oder Lammhack (sehr fein durchgedreht)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Paprikabutter

- 50 g Butter
- 1 TL Pul Biber (türkisches scharfes Gewürz)

Zubereitung:

- 1 Mehl und Salz mischen, eine Mulde in die Mitte drücken
- 2 Ei mit Wasser verquirlen, in die Mulde geben
- 3 Gut verkneten, anschließend 30-40 Minuten ruhen lassen
- 4 Hackfleisch mit sehr fein geraspelten Zwiebeln, fein gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut vermengen
- 5 Teig in kleine Stücke aufteilen und jeweils extrem dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen
- 6 Mit einem Messer oder Teigroller kleine Quadrate ausschneiden
- 7 Jeweils etwas von der Fleischmasse auf ein Teigquadrat geben die vier Ecken zusammenfallen.
- 8 Joghurt entwässern (Filtertüte), gepressten Knoblauch und Salz hinzugeben und gut durchrühren
- 9 In einem großen Topf Salzwasser erhitzen, Manti 5 Minuten garen, mit einem Schaumlöffel herausholen und abtropfen lassen
- 10 Butter erhitzen und darin den Pul-Biber aufschäumen lassen
- 11 Manti auf einem tiefen Teller anrichten, mit Joghurtsauce übergießen, jeweils 1 EL Paprikabutter auf die Joghurtsauce geben

Ashura (Noahs Festmahl)

Nährwerte pro Portion
343 kcal
7 g Fett
60,2 g Kohlenhydrate
8,4 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 160 g Weizenkörner
- 40 g Kichererbsen, getrocknet
- 40 g weiße Bohnen
- 40 g Kidneybohnen
- 40 g Naturreis
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 20 g getrocknete Feigen
- 80 g Rosinen
- 1 l Wasser
- 12 g Mehl
- 80 g Zucker
- 40 g Walnüsse
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung:

- 1 Weizenkörner, Kichererbsen, weiße Bohnen und Kidneybohnen zusammen über Nacht in reichlich Wasser einweichen
- 2 Am nächsten Tag alles im Einweichwasser 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel kochen
- 3 Nach 1 Stunde Kochzeit den Reis zugeben und mitkochen lassen. Kochwasser abgießen
- 4 Trockenfrüchte klein hacken und 10 Minuten in warmem Wasser einweichen
- 5 1 l Wasser mit Mehl in einem Topf verrühren, Zucker zufügen und 5 Minuten kochen lassen
- 6 Weizen, Hülsenfrüchte und Reis zugeben und alles 20 Minuten kochen lassen
- 7 Trockenfrüchte unterrühren
- 8 Ashura mit Walnüssen und Zimt bestreuen und servieren

Quarkkeulchen

Nährwerte pro Portion
357 kcal
7,7 g Fett
55,3 g Kohlenhydrate
15,4 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 60 g Rosinen
- 90 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 60 g Zucker
- 250 g Magerquark
- 1 Prise Salz
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln mit Schale ca. 25 Minuten kochen, pellen und stampfen
- 2 Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten quellen lassen
- 3 Mehl, Ei, Zucker, Quark und Salz zu den abgekühlten Kartoffeln geben
- 4 Rosinen trocken tupfen und zufügen, alles gut verkneten
- 5 Von dem Teig Keulchen (tropfenförmige Plätzchen) formen und von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur in Rapsöl braten, anschließend in Zucker wälzen

Musaka

Nährwerte pro Portion
378 kcal
23,8 g Fett
17,5 g Kohlenhydrate
23,3 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 (600 g) Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 400 g fettarmes Hackfleisch, z. B. Tartar oder Rinderhackfleisch
- 400 g Tomaten (Dose)
- 125 ml Brühe
- Oregano, Pfeffer, Zucker, Zimt
- 2 EL Paniermehl
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1/2 Bund Petersilie

Soße

- 4 EL Rapsöl
- 35 g Mehl, Type 405
- 700 ml Milch (1,5 % Fett)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Zitronensaft
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 Ei

Zubereitung:

- 1 Auberginen waschen, Stielansätze entfernen und längs in Scheiben schneiden.
- 2 Im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 20 Minuten bei Heißluft 180 °C backen
- 3 Zwiebel schälen und würfeln, im Olivenöl dünsten. Hackfleisch zugeben und mitbraten
- 4 Tomaten würfeln und zum Hackfleisch geben. Brühe und Gewürze zufügen, alles 10 Minuten schmoren lassen
- 5 Paniermehl, 20 g Parmesan und die gewaschene, gehackte Petersilie unter das Hackfleisch mischen, alles etwas abkühlen lassen
- 6 Rapsöl erhitzen, Mehl darin anschwitzen, Milch langsam einrühren und 10 Minuten köcheln lassen
- 7 Gewürze, Zitronensaft und 20 g Parmesan zufügen und die Soße etwas abkühlen lassen
- 8 1 Ei in die helle Soße rühren
- 9 In einer Auflaufform abwechselnd Hackfleisch und Auberginenscheiben schichten, zum Schluss alles mit der hellen Soße übergießen und backen (Ober- und Unterhitze: 180°C, 30 Minuten, Umluft: 160°C, 30 Minuten)

Wenigret (Russischer Kartoffelsalat)

Nährwerte pro Portion
199 kcal
9,1 g Fett
21,7 g Kohlenhydrate
6,3 g Eiweiß



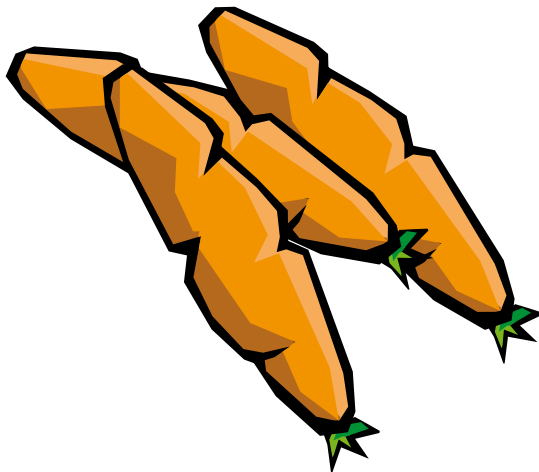
Zutaten für

4 Personen:

- 300 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 150 g Erbsen TK
- 1 Zwiebel
- 1/2 Glas Essiggurken
- 1 Rote Beete (gegart und vakuumverpackt oder Glas)
- 150 g Sauerkraut
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln und Möhren schälen und in Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen
- 2 Danach kalt abschrecken und fein würfeln
- 3 Erbsen auftauen lassen, mit kochendem Wasser übergießen und das Wasser wieder abschütten
- 4 Zwiebeln schälen und fein hacken, Essiggurken und Rote Beete fein würfeln
- 5 Alles mit dem Sauerkraut vermischen
- 6 Rapsöl und Gewürze verrühren und mit dem Salat vermischen



Gemüseauflauf

Nährwerte pro Portion
140 kcal
2,1 g Fett
23,8 g Kohlenhydrate
5,6 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 6 Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Porree
- 1 Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Gemüse und Zwiebeln in Würfel schneiden, gut vermischen und in eine Backformen geben
- 2 Tomatenmark, Gewürze, Gemüsebrühe und gepressten Knoblauch gut vermischen und mit Wasser verdünnen, auf das Gemüse geben
- 3 Form mit Alufolie bedecken
- 4 Bei 220 °C im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen

Türkischer Kartoffelsalat

Nährwerte pro Portion

434 kcal

8,4 g Fett

75,6 g Kohlenhydrate

11,2 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 kg Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- Pul Biber (aus türkischem Lebensmittelgeschäft)
- Salz
- 1 Eisbergsalat
- Rapsöl
- frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung:

- 1 Aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz und Pul Biber eine Marinade herstellen
- 2 Kartoffeln in Salzwasser als Pellkartoffeln garen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden
- 3 Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden
- 4 Petersilie waschen und hacken
- 5 Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden
- 6 Alles in die Marinade geben und gut vermengen
- 7 Mit Petersiliensträußchen verzieren

Türkischer Auberginensalat

Nährwerte pro Portion
210 kcal
9,8 g Fett
17,5 g Kohlenhydrate
10,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 kg Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Joghurt
(1,5 % Fett)
- Jodsalz
- frisch gepresster
Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl
- Pul Biber

Zubereitung:

- 1 Auberginen gründlich waschen und Blätter abschneiden, nicht schälen
- 2 Im Backofen auf dem Blech liegend bei 175°C weich garen
- 3 Während die Auberginen im Backofen sind, die Marinade aus dem Joghurt und den gepressten Knoblauchzehen herstellen, mit Salz und ggf. Zitronensaft abschmecken
- 4 Die weichen Auberginen abkühlen lassen, Schale abziehen und in ca. 7 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden
- 5 Die Auberginenstreifen in die vorbereitete Marinade geben und gut umrühren
- 6 Rapsöl erhitzen und Pul Biber nach Geschmack darin aufschäumen und etwas abkühlen lassen. Als Dekoration über den Salat gießen

Türkische gefüllte Teigtaschen mit Schafskäse

Nährwerte pro Portion
438 kcal
7,4 g Fett
71 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 g Weizenvollkornmehl
- 500 g Weizenmehl Type 405
- 2 TL Salz
- 1 l Milch (1,5 % Fett)
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 5 Eier
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 500 g Feta light
- Sesam
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

- 1 Milch lauwarm erhitzen, Hefe und Zucker darin auflösen
- 2 Mehl und Salz vermischen, 1 ganzes Ei und 4 Eiklar dazugeben
- 3 Mehl, Eier und Milch gut zusammen durchkneten, 30 Minuten abgedeckt gehen lassen
- 4 Kugel von ca. 5 cm Durchmesser formen, platt drücken
- 5 Schafskäsekrümel und klein gehackte Petersilie auf die platt gedrückten Teigfladen geben und Fladen aufrollen, Enden zusammendrücken
- 6 Mit Eigelb bestreichen und/oder mit Sesam und Kreuzkümmel bestreuen
- 7 Auf Backblech (Backpapier benutzen) legen, nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen
- 8 In den auf 160°C vorgeheizten Backofen geben und ca. 20-25 Minuten backen

Tipps:

Die gefüllten Teigtaschen eignen sich hervorragend zum Einfrieren!

Bratäpfel

Nährwerte pro Portion
195 kcal
7,1 g Fett
28,7 g Kohlenhydrate
3,1 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 75 g Rosinen
- 50 g Mandelblättchen oder -stifte
- 2 TL Zimtpulver
- 1 TL Cardamom
- 1/2 TL Piment
- 1/2 TL gemahlene Nelken
- 200 ml roter Traubensaft oder Apfelsaft
- 1 TL Honig
- 2 oder 4 Äpfel

Zubereitung:

- 1 Rosinen, Mandelblättchen, Zimtpulver, Cardamom, Piment, Nelken, 100 ml Saft und Honig vermischen und über Nacht ziehen lassen
- 2 Die Äpfel halbieren und das Gehäuse entfernen oder bei 4 Äpfeln das Gehäuse großzügig ausstechen
- 3 Die Äpfel mit der Masse füllen
- 4 In eine Auflaufform setzen und in die Form zu den Äpfeln 100 ml Saft gießen. Falls möglich, eine feuerfeste Form mit Deckel verwenden
- 5 Im Backofen etwa 15–20 Minuten bei 180°C backen

Knusprige Hähnchenspieße

Nährwerte pro Portion
343 kcal
7 g Fett
5,6 g Kohlenhydrate
63 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 EL mittelscharfen Senf
- 1–2 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 EL Curry
- 1 Msp. Muskatpulver
- 1 EL Zucker
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

- 1 Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden
- 2 Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Senf einreiben
- 3 Rapsöl mit Paprikapulver, Ingwerpulver, Curry und Muskat sowie Zucker verrühren und die Hähnchenbrustfilets damit einstreichen, mindestens 2–3 Stunden ziehen lassen
- 4 Die Hähnchenstreifen auf kleine Holzspießchen nicht zu eng stecken und mit der Marinade nochmals bestreichen
- 5 Die Hähnchenspieße auf dem Grill scharf braten, vom Feuer nehmen, anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und servieren

Tipp:

Man kann auch Stücke von Zwiebel, Paprika, Aubergine, Zucchini oder Champignons dazwischen stecken. Spieße nicht zu eng stecken, sonst garen sie nicht richtig.

Indische Putenspieße mit Curryjoghurt

Nährwerte pro Portion
259 kcal
1,4 g Fett
18,2 g Kohlenhydrate
39,9 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 8 Stiele Minze
- 300 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Limetten- oder Zitronensaft
- 2 TL Currypulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 600 g Puten- oder Hähnchenbrustfilet
- Knoblauch nach Geschmack
- 2 Bananen

Zubereitung:

- 1 Minzeblättchen abzupfen und hacken. Mit Joghurt, Limetten- oder Zitronensaft, Curry, Salz und Pfeffer verrühren
- 2 Puten- oder Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Mit der Hälfte des Curryjoghurts mischen. Mindestens 2–3 Stunden oder über Nacht marinieren
- 3 Übrigen Curryjoghurt ebenfalls kühl stellen
- 4 4 lange Holzspieße evtl. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen
- 5 Knoblauch schälen
- 6 Bananen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden
- 7 Putenwürfel mit Knoblauch und Bananenscheiben auf die Holzspieße schieben
- 8 Auf einer Alugrillschale oder direkt auf dem heißen Grill ca. 15 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden
- 9 Mit übrigem Curryjoghurt servieren

Gefüllte Champignons

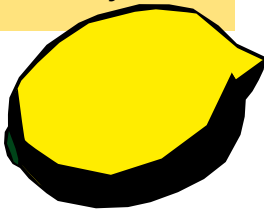
Nährwerte pro Portion
56 kcal
4,9 g Fett
0,7 g Kohlenhydrate
2,1 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 große Champignons
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Rapsöl
- 50 g Frischkäse fettarm
- 1/2 EL Kräuter, gehackte, (frisch oder gefroren, z.B. Basilikum, Oregano, Thymian, Schnittlauch, Petersilie)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL frischer Zitronensaft



Zubereitung:

- 1 Die Champignons waschen, dann das Stielende abschneiden
- 2 Champignons aushöhlen. Pilzreste für die Füllung fein hacken
- 3 Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Rapsöl bräunen
- 4 Gehackte Pilzstücke kurz mit anbraten, dann Frischkäse dazugeben und bei geringer Hitze weiter braten, bis die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist
- 5 Die Masse etwas abkühlen lassen, Kräuter untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
- 6 Die Masse mit einem Teelöffel vorsichtig in die Pilzhüte füllen
- 7 Gefüllte Champignons im Backofen bei 180°C Oberhitze backen bis die Füllung bräunlich und der Pilz weich wird

Tip:

Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch einen Kräuterfrischkäse verwenden statt der frischen Kräuter!

Bauerntopf

Nährwerte pro Portion
426 kcal
9 g Fett
43 g Kohlenhydrate
41 g Eiweiß



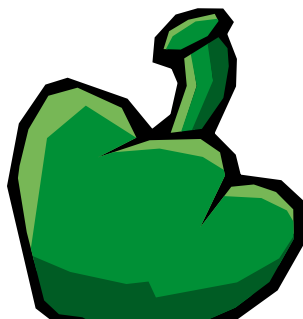
Zutaten für

4 Personen:

- 400 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 1 Tube Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 Kartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 2 Dosen Kidneybohnen
- scharfes und süßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Hackfleisch in einem großen Topf im Rapsöl anbraten
- 2 Zwiebeln in Würfel schneiden und mitbraten
- 3 Champignons waschen, in Scheiben schneiden und dazugeben
- 4 Tomatenmark zufügen
- 5 Gemüsebrühe und Flüssigkeit von den Kidneybohnen angießen und aufkochen
- 6 Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zufügen
- 7 Paprika in kleine Würfel schneiden, zufügen und alles 15 Minuten köcheln
- 8 Kidneybohnen und gehackten Knoblauch dazugeben, alles noch ca. 5 Minuten kochen lassen
- 9 Eintopf mit den Gewürzen abschmecken



Bulgurfrikadellen

Nährwerte pro Portion
401 kcal
11 g Fett
64 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Bulgur (Weizengrütze)
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Eisbergsalat
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen, klein schneiden, kochen
- 2 Gekochte Kartoffeln pürieren
- 3 500 ml Wasser aufkochen, salzen und Bulgur hineingeben
- 4 Herdplatte ausschalten und ca. 15 Minuten gar ziehen lassen
- 5 Zwiebel schälen, Paprika waschen und beides würfeln
- 6 Zwiebel und Paprika in Rapsöl anbraten
- 7 Tomatenmark und Gewürze zufügen
- 8 Alles gut verrühren und zum Bulgur geben
- 9 Pürierte Kartoffeln ebenfalls zugeben und alles vermischen
- 10 Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden
- 11 Petersilie waschen und fein hacken
- 12 Beides zum Bulgur geben und unterrühren
- 13 Aus der Masse kleine Frikadellen formen
- 14 Eisbergsalat waschen, klein schneiden und mit den Bulgurfrikadellen servieren

Borsch

Nährwerte pro Portion
311 kcal
18 g Fett
16 g Kohlenhydrate
20,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g mageres Suppenfleisch ohne Knochen
- 1/2 Weißkohl
- 4 Kartoffeln
- 1 Rote Beete
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 L Wasser
- Körnige Brühe ohne gehärtete Fette
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Dill, Petersilie, Lorbeerblätter

Zubereitung:

- 1 Fleisch in Portionen schneiden und in ca. 500 ml Wasser und etwas Brühe und Lorbeer etwa 15 Minuten auskochen
- 2 Evtl. vorher mit 2 EL Öl und Zwiebeln anbraten
- 3 Kartoffeln, Weißkohl, rote Beete zerkleinern und zugeben
- 4 Mit Brühe auffüllen und 30 Minuten köcheln
- 5 Möhren und Zwiebeln in 2 EL Öl anbraten
- 6 Tomaten und Tomatenmark zugeben und kurz mit erhitzen
- 7 Gegen Ende der Kochzeit zusammen mit Dill und Petersilie in den Topf geben und 10 Minuten mitkochen
- 8 Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 9 Kindern schmeckt die Suppe püriert evtl. besser

Fisch-Lauchlasagne

Nährwerte pro Portion
705 kcal
28 g Fett
57 g Kohlenhydrate
54 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Vollkornlasagneplatten
- 800 g Lauch
- 2 Zwiebeln
- 400 g Fisch nach Wahl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Vollkornmehl
- 4 EL Rapsöl
- 1,5 EL Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 1 l Milch (1,5 % Fett)
- 300 g Käse (30 % Fett i. Tr.)
- Muskat, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rapsöl

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln würfeln, Knoblauch schälen und durchpressen
- 2 Beides in erhitztem Öl glasig dünsten
- 3 Lauch putzen, klein schneiden und dazugeben
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- 5 Wasser abgießen und für die Sauce verwenden
- 6 Fisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen
- 7 Rapsöl im Topf erwärmen, Vollkornmehl hinzufügen und anschwitzen lassen
- 8 Unter Rühren Milch hinzugießen
- 9 Gemüsebrühe, Gewürze (Pfeffer, Muskat), etwas Zitronensaft und mit Nelke und Lorbeerblatt gespickte Zwiebel zufügen
- 10 Soße 15 Minuten köcheln lassen und dabei öfter umrühren
- 11 Gespickte Zwiebel wieder entfernen
- 12 Große Lasagneform mit Lasagneblättern auslegen und mit Bechamelsauce bedecken
- 13 Gemüse hineingeben und etwas Fischfilet darauflegen, mit Sauce bedecken
- 14 Teigplatten, Bechamelsauce, Gemüse, Fisch und Sauce in die Form schichten
- 15 Letzte Schicht dicht mit Käse bestreuen und Paprikapulver darüber stäuben
- 16 Bei 180°C – 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen

Gemüselasagne

Nährwerte pro Portion
311 kcal
18 g Fett
16 g Kohlenhydrate
20,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Vollkorn-lasagneplatten
- 800 g Gemüse nach Saison (auch TK)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Dose Maiskörner
- 1 Tube Tomatenmark
- 300 g Käse (30 % Fett i. Tr.)
- Muskat, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rapsöl, Oregano
- 2 EL Vollkornmehl
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 700 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch schälen und durchpressen
- 2 Beides in erhitztem Öl glasig dünsten
- 3 Gemüse putzen, klein schneiden und dazugeben
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- 5 Dosentomaten mit Mais erhitzen, etwas einkochen
- 6 Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver kräftig abschmecken
- 7 Große Lasagneform mit Lasagneblättern auslegen
- 8 Tomatenmark darüber streichen
- 9 3 EL Rapsöl im Topf erwärmen,
- 10 2 EL Vollkornmehl hinzufügen und anschwitzen lassen
- 11 Unter Rühren 700 ml Milch hinzugießen
- 12 1 EL Gemüsebrühe, Gewürze, etwas Zitronensaft zufügen
- 13 Soße 15 Minuten köcheln lassen und dabei öfter umrühren
- 14 Gemüse hineingeben und abwechselnd Tomaten- und Bechamelsauce schichten
- 15 Schichten so lange wiederholen, bis die Saucen aufgebraucht sind
- 16 Letzte Schicht dicht mit Käse bestreuen und mit Paprikapulver bestäuben
- 17 Bei 180°C–200°C im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen

Filet mit Paprika aus dem Wok

Nährwerte pro Portion
300 kcal
13,4 g Fett
10,4 g Kohlenhydrate
31,4 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 g Schweine- oder Rinderfilet
- 1 Eiweiß
- 3 EL Sojasoße
- 2 TL Speisestärke
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 4 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Brühe
- 4 EL trockener Sherry
- Salz, Zucker

Zubereitung:

- 1 Filet abspülen, trocken tupfen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 2 Eiweiß mit 2 Esslöffeln Sojasoße und der Speisestärke verquirlen
- 3 Fleischstreifen darin etwa 15 Minuten marinieren
- 4 Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln
- 5 Zwiebeln schälen, längs halbieren und würfeln
- 6 Chilischote längs aufschlitzen, die Samen herauskratzen und in dünne Streifen schneiden
- 7 Wok oder eine Pfanne erhitzen und 2 EL Rapsöl hinein geben
- 8 Fleisch darin bei starker Hitze portionsweise anbraten
- 9 Fleisch herausnehmen und in eine Schüssel geben
- 10 Restliches Öl in den Wok geben und Zwiebeln glasig dünsten
- 11 Restliches Gemüse dazugeben
- 12 Knoblauchzehe schälen, klein schneiden über das Gemüse geben
- 13 Brühe, Sherry und nach Geschmack 1–2 EL Sojasoße sowie das Fleisch mit seinem Saft hinzufügen
- 14 Alles einmal kurz aufkochen lassen
- 15 Mit Salz und Zucker abschmecken

Curry-Fisch mit Obst und Ananasreis

Nährwerte pro Portion
515 kcal
13,6 g Fett
72,5 g Kohlenhydrate
24 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Naturreis
- 500 ml Wasser
- 4 Scheiben Ananas (aus der Dose)
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 2 Äpfel
- 2 EL Vollkornmehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Bananen
- 400 g Fischfilet, z.B. Seelachs
- 2 EL Schmand
- Currypulver

Zubereitung:

- 1 Reis zum Kochen ansetzen
- 2 10 Minuten köcheln lassen und dann den Herd abstellen
- 3 Reis 20 Minuten quellen lassen
- 4 Zwiebeln und Äpfel schälen, würfeln und in Öl dünsten
- 5 Currypulver nach Geschmack hinzugeben
- 6 Mit Mehl bestäuben und die Gemüsebrühe hinzugeben
- 7 Banane schälen und in Scheiben schneiden
- 8 Fisch in Stücke schneiden und mit der Banane in die Soße geben
- 9 15 Minuten gar ziehen lassen
- 10 Nochmals abschmecken
- 11 Mit einem Klecks saure Sahne servieren

Chili con Carne

Nährwerte pro Portion

363 kcal

14 g Fett

25 g Kohlenhydrate

33 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 350 g Suppengrün
- 1 grüne Paprika
- 500 g Tomaten aus der Dose
- 1 Tube Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1/2 Dose Mais
- Knoblauch, Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

- 1 Hackfleisch in einem großen Topf im Rapsöl anbraten
- 2 Zwiebel, Suppengrün und Paprika in Würfel schneiden und mitbraten
- 3 Tomaten klein schneiden und mit dem Saft aus der Dose hinzufügen
- 4 Tomatenmark hinzugeben und Gemüsebrühe angießen
- 5 Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und zugeben
- 6 Chili ca. 20 Minuten kochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken
- 7 Dazu passt Fladenbrot



Linsencurry mit Huhn

Nährwerte pro Portion
413 kcal
8 g Fett
45,5 g Kohlenhydrate
37,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Tellerlinsen
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 TL scharfes Currypulver
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Hühnerbrühe
- 3 Kartoffeln
- 4 TL Mango-Chutney
- 2 EL Sweet Chili Sauce
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- 1 Tellerlinsen nach Packungsangabe garen
- 2 Hähnchenbrustfilet in 1,5 cm große Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten
- 3 Mit Currypulver bestäuben und salzen
- 4 Zwiebelwürfel und Knoblauch dazugeben, dann mit der Hühnerbrühe ablöschen
- 5 Kartoffeln waschen, schälen und würfeln und in die Brühe geben
- 6 Mit Mango-Chutney und Sweet Chili Sauce abschmecken
- 7 Ca. 10 Minuten köcheln lassen
- 8 Lauch in feine Ringe schneiden, Möhren raspeln, dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln lassen
- 9 Die garen Linsen gut untermengen
- 10 Noch einmal abschmecken
- 11 Kurz vor dem Servieren die feingeschnittenen Frühlingszwiebeln dazu geben

Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark

Nährwerte pro Portion
258 kcal
9,5 g Fett
18 g Kohlenhydrate
23,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 g gemischtes Gemüse
- etwas Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 3 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund frische Kräuter
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Magerquark
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Gemüse waschen und auf einer Reibe grob raspeln
- 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
- 3 Gemüsebrühe aufkochen und Gemüse darin ca. 3 Minuten kochen
- 4 Brühe abgießen und Gemüse leicht abkühlen lassen
- 5 Kräuter waschen und hacken
- 6 Eier, Haferflocken, Semmelbrösel, Kräuter, 1 EL Zitronensaft und Gemüse vermischen
- 7 Masse zu Frikadellen formen und in Rapsöl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrfach wenden
- 8 Quark mit Mineralwasser und 1 EL Zitronensaft cremig rühren
- 9 Kräuter waschen und hacken
- 10 Knoblauch pressen und alles zusammen mit den Gewürzen untermischen

Türkischer Bohneneintopf

Nährwerte pro Portion
350 kcal
9,5 g Fett
45 g Kohlenhydrate
19 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 150 g Hähnchenbrust
- 150 g Rindfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 500 g grüne Bohnen
- 4 Tomaten
(ggf. häuten)
- 100 Joghurt
(1,5 % Fett)
- 250 g Naturreis

Zubereitung:

- 1 Rindfleisch in kleine Würfelchen schneiden
- 2 Hähnchenbrust in etwas größere Würfel schneiden
- 3 Rapsöl in einen Dampfdrucktopf geben und das Fleisch darin kurz anbraten, salzen und pfeffern
- 4 Zwiebel in Würfeln dazugeben, bis sie dunkelgelb sind
- 5 Wasser dazugeben und 20 Minuten garen lassen
- 6 Über vorderen Topfrand dünnen Strahl kaltes Wasser laufen lassen,
- 7 Topf nach Gebrauchsanleitung öffnen, nachdem aller Dampf entwichen ist
- 8 Jetzt die gewaschenen, in Würfel geschnittenen Tomaten und die gewaschenen, geputzten und in ca. 2 cm lange Stücke geschnittenen Bohnen dazugeben und unterrühren
- 9 Topf wieder verschließen und in ca. 10 Minuten fertig garen
- 10 Mit Joghurt abschmecken
- 11 Vollkornreis nach Packungsanleitung zubereiten und dazu reichen

Hamburger

Nährwerte pro Portion
309 kcal
9 g Fett
28 g Kohlenhydrate
28 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Vollkorntoastbrötchen (Roggen)
- 250 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 1/2 Ei
- 4 Salatblätter
- 1/4 Gurke
- 2 Tomaten
- 4 Scheiben Käse
- 4 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mineralwasser
- 1 EL Apfelsaft
- Curry, Pfeffer, Salz, Oregano

Zubereitung:

- 1 Hackfleisch mit Semmelbröseln, Haferflocken, fein gehackter Zwiebel, Ei und Gewürzen vermischen
- 2 Flache dünne Frikadellen formen
- 3 Frikadellen in 1 EL Rapsöl braten oder auf einem mit Backpapier belegten Backblech backen (Umluft: 160°C, 20 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 20 Minuten)
- 4 Nach ca. 10 Minuten Frikadellen einmal wenden
- 5 Tomaten und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden
- 6 Salat waschen
- 7 Tomatenmark, Mineralwasser, Apfelsaft und Gewürze verrühren
- 8 Brötchen halbieren, toasten und mit Ketchup bestreichen
- 9 Auf untere Brötchenhälfte Salatblatt, Tomatenscheiben, Frikadelle mit Senf bestreichen, Käsescheibe und Gurkenscheiben schichten, mit oberer Brötchenhälfte abdecken

Pommes selbstgemacht

Nährwerte pro Portion
242 kcal
7 g Fett
38 g Kohlenhydrate
5,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mineralwasser
- 1 Prise Zucker
- 4 EL fettarme Mayonnaise (9 % Fett)
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln waschen, schälen und längs in Stifte schneiden
- 2 Backblech mit Backpapier auslegen, mit einem Pinsel mit Rapsöl bestreichen und Pommes darauf verteilen
- 3 Mit dem restlichen Rapsöl bestreichen und backen (Umluft: 160°C, 30 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 30 Minuten)
- 4 Pommes mit Salz und Paprikapulver bestreuen
- 5 Tomatenmark mit Mineralwasser und Zucker verrühren
- 6 Pro Person 1 EL Ketchup und 1 EL Mayonnaise zu den Pommes servieren



Puten-Pfirsich-Curry

Nährwerte pro Portion
568 kcal
14 g Fett
81 g Kohlenhydrate
27 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Vollkornreis
- 500 ml Wasser
- 125 ml Tomatensaft
- 2 EL Rapsöl
- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 400 g Putenschnitzel
- 25 g Mehl Type 405
- 400 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 ml Pfirsichsaft
- 400 g Pfirsiche aus der Dose
- 150 g saure Sahne
- Jodsalz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

- 1 Wasser mit Tomatensaft und Salz aufkochen
- 2 Vollkornreis waschen, dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit völlig aufgenommen wurde
- 3 Champignons waschen, in Scheiben schneiden und in 1 EL Rapsöl braten
- 4 Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen
- 5 Putenfleisch in Würfel schneiden, in 1 EL Rapsöl kurz anbraten und gewürfelte Zwiebeln dazugeben
- 6 Alles mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen lassen
- 7 Unter Rühren Milch und Saft hinzugeben
- 8 Saure Sahne unterrühren und mit Gewürzen abschmecken
- 9 Puten-Curry 15 Minuten köcheln lassen und dabei öfter umrühren
- 10 Champignons und in Würfel geschnittene Pfirsichhälften unterrühren

Vollkornreis mit Gemüsesauce

Nährwerte pro Portion
368 kcal
10 g Fett
57,5 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 240 g Vollkornreis
- 1–2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 große Zucchini
- 1 kleine Dose Maiskörner
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- 150 g saure Sahne
- Gehackte Petersilie/Schnittlauch

Zubereitung:

- 1 Alle Gemüsesorten (außer Mais) in kleine Würfel schneiden und in separate Schüsselchen geben
- 2 In eine heiße Pfanne Rapsöl geben, darin zuerst Zwiebelwürfel und klein gewürfelte Möhren andünsten
- 3 Etwas Wasser dazugeben
- 4 In der obigen Reihenfolge etwa im Abstand von jeweils 3 Minuten die anderen Gemüsesorten hinzugeben und dünsten
- 5 Gewürfelte Tomaten über das Gemüse schütten und mit den Gewürzen abschmecken und gut unterrühren
- 6 Vollkornreis auf Teller geben und Gemüse-Tomaten-sauce darüber geben
- 7 Mit je einem EL saure Sahne und gehackten Kräutern garnieren

Pizza

Nährwerte pro Portion

607 kcal

32 g Fett

46 g Kohlenhydrate

33 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 120 g Weizenvollkornmehl
- 120 g Mehl Type 405
- 120 g Magerquark
- 7 EL Rapsöl
- 7 EL Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 Prise Zucker
- 250 ml passierte Tomaten aus der Dose
- 500 g Gemüse nach Wahl
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 200 g geriebenen Käse (30 % Fett i.Tr.)
- Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Mehl mit Backpulver mischen
- 2 Quark, Öl, Wasser, Salz und Zucker zufügen und mit der Hand in einer Schüssel zu einem Teig verkneten
- 3 Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 4 Pizzaboden mit passierten Tomaten bestreichen und mit Gewürzen bestreuen
- 5 Gemüse waschen, klein schneiden und zusammen mit Thunfisch auf dem Pizzaboden verteilen
- 6 Alles mit Käse bestreuen und auf mittlerer Schiene im Backofen backen (Ober- und Unterhitze: 180°C, 30 Minuten, Umluft: 160°C, 30 Minuten)

Spinat-Lachs-Lasagne

Nährwerte pro Portion
576 kcal
16,5 g Fett
60,5 g Kohlenhydrate
43,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Lasagneplatten Vollkorn
- 400 g Lachsfilet (TK)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 400 g Blattspinat (TK)
- 120 g geriebenen Käse (30 % Fett i.Tr.)
- 1250 ml passierte Tomaten aus der Dose
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

- 1 Spinat und Lachs auftauen lassen
- 2 Lachsfilets in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen
- 3 Zwiebel fein hacken und in Rapsöl anbraten
- 4 Passierte Tomaten und Gewürze zufügen und die Soße aufkochen lassen
- 5 In die Auflaufform abwechselnd Tomatensoße, ungekochte Lasagneplatten, Spinat und Lachsstücke schichten
- 6 Lasagneplatten sollten zum Abschluss gut mit Soße bedeckt sein
- 7 Lasagne mit Käse bestreuen und backen (Ober- und Unterhitze: 180°C, 45 Minuten, Umluft: 160°C, 45 Minuten)

Lasagne

Nährwerte pro Portion
481 kcal
24 g Fett
32,5 g Kohlenhydrate
33,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Lasagneplatten Vollkorn
- 250 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 25 g Mehl Type 405
- 700 ml Milch (1,5 % Fett)
- 120 g geriebenen Käse (30 % Fett i.Tr.)
- 500 ml passierte Tomaten aus der Dose
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

- 1 Hackfleisch in Rapsöl anbraten
- 2 Zwiebel fein hacken und mit dünsten
- 3 Passierte Tomaten, gepressten Knoblauch und Gewürze zufügen und 15 Minuten köcheln lassen
- 4 Rapsöl im Topf erwärmen, Mehl hinzufügen und anschwitzen lassen
- 5 Unter Rühren Milch hinzugießen und Gewürze hinzufügen
- 6 Soße 15 Minuten köcheln lassen und dabei öfter umrühren
- 7 In einer Auflaufform abwechselnd Tomatensoße, ungekochte Lasagneplatten und Bechamelsauce schichten
- 8 Lasagneplatten sollten zum Abschluss gut mit Soße bedeckt sein
- 9 Lasagne mit Käse bestreuen und backen (Ober- und Unterhitze: 180°C, 45 Minuten, Umluft: 160°C, 45 Minuten)

Ägyptische Falafel

Nährwerte pro Portion
273 kcal
11 g Fett
31 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Backpulver
- Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel,

Zubereitung:

- 1 Kichererbsen abgießen und pürieren
- 2 Kräuter und Gemüse fein hacken und zu dem Kichererbsenbrei geben
- 3 Gewürze und Mehl hinzugeben und nochmals pürieren
- 4 Aus der Masse kleine Kugeln formen und in Sesam wenden
- 5 Kugeln mit Rapsöl einpinseln
- 6 Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 30 Minuten bei 200°C backen
- 7 Dazu schmeckt ein Joghurt dip

Kartoffelgoulasch

Nährwerte pro Portion
379 kcal
15 g Fett
50 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß



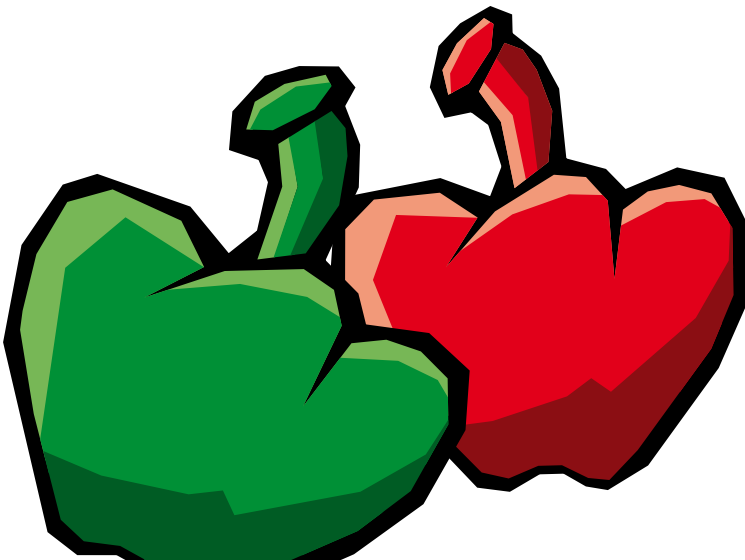
Zutaten für

4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Mehl Type 405
- 8 Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 Paprika (rot, gelb und grün)
- 150 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen, würfeln und in Rapsöl anbraten
- 2 Zwiebeln in Würfel schneiden und mitbraten
- 3 Mehl darauf bestäuben und Gemüsebrühe angießen
- 4 Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten, herausheben, häuten, klein schneiden und zufügen
- 5 Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zufügen
- 6 Eintopf würzen und ca. 20 Minuten kochen lassen
- 7 Saure Sahne in einer Schüssel mit etwas Eintopf verrühren
- 8 Mischung langsam unter den Eintopf rühren



Kartoffelsalat

Nährwerte pro Portion
251 kcal
11 g Fett
32 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß



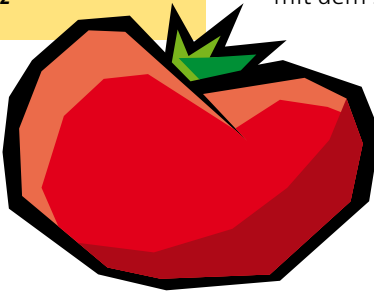
Zutaten für

4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Salatherz
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- Salz

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen
- 2 Danach kalt abschrecken, pellen und klein schneiden
- 3 Tomaten, grünen Salat und Radieschen waschen, klein schneiden und zufügen
- 4 Petersilie waschen und fein hacken
- 5 Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und zufügen
- 6 Rapsöl, Zitronensaft und Gewürze verrühren und mit dem Salat vermischen



Lachs-Curry

Nährwerte pro Portion

571 kcal

20 g Fett

62 g Kohlenhydrate

34 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Vollkornreis
- 500 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Lachsfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 2 EL Mehl Type 405
- 400 ml Milch (1,5 % Fett)
- 50 ml Orangensaft
- 150 g Saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Salzwasser zum Kochen bringen
- 2 Vollkornreis waschen, dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit völlig vom Reis aufgenommen wurde
- 3 Topfdeckel gut verschlossen lassen
- 4 Lachs auftauen lassen und in Würfel schneiden
- 5 Zwiebel schälen, fein hacken und in Rapsöl anbraten
- 6 Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und zufügen
- 7 Lachs zufügen und anbraten
- 8 Alles mit Mehl bestäuben, das Mehl kurz anschwitzen lassen und unter Rühren zunächst Milch und dann Saft hinzugießen
- 9 Lachs zur Seite schieben, damit er beim Rühren nicht zerfällt
- 10 Curry 10 Minuten köcheln lassen und dabei öfter vorsichtig umrühren
- 11 Saure Sahne unterrühren und Gewürze zufügen

Mangochutney

Nährwerte pro Portion
170 kcal
6,5 g Fett
25 g Kohlenhydrate
2 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Apfel
- 1 Tomate
- 2 reife Mangos
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 2 Nelken
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Curry
- Salz, Zimt

Zubereitung:

- 1 Zwiebel schälen, fein hacken und in Rapsöl anbraten
- 2 Apfel schälen, fein schneiden und zugeben
- 3 Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, klein schneiden und zugeben
- 4 Mangos schälen, Fruchtfleisch fein würfeln und zugeben
- 5 Essig und Zucker unterrühren
- 6 Senfkörner und Nelken zerstoßen
- 7 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken
- 8 Alle Gewürze unterrühren und das Chutney ca. 15 Minuten einkochen lassen

Okroschka (kalte Buttermilchsuppe)

Nährwerte pro Portion
324 kcal
10 g Fett
25 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 300 g Kartoffeln
- 3 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 l Buttermilch
- 1 Paket Kräuter TK
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g gekochten Schinken
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln mit Schale kochen
- 2 Eier kochen
- 3 Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden, salzen und zerdrücken
- 4 Radieschen und Gurke waschen, beides in sehr kleine Würfel schneiden
- 5 Alles mit Buttermilch, Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen vermischen
- 6 Kartoffeln und Eier unter kaltem Wasser abschrecken, pellen, in kleine Würfel schneiden und unter die Suppe rühren
- 7 Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Mineralwasser unterrühren
- 8 Schinken klein schneiden und zufügen
- 9 Suppe bis zum Verzehr kalt stellen

Kartoffelecken

Nährwerte pro Portion
251 kcal
8,4 g Fett
37 g Kohlenhydrate
5 g Proteine



Zutaten für

4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Paprikapulver
- evtl. Sesam oder Kümmel

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen und längs achteln
- 2 In eine Schüssel geben und mit 2 EL Rapsöl gründlich vermischen
- 3 Mit Paprikapulver und Salz bestreuen und noch einmal vermischen
- 4 Kartoffeln nicht zu dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 5 Evtl. noch mit Kümmel oder Sesam bestreuen
- 6 Bei 200°C ca. 30 Minuten backen
- 7 Mit einer Gabel prüfen, ob die Ecken gar sind



Kartoffelsuppe

Nährwerte pro Portion
156 kcal
7,5 g Fett
11,5 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 150 g Garnelen
- 1/2 Becher Saure Sahne
- Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen und klein schneiden
- 2 Zwiebeln putzen, klein würfeln und in einem Topf in 2 EL Öl andünsten
- 3 Mit Brühe auffüllen und die Kartoffeln 10 Minuten darin garen
- 4 Lauch waschen, klein schneiden und zugeben
- 5 Weitere 5 Minuten garen
- 6 Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 7 Garnelen zugeben und 5 Minuten gar ziehen lassen
- 8 Kleingeschnittene Petersilie und Schnittlauch zugeben
- 9 Mit Saurer Sahne verfeinern und mit Petersilie dekorieren

Kurkumareis (gebraten)

Nährwerte pro Portion
316 kcal
9 g Fett
51 g Kohlenhydrate
6,8 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Naturreis
- 500 ml Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Knoblauch, grob gehackt
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Fischsauce
- evtl. 3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren

Zubereitung:

- 1 Reis mindestens 2 Stunden oder am Abend vorher im gesalzenen Wasser kochen
- 2 Gut abkühlen lassen und ggf. im Kühlschrank aufbewahren
- 3 Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen
- 4 Öl hinein geben, Knoblauch und Zwiebel darin dünsten
- 5 Pilze waschen, in Scheiben schneiden und zugeben
- 6 Reis zufügen und 3 Minuten braten, dabei ständig rühren
- 7 Kurkuma, Pfeffer, Zucker und Currypulver zugeben und dünsten lassen
- 8 Fischsauce zugeben und alles umrühren
- 9 Auf eine Platte geben, evtl. mit den Frühlingszwiebeln garnieren
- 10 Kann heiß oder auch kalt als Reissalat serviert werden

Bolognesesoße

Nährwerte pro Portion

112 kcal

4,5 g Fett

3 g Kohlenhydrate

14,5 g Eiweiß



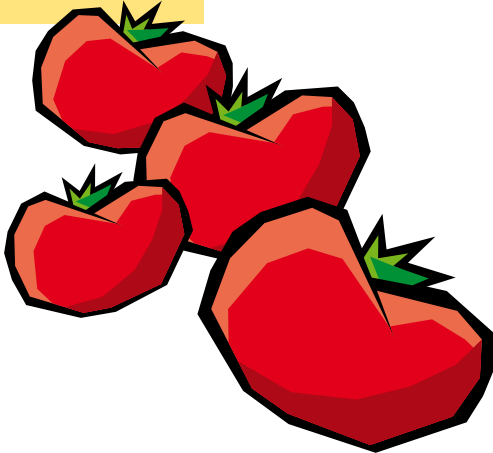
Zutaten für

4 Personen:

- 250 g mageres Hackfleisch, z. B. Tartar
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 500 ml Tomaten, passiert
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Prise Zucker
- 1 Zehe Knoblauch

Zubereitung:

- 1 Hackfleisch in Rapsöl anbraten
- 2 Zwiebel fein hacken und mit anbraten
- 3 Passierte Tomaten und Gewürze zufügen
- 4 Soße 15 Minuten köcheln lassen
- 5 Knoblauch pressen und unterrühren
- 6 Nochmals kurz köcheln



Soße zum Fisch

Nährwerte pro Portion
174 kcal
10,5 g Fett
13 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 3 EL Rapsöl
- 25 g Mehl Type 405
- 700 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 gespickte Zwiebel (mit Lorbeerblatt und Nelke)
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL scharfer Senf
- Muskatnuss, Prise Zucker
- 1 Bund Dill
- 3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- 1 Rapsöl im Topf erwärmen
- 2 Mehl hinzufügen und anschwitzen lassen
- 3 Unter Rühren Milch hinzugießen
- 4 Gespickte Zwiebel, Gemüsebrühe, Senf, Muskat und Zucker zufügen
- 5 Soße 15 Minuten köcheln lassen und dabei öfter umrühren
- 6 Gespickte Zwiebel wieder entfernen
- 7 Dill waschen, hacken und zufügen
- 8 Zitronensaft unterrühren

Käsesoße

Nährwerte pro Portion

260 kcal

17 g Fett

13 g Kohlenhydrate

13 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 3 EL Rapsöl
- 25 g Mehl Type 405
- 700 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 *gespickte Zwiebel (mit Lorbeerblatt und Nelke)*
- 1 EL Gemüsebrühe
- Pfeffer, Prise Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 80 g Parmesan oder Gouda (30 % Fett i. Tr.) gerieben

Zubereitung:

- 1 Rapsöl im Topf erwärmen
- 2 Mehl hinzufügen und anschwitzen lassen
- 3 Unter Rühren Milch hinzugießen
- 4 Gemüsebrühe, Pfeffer und gespickte Zwiebel zufügen
- 5 Soße 15 Minuten köcheln lassen und dabei öfter umrühren
- 6 Gespickte Zwiebel wieder entfernen
- 7 Zitronensaft unterrühren
- 8 Käse in der Soße schmelzen lassen
- 9 Es können z.B. 2 Scheiben gekochter, klein geschnittener Schinken und 300 g Erbsen TK zum Schluss mitgekocht werden

Thunfisch-Risotto

Nährwerte pro Portion
355 kcal
17 g Fett
36 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Naturreis
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Tassen Erbsen TK oder 400 g anderes Gemüse der Saison
- 3 Möhren
- 3 Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
- 150 g Saure Sahne
- Salz, Pfeffer, reichlich Paprika, evtl. Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

- 1 Reis, Wasser und Salz in einem Topf kurz aufkochen und dann auf der abgeschalteten Kochplatte mindestens 1/2 Stunde quellen lassen
- 2 Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
- 3 Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit den Möhren in Rapsöl anbraten
- 4 Saft vom Thunfisch abgießen, aber auffangen
- 5 Thunfisch zu Zwiebeln und Möhren geben
- 6 Gemüse putzen, klein schneiden und hinzugeben
- 7 Thunfischsaft zu dem Thunfisch-Gemüse geben
- 8 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
- 9 Saure Sahne dazugeben
- 10 Reis dazureichen oder untermischen

Gemüsepfanne

Nährwerte pro Portion
266 kcal
13 g Fett
21 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 3 gekochte Kartoffeln
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Brühe
- 500 g Broccoli
- 1 Stange Lauch
- 1 Kohlrabi
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 EL Rapsöl
- Petersilie, Schnittlauch, Rosmarinzwige
- 1 Becher Saure Sahne
- 100 g geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)
- evtl. 3 TL Sesam

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden
- 2 Pfanne erhitzen, Rapsöl hinein geben und das Gemüse etwa 5 Minuten andünsten bzw. anbraten
- 3 100 ml Brühe angießen und mit einer kleingehackten Knoblauchzehe bestreuen
- 4 Kleine Rosmarinzwige zugeben
- 5 Auf kleiner Stufe 10 Minuten mit Deckel weiterdünsten
- 6 Broccoli, Lauch und Kohlrabi waschen, putzen und in Stücke schneiden
- 7 Alles in die Pfanne geben
- 8 Auf mittlerer Stufe weitere 20 Minuten schmoren lassen
- 9 Petersilie, Schnittlauch und evtl. noch andere Kräuter klein schneiden
- 10 Tomaten und Zucchini in dicke Scheiben schneiden und mit den Kräutern gegen Ende der Garzeit zugeben
- 11 Gemüse sollte nur so lange gegart werden, dass es bissfest bleibt
- 12 Rosmarinzwige entfernen
- 13 Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 14 1 Becher Saure Sahne über das Gemüse geben
- 15 100 g Reibekäse und evtl. 3 TL Sesamsamen darüber verteilen

Ofenfrikadelle mit Quark

Nährwerte pro Portion
281 kcal
7,5 g Fett
13 g Kohlenhydrate
39 g Eiweiß



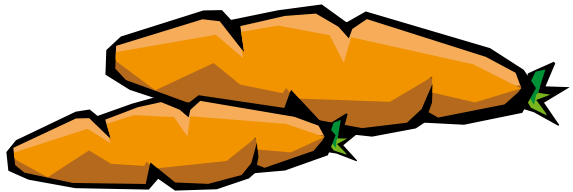
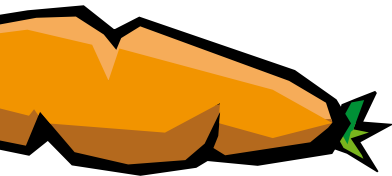
Zutaten für

4 Personen:

- 500 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tartar
- 2 Zwiebeln
- 200 g Magerquark
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 5 EL Paniermehl
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln schälen und klein schneiden
- 2 Alle weiteren Zutaten dazugeben und mit der Hand oder dem Mixer vermischen
- 3 Mit Pfeffer und Salz abschmecken
- 4 Zu etwa 20 kleinen Frikadellen formen
- 5 Mit der Unterseite in Paniermehl legen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 200 Grad ca. 30–40 Minuten braten (Frikadellen werden außen kross und innen schön weich)



Nudelauflauf

Nährwerte pro Portion
374 kcal
9,8 g Fett
39 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Vollkorn-spiralnudeln
- 600 g Gemüse der Saison (Erbsen, Zucchini, Möhren, Lauch etc.)
- 100 g magerer Schinken
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 200 g geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

- 1 Nudeln 5 Minuten bissfest kochen
- 2 Gemüse putzen, in Stücke schneiden und 3 Minuten blanchieren
- 3 Hälfte der gegarten Nudeln in eine Form geben und mit dem gewürfelten Schinken bestreuen
- 4 Gemüse mit den kleingeschnittenen Kräutern vermischen und darüber geben
- 5 100 g Käse darüber streuen
- 6 Mit den restlichen Nudeln abdecken
- 7 Milch, Ei und Gewürze vermischen, kräftig abschmecken und darüber gießen
- 8 Mit dem restlichen Käse bestreuen
- 9 Bei 220°C (200°C Umluft) ca. 20 Minuten backen

Toastvariationen

Nährwerte pro Portion
298 kcal
9 g Fett
32 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkorn-toast
- 4 Scheiben gekochten Schinken
- 4 Scheiben Ananas
- 4 Scheiben Käse (30 % Fett i. Tr.)

Sandwichtoast

Zubereitung:

- 1 4 Toastscheiben mit Schinken, Ananas und Käse belegen
- 2 Je eine Toastscheibe darauf legen
- 3 Sandwichtoaster vorheizen und die Sandwich toasten

Nährwerte pro Portion
231 kcal
7 g Fett
28 g Kohlenhydrate
13,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkorn-toast
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 4 Scheiben Käse (30 % Fett i. Tr.)
- Kräuter, Pfeffer

Margaritastoast

Zubereitung:

- 1 8 Toastscheiben mit Tomatenmark bestreichen und würzen
- 2 Vier Toastscheiben mit Käse und in Scheiben geschnittener Tomate belegen
- 3 Die anderen Toastscheiben darauf legen
- 4 Sandwichtoaster vorheizen und die Sandwich toasten

Spinatpuffer

Nährwerte pro Portion
235 kcal
9 g Fett
19,5 g Kohlenhydrate
17,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 450 g Spinat gehackt TK
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 50 g Grieß
- 50 g Vollkorn Grieß
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch

Zubereitung:

- 1 Spinat auftauen lassen und die Flüssigkeit abgießen
- 2 Spinat mit Eiern, Quark, Grieß und Gewürzen gut mischen
- 3 In einer Pfanne in Rapsöl aus dem Teig 8 Spinatpuffer backen



Vollkornpfannkuchen

Nährwerte pro Portion
381 kcal
17,5 g Fett
40,5 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 250 ml Milch
(1,5 % Fett)
- 250 ml Mineralwasser
- 250 g Vollkornweizenmehl
- 4 EL Rapsöl

Zubereitung:

- 1 Eier, Salz, Milch und Mineralwasser verquirlen und in das Mehl rühren
- 2 Teig 30 Minuten ruhen lassen
- 3 Nochmals verquirlen
- 4 Beschichtete Pfanne auf der Herdplatte heiß werden lassen
- 5 Pro Pfannkuchen 1 TL Rapsöl darin verteilen und sofort eine Schöpfkelle voll Teig hineingeben
- 6 Von beiden Seiten goldgelb backen
- 7 Fertigen Pfannkuchen zwischen zwei Tellern oder im Backofen warm halten, bis alle gebacken sind
- 8 Für herzhafte Pfannkuchen 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer und Kräuter in den Teig geben
- 9 Für süße Pfannkuchen 1–2 EL Zucker in den Teig geben

Spinatfüllung für Pfannkuchen

Nährwerte pro Portion

170 kcal

9,5 g Fett

7 g Kohlenhydrate

12,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 750 g Spinat TK
- 1 TL Salz
- 100 g Saure Sahne
- 1 EL Vollkornmehl
- 100 g Käse (30 % Fett i. Tr.)
- Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken
- 2 In Rapsöl glasig dünsten
- 3 Spinat zugeben (ohne Wasser), völlig auftauen und ca. 10 Minuten dünsten
- 4 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 5 Saure Sahne mit dem Mehl verrühren und zum Spinat geben
- 6 Wenn der Spinat angedickt ist, vom Herd nehmen
- 7 Spinat auf den Pfannkuchen geben und mit etwas Käse bestreuen

Pilzfüllung für Pfannkuchen

Nährwerte pro Portion
150 kcal
9 g Fett
6,8 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Pilze
- 1 TL Salz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Saure Sahne
- 1 EL Vollkornmehl
- 100 g Käse (30 % Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken
- 2 In Rapsöl glasig andünsten
- 3 Pilze zugeben (ohne Wasser) und ca. 15 Minuten dünsten
- 4 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 5 Saure Sahne mit dem Mehl verrühren und zu den Pilzen geben
- 6 Wenn die Soße andickt ist, vom Herd nehmen
- 7 Pilzfüllung auf den Pfannkuchen geben und mit etwas Käse bestreuen

Nudelteig

Nährwerte pro Portion
517 kcal
19 g Fett
64 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 4 Eier
- 4 TL Rapsöl
- 4 EL Wasser

Zubereitung:

- 1 Mehl, Ei und Öl gut miteinander verkneten
- 2 1 Stunde in einer Dose ruhen lassen
- 3 Teig mit der Nudelmaschine in dünne Bahnen ausrollen
- 4 In Salzwasser kochen
- 5 Kochzeit ca. 5 Minuten

Türkisches Fladengebäck

Nährwerte pro Portion
598 kcal
35 g Fett
44 g Kohlenhydrate
28 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 150 ml lauwarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Würfel Hefe
- 125 g Mehl Type 405
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 60 ml Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 400 g Fetakäse (30 % Fett i. Tr.)

oder

- 250 g fettarmes Hackfleisch, z.B. Tatar
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- 1 Milch auf Handwärme erhitzen, Prise Zucker zugeben und Hefe darin auflösen
- 2 Mehl, Rapsöl, Salz und Hefemischung gut verkneten und 1 Stunde gehen lassen
- 3 Aus dem Teig 4 Fladen formen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 10 Minuten gehen lassen
- 4 Fladen mit Eigelb bestreichen und mit zerbröckeltem Fetakäse bestreuen

oder

- 1 Zwiebel fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch im Rapsöl anbraten
- 2 Tomatenmark unterrühren, alles würzen und auf die Fladen geben
- 3 Umluft: 160°C, 30 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 30 Minuten
- 4 Petersilie fein hacken und auf die Fladen streuen

Nährwerte pro Portion
459 kcal
20 g Fett
45 g Kohlenhydrate
24 g Eiweiß

Hähnchen-Nudeln- Auflauf

Nährwerte pro Portion
605 kcal
15,5 g Fett
47 g Kohlenhydrate
67 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Vollkornnudeln
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Margarine
- 2 EL Vollkornmehl
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Gemüsebrühe
- 150 g Käse, gerieben (30 % Fett i. Tr.)
- je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Hähnchenbrustfilet in mundgerecht Stücke schneiden
- 2 Zwiebeln klein hacken
- 3 In einer Pfanne mit Öl Hähnchen und Zwiebeln kurz anbraten
- 4 Margarine in einem kleinen Topf erhitzen
- 5 Mehl einrühren, mit Milch aufschütten und zu einer glatten Sauce verrühren
- 6 Anschließend mit etwas Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken
- 7 Vollkornnudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Anweisung kochen
- 8 Fleisch mit Nudeln und Sauce in einer Auflaufform vermischen und den
- 9 geriebenen Käse darüber verteilen
- 10 Bei etwa 200°C etwa 20–25 Minuten im Backofen schmoren lassen

Käsespätzle mit grünem Salat

Nährwerte pro Portion
565 kcal
12 g Fett
82 g Kohlenhydrate
29 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 270 g Weizenvollkornmehl
- 130 g Weizenmehl Type 405
- 90 g Weizengrieß
- 3 Eier
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Jodsalz
- 200 g geriebenen Käse (30 % Fett i. Tr.)
- 100 g Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Essig
- 150 g Eisbergsalat

Zubereitung:

- 1 Mehl, Grieß, Eier, Wasser und Salz miteinander vermischen
- 2 Mit einem Holzlöffel schaumig rühren
- 3 Grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
- 4 Spätzlehobel auf dem Topf platzieren und den Spätzleteig auf dem Hobel so lange hin- und her streichen, bis die Teigmasse durch die Löcher des Hobels ins kochende Wasser fällt
- 5 10–15 Minuten bei geringer Hitze garen (nicht kochen!)
- 6 Hälfte der Spätzle auf eine große Platte geben
- 7 Hälfte des Käses darüber streuen
- 8 Erneut eine Schicht Spätzle und den restlichen Käse darüber streuen
- 9 Zwiebeln hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten
- 10 Über die Käsespätzle verteilen
- 11 Eisbergsalat waschen und zerkleinern
- 12 Klein gehackte Zwiebel mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken
- 13 Zu dem Salat geben

Friko-Pfanne

Nährwerte pro Portion
384 kcal
17 g Fett
28 g Kohlenhydrate
27 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g fettarmes Hackfleisch, z. B. Tartar
- 1 Ei
- 100 g Zwiebeln
- 480 g Kartoffeln
- 650 g passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 TL Rapsöl
- je 100 g grüne, rote und gelbe Paprika
- 120 g Zucchini

Zubereitung:

- 1 Gehacktes mit Ei, Semmelbrösel und 60 g gehackter Zwiebel vermischen
- 2 Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken
- 3 Kleine, längliche Frikadellen formen
- 4 In einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten bis eine gebräunte Kruste entsteht
- 5 Aus der Pfanne nehmen und warm halten
- 6 Paprika und Zucchini waschen, Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- 7 Gemüse – zusammen mit den Frikadellen – in einer Auflaufform verteilen
- 8 Passierte Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen
- 9 Mit etwas Gemüsebrühe und einer Prise Salz abschmecken
- 10 Über das Gemüse geben bis alle Zutaten bedeckt sind
- 11 25 Minuten bei 200°C im Backofen backen lassen
- 12 Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden
- 13 15–20 Minuten in Salzwasser kochen
- 14 Zu der Frikadellen-Gemüse-Pfanne servieren

Bunte Wok-Pfanne

Nährwerte pro Portion
384 kcal
4 g Fett
43 g Kohlenhydrate
42 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrust
- 270 g Möhren
- 70 g grüne Paprika
- 70 g gelbe Paprika
- 150 g Porree
- 15 g Sojasprossen
- 250 g Naturreis
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

- 1 Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in Sojasauce einlegen
- 2 Möhren und Porree waschen, schälen, in dünne Ringe schneiden
- 3 Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden
- 4 Sojasprossen gut waschen und abtropfen lassen
- 5 Wok aufheizen und Rapsöl hinzugeben
- 6 Fleisch kurz anbraten
- 7 Anschließend nacheinander Möhren, Porree und Paprika dazugeben
- 8 15 Minuten garen lassen
- 9 Mit etwas Gemüsebrühe und Wasser ablöschen
- 10 Zum Schluss Sojasprossen für ca. 3–4 Minuten mitkochen
- 11 Naturreis nach Anweisung kochen und zu dem Wok-Gemüse servieren



Exotischer Kartoffelauflauf

Nährwerte pro Portion
447 kcal
8,5 g Fett
59 g Kohlenhydrate
30 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 35 g Mehl
- 2 TL Gemüsebrühe
- 750 ml Milch
(1,5 % Fett)
- 400 g Blattspinat TK
- 1 Mango
- 5 Tomaten
- 250 g Lachs TK
- 50 g geriebener Käse
(30 % Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden
- 2 Mehl mit etwas kalter Milch anrühren und in die kochende Milch einrühren
- 3 Würzen und abschmecken
- 4 Blattspinat bei schwacher Hitze auftauen lassen und ausdrücken
- 5 Mango schälen und in feine Streifen schneiden
- 6 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
- 7 Lachsfilet auftauen lassen und in Stücke schneiden
- 8 Auflaufform einfetten, etwas Soße eingießen
- 9 Kartoffeln, Spinat, Mango, Tomaten und Lachs im Wechsel einschichten
- 10 Jede Schicht mit etwas Soße begießen
- 11 Zum Abschluss den Auflauf mit Käse bestreuen
- 12 Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Heißluft 175°C) ca. 40 Minuten backen

Zucchini-suppe

Nährwerte pro Portion
146 kcal
4,8 g Fett
20 g Kohlenhydrate
5,3 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 4 Kartoffeln
- 4 Zucchini
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Gänseblümchen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- 2 Kartoffelwürfel in der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen
- 3 Zucchini würfeln, hinzugeben, nochmals kurz kochen lassen
- 4 Gänseblümchen ganz oder gehackt zugeben
- 5 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 6 5 Minuten köcheln lassen

Hähnchen-Nudelauf mit Erbsen

Nährwerte pro Portion
505 kcal
21 g Fett
29 g Kohlenhydrate
48 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 g Vollkornnudeln
- 300 g Tiefkühl-Erbsen (oder anderes Gemüse)
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Margarine
- 2 EL Vollkornmehl
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Gemüsebrühe
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 100 g fettarmer Käse, gerieben (ca. 30 % Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- 1 Vollkornnudeln in einem Topf mit Salzwasser kochen
- 2 TK-Erbsen in einen Topf geben, auftauen und 5 Minuten köcheln
- 3 Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden
- 4 Zwiebeln klein hacken
- 5 In einer Pfanne mit Öl, Hähnchen und Zwiebeln kurz anbraten
- 6 Margarine in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl einrühren, mit Milch aufschütten und zu einer glatten Sauce verrühren
- 7 Anschließend mit 2 EL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken
- 8 Fleisch mit Nudeln und Sauce in einer Auflaufform vermischen und den geriebenen Käse darüber verteilen
- 9 Bei 200°C etwa 20–25 Minuten im Backofen backen

Gemüse-Tarte

Nährwerte pro Portion
412 kcal
26,2 g Fett
28,2 g Kohlenhydrate
15,5 g Eiweiß



Zutaten für 6 Personen (12 Stücke):

Für den Tarte-Teig

- 80 g Magerquark
- 2 EL Milch
- 4 EL Rapsöl
- 100 g Weizenmehl (Type 550)
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 500–750 g frisches oder TK-Gemüse
- 400 g Saure Sahne
- 2 Eier
- 1 EL Gemüsebrühe
- Pfeffer, ggf. Salz
- ggf. gehackte Petersilie, Schnittlauch frisch od. TK
- 100 g geriebenen Käse (30 % Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- 1 Springform (28 cm) ausfetten oder mit Backpapier auslegen.
- 2 Backofen auf 180°C vorheizen
- 3 Quark mit Milch, Öl, Mehl und Backpulver verrühren. Den Teig in die gefettete Form drücken und einen ca. 2–3 cm hohen Rand formen
- 4 Frisches Gemüse putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren
- 5 TK-Gemüse auftauen, in einem Sieb abtropfen lassen und auf den Teig in die Springform geben
- 6 Die Saure Sahne mit den Eiern, ggf. der gehackten Petersilie oder anderen Kräutern, der Gemüsebrühe und dem Pfeffer gut verrühren, abschmecken. Der Guss muss sehr gut gewürzt sein
- 7 Springform in den vorgeheizten Ofen (180°C) geben und ca. 50 Minuten backen
- 8 Nach ca. 20 Minuten Backzeit den Reibekäse über das Gemüse geben und weiterbacken
- 9 Für ein Blech die doppelte Menge nehmen

Tipp:

Die Gemüse-Tarte schmeckt auch kalt.

Gemüseschnecken

Nährwerte pro Portion
393 kcal
6,5 g Fett
67,7 g Kohlenhydrate
14,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

Für den Teig

- 500 g Vollkornweizenmehl
- 50 g Weizenmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 3 EL Speisestärke od. Sojamehl
- 1 Würfel Hefe
- 350 ml Milch

Für die Füllung

- 300–500 g Gemüse (z.B. Paprika, Karotten, Pilze)
- 1/2 Zitrone, Saft
- 1–2 TL Salz
- 2 EL Kräuter, fein gehackt
- Pfeffer
- Tomatenmark

Zubereitung:

Teig

- 1 Mehl mit Salz mischen, dann alle übrigen Zutaten zugeben und zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten, zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen

Füllung

- 2 Geraspeltetes oder in kleine Würfel geschnittenes Gemüse mit Zitronensaft, Salz und den Kräutern mischen.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, das zerkleinerte Gemüse darauf verteilen
- 4 Mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen
- 5 Teig mit Belag zu einer Rolle aufrollen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- 6 Scheiben mit etwas Abstand (sie gehen auf) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- 7 Das Tomatenmark mit dem Rapsöl verrühren und die Gemüseschnecken damit bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen

Tipp:

Man kann die Schnecken prima Tiefkühlen und dann einfach gefroren im Ofen wieder aufbacken. Die Gemüseschnecken vor dem Backen mit ein wenig Sesam, gehackten Nüssen oder Kürbiskernen bestreuen.

Nach- speise



Erdbeertiramisu

Nährwerte pro Portion

115 kcal

2,2 g Fett

14,8 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 125 g Magerquark
- 2 EL Zitronensaft
- 6 Löffelbiskuit
- 2 EL Orangensaft
- 200 g Erdbeeren
- 1 TL Kakao

Zubereitung:

- 1 Aus Milch und Puddingpulver einen Vanillepudding zubereiten
- 2 Pudding im Wasserbad kalt schlagen, damit sich keine Haut bildet
- 3 Quark und Zitronensaft unter den Pudding rühren
- 4 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren
- 5 Löffelbiskuits in eine Form legen, mit Orangensaft beträufeln und die halbierten Erdbeeren darauf verteilen
- 6 Quark-Puddingmasse über den Erdbeeren verteilen
- 7 Kakaopulver darüber streuen
- 8 Tiramisu im Kühlschrank ziehen lassen

Erdbeersofteis

Nährwerte pro Portion
86 kcal
1,5 g Fett
14 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 300 g Erdbeeren (TK)
- 2 EL Puderzucker
- 300 g stichfesten Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung:

- 1 Erdbeeren leicht antauen lassen
- 2 Joghurt und Puderzucker dazu geben
- 3 Alles mit dem Pürierstab pürieren bis die Masse cremig ist
- 4 Sofort servieren oder im Gefrierfach kalt stellen
- 5 Es können auch andere Obstsorten, wie Mango oder Banane genommen werden

Pfirsich-Bananen-Stern

Nährwerte pro Portion

109 kcal

0,3 g Fett

24 g Kohlenhydrate

1,5 g Eiweiß



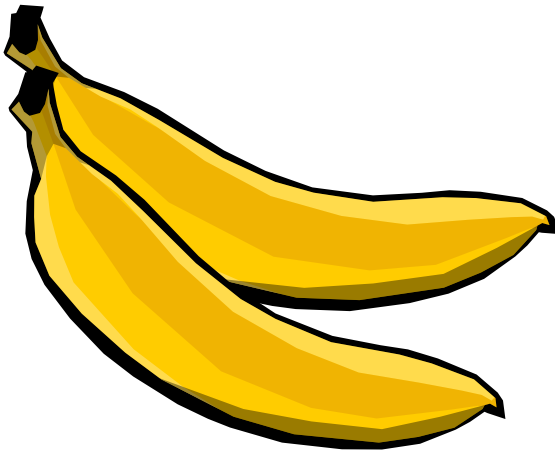
Zutaten für

4 Personen:

- 4 Pfirsiche (oder Nektarinen)
- 2 Bananen
- 1/2 Zitrone
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

- 1 Pfirsiche (bzw. Nektarinen) gut waschen, halbieren und entsteinen
- 2 Jede Pfirsichhälfte in ca. 4 gleich große Stücke schneiden
- 3 Banane schälen und in Ringe schneiden
- 4 Saft einer halben Zitrone mit Zucker vermengen und über die Bananenstücke geben
- 5 Auf einem Dessertteller Pfirsiche kreisförmig verteilen
- 6 Mitte mit Bananenstückchen auffüllen



Fruchtalarm

Nährwerte pro Portion
144 kcal
2 g Fett
25 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß



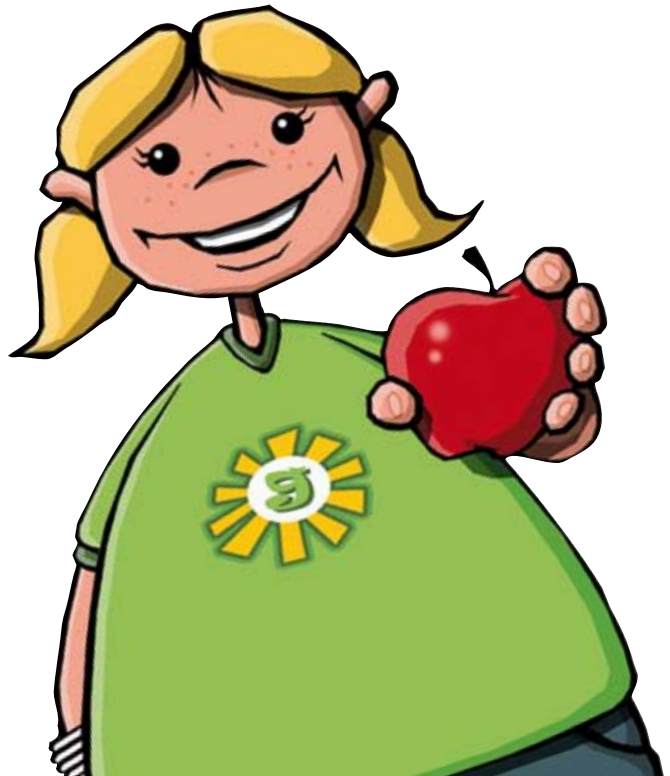
Zutaten für

4 Personen:

- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 TL Zucker
- 300 g Obst nach Wahl (Apfelmark oder Erdbeeren TK)

Zubereitung:

- 1 Joghurt mit dem Zucker verrühren und auf vier Gläser verteilen
- 2 Tiefgefrorenes Obst auftauen lassen und das gesamte Obst klein schneiden
- 3 Mit dem Pürierstab pürieren
- 4 Fruchtmus auf dem Joghurt verteilen



Phantasieobstsalat

Nährwerte pro Portion
195 kcal
3 g Fett
31 g Kohlenhydrate
3,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 *Orangen*
- 1 *Banane*
- 1 *Traube kernlose Weintrauben*
- 2 *Kiwi*
- 2 *EL Zitronensaft, frisch gepresst*
- 2 *EL Orangensaft, frisch gepresst*
- 1 *TL Zucker oder Honig*
- *Rosinen und/oder Mandelstifte*

Zubereitung:

- 1 Orangen, Banane und Kiwi schälen
- 2 Weintrauben waschen und alle Früchte klein schneiden
- 3 Aus dem Obst Figuren (z.B. Männchen, Sonne, Blume etc.) anrichten
- 4 Frisch gepressten Zitronensaft und Orangensaft mit Zucker verrühren
- 5 Dressing über das Obst gießen
- 6 Obstsalat anschließend mit Rosinen und/oder Mandelstiften verzieren

Versteckte Beeren

Nährwerte pro Portion
193 kcal
1,8 g Fett
27,5 g Kohlenhydrate
15,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 350 g Magerquark
- 350 g Joghurt
(1,5 % Fett)
- 350 g Obstmischung
TK
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zucker
- 80 ml Mineralwasser

Zubereitung:

- 1 Quark in eine Schüssel geben
- 2 Mit etwas Mineralwasser cremig schlagen
- 3 Joghurt, Zucker und Honig dazugeben
- 4 Beeren auftauen lassen
- 5 Einige der Beeren zur Seite legen
- 6 Restliche Früchte vorsichtig unterrühren
- 7 Quark in Dessertschälchen füllen und mit den restlichen Beeren dekorieren

Apfelmüsli

Nährwerte pro Portion
350 kcal
10 g Fett
50 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß



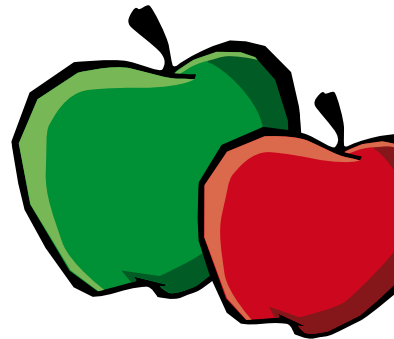
Zutaten für

4 Personen:

- 120 g Haferflocken
- 120 ml Apfelsaft
- 4 Äpfel
- 40 g Mandelstifte
- 40 g Rosinen
- 600 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Zimt

Zubereitung:

- 1 Haferflocken in Apfelsaft einweichen
- 2 Äpfel waschen, klein schneiden und auf die Haferflocken geben
- 3 Mandelstifte und Rosinen zufügen
- 4 Joghurt mit etwas Zimt verrühren und auf die Äpfel gießen
- 5 Mit Zimt, Mandelstiften und Rosinen garnieren



Buchweizenpfannkuchen

Nährwerte pro Portion
463 kcal
13 g Fett
71 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 4 Eier
- 250 ml Mineralwasser
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 60 g Zucker
- 1 Glas Kirschen
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- 1 Eier trennen
- 2 Eigelb mit Mehl, Mineralwasser, Milch, Zucker und Salz verrühren
- 3 Eiweiß steif schlagen und unterheben
- 4 Kirschen abtropfen lassen und vorsichtig untermischen
- 5 In einer Pfanne in Rapsöl aus dem Teig 4 Pfannkuchen backen

Erdbeerquark

Nährwerte pro Portion
141 kcal
0,7 g Fett
17 g Kohlenhydrate
14,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 400 g Magerquark
- 80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 500 g Erdbeeren

Zubereitung:

- 1 Quark mit Zucker und Mineralwasser so lange verschlagen, bis eine cremige Masse entsteht
- 2 Erdbeeren waschen und einige zur Dekoration halbieren
- 3 Restliche Erdbeeren sehr klein schneiden und unter den Quark rühren
- 4 Mit den halbierten Erdbeeren verzieren

Grießflammeri

Nährwerte pro Portion
223 kcal
7 g Fett
28 g Kohlenhydrate
11,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Prise Salz
- 100 g Weizenvollkorngrieß
- 2 Eier
- 2 EL Zucker
- Saft 1/2 Zitrone

Zubereitung:

- 1 Milch mit Salz aufkochen
- 2 Von der Kochstelle nehmen und Weizenvollkorngrieß hineinrühren
- 3 Nochmals kurz aufkochen
- 4 Eier trennen
- 5 Eigelbe, Zucker und Zitronensaft unter den etwas abgekühlten Grießbrei rühren
- 6 Eiweiße sehr steif schlagen und ebenfalls darunter heben
- 7 Grießflammeri in Dessertschälchen füllen und kühl stellen
- 8 Dazu passt Mango-, Erdbeer- oder Himbeermus

Götterspeise

Nährwerte pro Portion
80,5 kcal
0,5 g Fett
16 g Kohlenhydrate
2,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 Päckchen
gemahlene Gelatine
- 2 TL Zucker
- 500 ml klarer Obst-
saft, z.B. Apfelsaft

Zubereitung:

- 1 Gelatine mit Zucker und 6 EL Saft verrühren und 10 Minuten quellen lassen
- 2 Restlichen Saft erwärmen (nicht Kochen) und gequollene Gelatine unterrühren
- 3 Götterspeise in Dessertschalen gießen und mindestens 3 Stunden kalt stellen

Grießpudding mit Erdbeersoße

Nährwerte pro Portion
186 kcal
3 g Fett
32 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 600 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 EL Zucker
- 30 g Grieß
- 30 g Vollkorngrieß
- 300 g Erdbeeren TK

Zubereitung:

- 1 Milch mit 2 EL Zucker verrühren und aufkochen
- 2 Grieß einrühren und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen
- 3 In Schälchen füllen und kalt stellen
- 4 Erdbeeren auftauen lassen und mit 1 EL Zucker pürieren
- 5 Grießpudding mit Erdbeersoße servieren

Himbeerquarkspeise

Nährwerte pro Portion
160 kcal
0,5 g Fett
18,5 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 g Magerquark
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Himbeeren TK
- 6 TL braunen Zucker

Zubereitung:

- 1 Himbeeren auftauen lassen und den Saft abgießen
- 2 Himbeeren auf 4 Schälchen verteilen und mit insgesamt 2 TL braunem Zucker bestreuen
- 3 Quark mit Vanillezucker und Mineralwasser so lange verschlagen, bis eine cremige Masse entsteht
- 4 Quark auf die Himbeeren geben
- 5 Quarkspeise mit insgesamt 4 TL braunem Zucker bestreuen

Kuhflecken-Pudding

Nährwerte pro Portion
110 kcal
2 g Fett
18 g Kohlenhydrate
4,2 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Zucker
- 1/2 Päckchen Puddingpulver Vanille
- 1/2 Päckchen Puddingpulver Schokolade

Zubereitung:

- 1 Je 250 ml Milch in zwei kleine Töpfe geben
- 2 Je ca. 4 EL Milch abnehmen und den Rest aufkochen
- 3 Vanillepuddingpulver mit den 4 EL Milch und 1 EL Zucker verrühren
- 4 In die erste kochende Milch einrühren und eine Minute unter Rühren kochen lassen
- 5 Schokoladenpuddingpulver mit den 4 EL Milch und 1 EL Zucker verrühren
- 6 In die zweite kochende Milch einrühren und eine Minute unter Rühren kochen lassen
- 7 Kaltes Wasser ins Spülbecken einlaufen lassen, beide Töpfe hineinstellen und den Pudding so lange ab und zu durchrühren, bis er Zimmertemperatur erreicht hat
- 8 In Glasschälchen im Kuhfleckenmuster abwechselnd einen EL Vanille- und einen EL Schokoladenpudding verteilen
- 8 Pudding bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen

Apfelquarkspeise

Nährwerte pro Portion
177 kcal
3,5 g Fett
17 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß



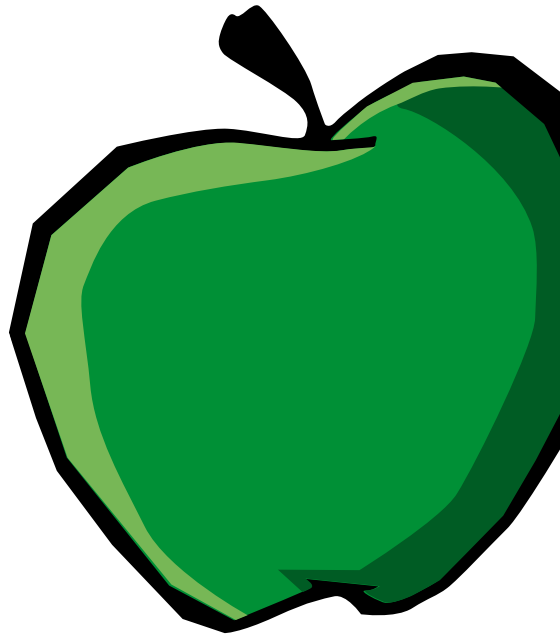
Zutaten für

4 Personen:

- 500 g Magerquark
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 4 TL Zucker oder Ahornsirup
- 2 geriebene Äpfel
- nach Geschmack Vanille, Zimt oder Cardamon
- evtl. Walnüsse

Zubereitung:

- 1 Quark mit Mineralwasser aufschlagen
- 2 Äpfel waschen und mit Schale hinein reiben
- 3 Mit Zucker oder Ahornsirup leicht süßen
- 4 Nach Geschmack würzen und mit zerkleinerten Walnüssen bestreuen



Rote Grütze mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion
237 kcal
1,5 g Fett
50 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 600 g Beeren
- 1 EL Speisestärke
- 300 ml roter Traubensaft
- 1 EL Zucker
- 1/4 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 EL Zucker
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung:

- 1 Beeren waschen, Erdbeeren vierteln
- 2 Speisestärke mit 4 EL Traubensaft anrühren
- 3 Restlichen Traubensaft mit Zucker aufkochen, angerührte Speisestärke einrühren und einige Sekunden kochen lassen
- 4 Topf von Herd ziehen und Beeren unterheben
- 5 Rote Grütze kalt stellen
- 6 Puddingpulver mit Zucker und 6 EL Milch verrühren
- 7 Restliche Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren und 1 Minute kochen lassen
- 8 Vanillesoße abkühlen lassen und zur Roten Grütze servieren

Apfelkaltschale

Nährwerte pro Portion

136 kcal

3 g Fett

25 g Kohlenhydrate

1,3 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 Äpfel
- 400 ml Apfelsaft
- 1 EL Zucker
- 2 EL Speisestärke
- etwas echte Vanille oder Zimt
- 100 g Joghurt (1,5% Fett) oder Magerquark
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

- 1 Äpfel schälen und in Spalten schneiden
- 2 In 200 ml Apfelsaft kurz (ca. 3 Minuten) köcheln
- 3 Dann die Äpfel herausnehmen und in eine Schale legen
- 4 In die übrigen 200 ml Apfelsaft die Speisestärke und den Zucker einrühren und zum erwärmten Apfelsaft geben
- 5 Kurz aufkochen und über die Äpfel gießen, kühl stellen
- 6 Joghurt oder Quark mit Zucker verrühren und die Kaltschale damit dekorieren

Milchreis mit Apfelmus

Nährwerte pro Portion
220 kcal
5 g Fett
35 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 800 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 EL Zucker
- 150 g Milchreis
- 1 TL Zimt
- 200 g Apfelmus

Zubereitung:

- 1 Milch mit Zucker verrühren und aufkochen
- 2 Milchreis einrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen
- 3 In Schälchen füllen und kalt stellen
- 4 Zucker mit Zimt mischen und auf den Milchreis streuen
- 5 Mit Apfelmus servieren

Milchshake

Nährwerte pro Portion

121 kcal

3 g Fett

17,5 g Kohlenhydrate

6 g Eiweiß



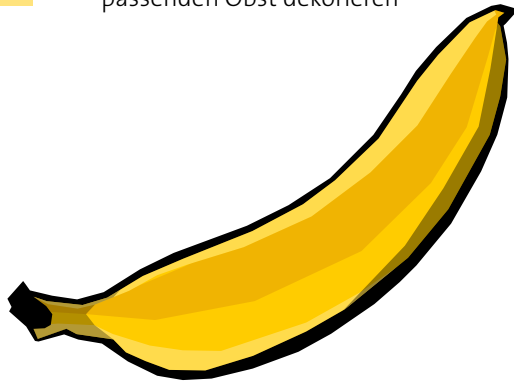
Zutaten für

4 Personen:

- 400 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 300 g Obst (z. B. 3 Pfirsiche, 3 Orangen, 2 Bananen)
- 2 EL Schmelzflocken

Zubereitung:

- 1 Schale vom Obst entfernen
- 2 Bei Pfirsichen die Früchte mit heißem Wasser überbrühen und die Schale abziehen
- 3 Bei Orangen die Schale und die äußeren Trennwände mit einem scharfen Messer abschneiden
- 4 Obst in große Würfel schneiden
- 5 Alle Zutaten in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab mixen
- 6 Milchshake in Gläsern servieren und mit dem passenden Obst dekorieren



Sorbet

Nährwerte pro Portion
57 kcal
0,3 g Fett
13 g Kohlenhydrate
0,5 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 150 g Erdbeeren
- 6 TL Zucker
- 1 Honigmelone

Zubereitung:

- 1 Für Sorbet nur reifes Obst verwenden!
- 2 Erdbeeren waschen und halbieren
- 3 Melone schälen und klein schneiden, die Obstsorten nicht mischen!
- 4 Obststücke separat pürieren
- 5 Wenige Obststücke zur Dekoration verwenden
- 6 Obstpürees separat ca. 3 Stunden einfrieren
- 7 Jede halbe Stunde das Püree gut durchrühren
- 8 Sorbets in Gläser schichten und mit den Obststücken garnieren

Tipp:

Sorbet lässt sich auch gut aus anderen weichen Obstsorten, wie 2 Mangos, 1 Ananas oder 5 Kiwis herstellen.

Zwieback-Dessert

Nährwerte pro Portion
275 kcal
11 g Fett
31,5 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 8 Vollkornzwieback
- 750 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Zucker
- 1 EL Rosenwasser
- 40 g Walnüsse

Zubereitung:

- 1 Zwieback in einer flachen Form dicht aneinander auslegen
- 2 Milch, Speisestärke, Zucker und Rosenwasser in einem Topf verrühren und unter Rühren aufkochen
- 3 Masse heiß über Zwieback gießen und mit Walnüssen verzieren
- 4 1 Stunde abkühlen lassen

Waffeln mit heißen Kirschen

Nährwerte pro Portion
371 kcal
17 g Fett
47 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 90 g Olivenöl-margarine
- 70 g Zucker
- 2 Eier
- 90 g Mehl Type 405
- 90 g Weizenvoll-kornmehl
- 1 TL Backpulver
- 125 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 5 TL Puderzucker
- 1 Glas Kirschen
- 2 TL Speisestärke

Zubereitung:

- 1 80 g Olivenölmargarine und Zucker mit dem Handrührgerät so lange verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat
- 2 Eier zugeben und cremig rühren
- 3 Mehl, Backpulver, Mineralwasser und Salz zugeben, alles gut durchrühren
- 4 Speisestärke mit 3 EL Kirschsafte aus dem Glas anrühren
- 5 Kirschen mit restlichem Saft aufkochen
- 6 Angerührte Stärke unter Rühren in die kochende Flüssigkeit einrühren und kurz aufkochen lassen
- 7 Waffeleisen vorheizen, mit Olivenölmargarine einfetten und von dem Teig 4 Waffeln backen
- 8 Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den heißen Kirschen servieren

Apfelringe mit Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion
327,5 kcal
13 g Fett
46 g Kohlenhydrate
5,7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 50 g Zucker
- 100 g Mehl (Vollkornmehl)
- 1 Ei
- 50 g zerlassene Butter (Öl oder Margarine)
- 3 EL Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Wasser
- 1 Spr. Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- 5 Äpfel

Zubereitung:

- 1 Die Äpfel mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien. Nach belieben schälen oder mit Schale in Ringe schneiden
- 2 Mit Ausnahme von Zimt alle übrigen Zutaten zu einem Teig verrühren
- 3 Die Apfelscheiben hineintauchen und von jeder Seite portionsweise ca. 5 Minuten in einer heißen Pfanne anbraten
- 4 Anschließend mit Zimt bestreuen und servieren

Appelinos/ Apfelfannkuchen

Nährwerte pro Portion
234 kcal
6,3 g Fett
34,3 g Kohlenhydrate
8,4 g Eiweiß



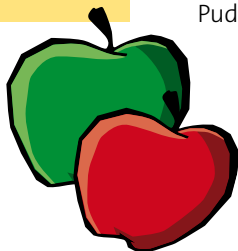
Zutaten für

4 Personen:

- 3 Äpfel
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 4 EL Mineralwasser
- 125 g Vollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Puderzucker zum Bestäuben
- 1 TL Öl zum Backen

Zubereitung:

- 1 Eier, Milch, Mineralwasser, Salz, Zimt, Zucker und Mehl in der Schüssel mit dem Schneebesen zu einem cremigen Teig verrühren
- 2 Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen
- 3 Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Dann in kleine Stückchen schneiden und unter den Teig heben
- 4 In der Pfanne Öl erhitzen und für 3 kleine Pfannkuchen je 3 EL Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun backen
- 5 Die fertigen Pfannkuchen je nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben



Waldmeister- Zaubertrank

Nährwerte pro Portion
252 kcal
0,7 g Fett
57,4 g Kohlenhydrate
1,4 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 1 Kiwi
- 1 kleine Ananas
- 1 Apfel
- 250 g Erdbeeren
- 8–10 EL Waldmeistersirup
- 2 Stiele Zitronenmelisse zum Dekorieren
- 2 L Mineralwasser

Zubereitung:

- 1 Das Obst waschen und klein schneiden. Alles in eine große Schüssel füllen und den Sirup dazugeben
- 2 Das Ganze 10 Minuten ziehen lassen, damit sich das Sirup-Aroma schön entfalten kann
- 3 Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und mit den Zitronenmelisseblättchen dekorieren

Trauben-Gelee mit Hirse-Vanillesoße

Nährwerte pro Portion
109 kcal
1,3 g Fett
19,8 g Kohlenhydrate
3,7 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 300 g rote Trauben
- 10 g Hirsekörner
- 200 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Joghurt
- 2 TL Honig

Zubereitung:

- 1 Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen
- 2 Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen, im Mixer kurz zerkleinern, durch ein Sieb passieren
- 3 Den Saft einmal aufkochen, die Gelatine tropfnass im Saft auflösen
- 4 Zwei Puddingförmchen mit kaltem Wasser ausschwenken und das Gelee einfüllen
- 5 Im Kühlschrank fest werden lassen
- 6 Für die Soße die Hirse fein mahlen
- 7 Die Milch mit der Vanilleschote aufkochen, die Hirse einstreuen. Hirse in 2–3 Minuten kochen lassen
- 8 Vanilleschote herausnehmen und den Joghurt unter den leicht abgekühlten Hirsebrei mischen, mit Honig abschmecken
- 9 Den Rand des Gelees von der Form lösen und das Gelee stürzen. Falls das Gelee sich nicht löst, die Form kurz in heißes Wasser tauchen
- 10 Die Vanillesoße kalt oder lauwarm dazu geben

Honigmelone mit Kokosmilch

Nährwerte pro Portion
467 kcal
36,7 g Fett
29,5 g Kohlenhydrate
5,9 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 900 g Honigmelone
- 400 g mittlere cremige Kokosmilch
- 5 EL brauner Rohrzucker
- 1 Pk Vanillinzucker

Zubereitung:

- 1 Honigmelone halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen
- 2 Honigmelone in Viertel schneiden und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale lösen
- 3 Honigmelone in Würfel schneiden und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen
- 4 Cremige Kokosmilch in einen Topf füllen. Braunen Rohrzucker und Vanillezucker zufügen und die Kokosmilch unter Rühren so lange leicht erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat
- 5 Kokosmilch abkühlen lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen

Backen



Quarksterne

Nährwerte pro Portion

465 kcal

11,5 g Fett

75,2 g Kohlenhydrate

13,9 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 100 g Puderzucker
- 2 Eigelb
- einige Tropfen Vanille-Aroma
- 120 g Magerquark
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl (Type 405)
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 70 g Halbfettmargarine

Zubereitung:

- 1 2 Teelöffel Puderzucker zum bestäuben zurückhalten, restlichen Puderzucker mit Eigelb und Vanille-Aroma schaumig schlagen und den Quark unterrühren
- 2 Vollkorn- und Weizenmehl mit dem Backpulver mischen und mit der Margarine unter die Quarkmasse kneten
- 3 Ca. 1 Stunde kalt stellen
- 4 Teig dünn ausrollen und mit einer Sternform (oder anderem Motiv) ausstechen
- 5 Bei ca. 200°C etwa 10 Minuten backen und mit Puderzucker bestäuben

Apfelkuchen

Nährwerte pro Stück
247 kcal
13 g Fett
28 g Kohlenhydrate
3,5 g Eiweiß



Zutaten für 1 Springform (12 Stücke):

- 125 ml (100 g) Rapsöl
- 130 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- 120 g Mehl Type 405
- 40 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Äpfel
- 2 TL Puderzucker
- Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenölmargarine
- 1 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

- 1 Rapsöl, Zucker, Vanillezucker und Eier sahnig rühren
- 2 Mehl, Backpulver, Zitronensaft und Salz unterrühren
- 3 Teig in eine mit Margarine gefettete und Semmelbröseln bestreute Springform füllen
- 4 Äpfel waschen, vierteln und entkernen, nicht schälen
- 5 Jedes Viertel mehrmals tief einschneiden und auf dem Teig verteilen
- 6 Kuchen backen (Umluft: 160°C, 50 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 50 Minuten)
- 7 Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker und Zimt bestäuben

Birnenkuchen

Nährwerte pro Stück

130 kcal

3 g Fett

22 g Kohlenhydrate

3,5 g Eiweiß

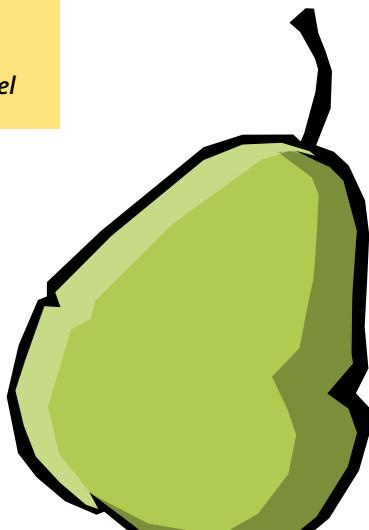


Zutaten für 1 Springform (12 Stücke):

- 1 kg Birnen
- 1 Zitrone
- 1 EL Zucker
- 3 Eier
- 50 g Zucker
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Mehl Type 405
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 125 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Prise Salz
- 2 TL Puderzucker
- 1 EL Olivenölmargarine
- 1 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

- 1 Birnen waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden
- 2 Zitrone auspressen, Zitronensaft und 50 g Zucker auf die Birnen geben
- 3 Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren
- 4 Mehl, Backpulver und Milch unterrühren
- 5 Eiweiß mit Salz steif schlagen und unterziehen
- 6 Birnenspalten abtropfen lassen und unterheben
- 7 Teig in eine mit Margarine gefettete und Semmelbröseln bestreute Springform füllen
- 8 Kuchen backen (Umluft: 160°C, 50 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 50 Minuten)
- 9 Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben



Aprikosenstreuselkuchen

Nährwerte pro Stück
231 kcal
8 g Fett
33,5 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß



Zutaten für 1 Blech (20 Stücke):

- 200 g Magerquark
- 30 ml Mineralwasser
- 90 ml (70 g) Rapsöl
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- 300 g Mehl Type 405
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Dosen Aprikosen
- 120 g Mehl Type 405
- 40 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Zucker
- 100 g Margarine

Zubereitung:

- 1 Für den Quark-Öl-Teig Quark, Milch, Rapsöl, Zucker, Vanillezucker und Ei verrühren
- 2 Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und unterrühren
- 3 Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
- 4 Aprikosen gut abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen
- 5 Für die Streusel Mehl, Zucker und Margarine verkneten und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen
- 6 Kuchen backen (Umluft: 160°C, 45 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 45 Minuten)

Kuchen kann auch als Pflaumenkuchen gebacken werden:

- 1 Dafür 1,5 kg Zwetschgen waschen, halbieren und Stein entfernen
- 2 Jede Hälfte der Länge nach einschneiden und mit der Schale nach unten auf dem Teig verteilen
- 3 In die Streusel zusätzlich 1/2 TL Zimt mischen

Donuts

Nährwerte pro Minidonut
29 kcal
0,5 g Fett
5 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß



Zutaten für

70 Minidonuts:

- 50 ml (40 g) Rapsöl
- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 130 g Mehl Type 405
- 130 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Prise Salz
- 40 g Puderzucker

Zubereitung:

- 1 Rapsöl und Zucker mit dem Handrührgerät so lange verrühren bis sich der Zucker gelöst hat
- 2 Eier zugeben und cremig rühren
- 3 Mehl, Backpulver, Milch und Salz zugeben, alles gut durchrühren
- 4 Donutmaker vorheizen, evtl. leicht mit Rapsöl einfetten
- 5 Donuts backen
- 6 Donuts abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben

Tipps:

In den Teig können 80 g gemahlene oder gehackte Nüsse, 80 g gehackte Schokolade oder 3 EL Kakaopulver mit 6 EL Wasser glattgerührt zugegeben werden

Donuts können mit Guss aus Puderzucker und Zitronensaft bzw. Traubensaft oder geschmolzener Schokolade bestrichen werden

Möhren-Walnuss-Muffins

Nährwerte pro Stück

286 kcal
14 g Fett
34 g Kohlenhydrate
5,5 g Eiweiß

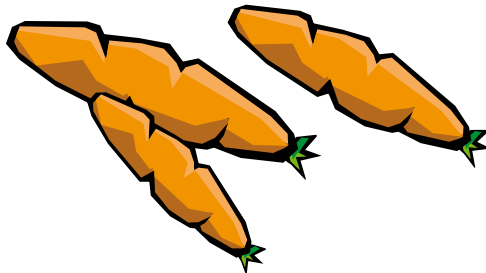


Zutaten für 12 Stück:

- 100 ml (80 g) Rapsöl
- 140 g Zucker
- 2 Eier
- 200 g Mehl Type 405
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Saure Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 2 große Möhren
- 100 g Walnüsse
- 40 g Puderzucker
- Zitronensaft
- 12 Muffins-Papiermanschetten

Zubereitung:

- 1 Rapsöl, Zucker und Eier sahnig rühren
- 2 Mehl, Backpulver, Saure Sahne, Zitronensaft und Salz unterrühren
- 3 Möhren schälen, fein reiben und 150 g unter den Teig rühren
- 4 Von den Walnüssen 12 Hälften beiseite legen, den Rest fein hacken und unter den Teig rühren
- 5 In die Muffinsform Papiermanschetten geben
- 6 Teig einfüllen und backen (Umluft: 160°C, 25–30 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 25–30 Minuten)
- 7 Muffins mit Papiermanschette aus der Form nehmen und abkühlen
- 8 Puderzucker mit Zitronensaft zu dünnflüssigem Zuckerguss verrühren
- 9 Muffins damit bestreichen
- 10 Jeden Muffin mit einer Walnusshälfte verzieren



Schwedentörtchen

Nährwerte pro Stück
174 kcal
6,5 g Fett
25 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß



Zutaten für 25 Stück:

- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 50 g Zucker
- 1/2 Würfel Hefe
- 350 g Mehl Type 405
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 60 ml (50 g) Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 50 g Margarine
- 3 EL Zucker
- 1 EL Zimt
- 50 g Orangeat oder Zitronat
- 50 g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Ei
- 100 g Hagelzucker
- 25 Papierbackförmchen

Zubereitung:

- 1 Milch auf Handwärme erhitzen, Zucker zugeben und Hefe darin auflösen
- 2 Mehl, Rapsöl, Salz und Hefemischung gut verkneten und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen
- 3 Teig durchkneten, 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen und mit Margarine bestreichen
- 4 Zucker und Zimt mischen und darauf streuen
- 5 Orangeat oder Zitronat fein hacken, mit Rosinen und gehackten Mandeln auf dem Teig verteilen
- 6 Teig aufrollen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden und die Schnecken mit der Schnittkante nach unten in die Papierbackförmchen setzen
- 7 Förmchen auf ein Backblech setzen und an einem warmen Ort nochmals 30 Minuten gehen lassen
- 8 Ei verschlagen, damit die Törtchen einpinseln und mit Hagelzucker bestreuen
- 9 Umluft: 180°C, 10–15 Minuten, Ober- und Unterhitze: 200°C, 10–15 Minuten

Haferkekse

Nährwerte pro Keks
46 kcal
2 g Fett
6 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß



Zutaten für 2 Bleche:

- 200 g zarte Haferflocken
- 60 ml (50 g) Rapsöl
- 50 ml Wasser
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 40 g Mehl Type 405
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- 1 Flocken mahlen (kurz in den Mixer geben) und zusammen mit dem Öl in einer Pfanne unter ständigem Rühren erhitzen
- 2 Etwas Wasser dazugeben und wenn die Masse heiß vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- 3 In einer Schüssel Eier mit Zucker verrühren
- 4 Mehl, Natron, Honig und Salz dazugeben und unter die Hafermasse rühren
- 5 Mit einem Teelöffel Kekse auf das Backpapier setzen und leicht flachdrücken
- 6 Kekse backen
- 7 Umluft: 160°C, 15–20 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 15–20 Minuten

Biskuitteig

Nährwerte pro Stück

92 kcal

2,6 g Fett

13 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß



Zutaten für

1 Springform:

- 2 Eiweiße
- 1 Prise Salz
- 2 EL kaltes Wasser
- falls vorhanden etwas Zitronenschale
- 50 g Zucker
- 2 Eigelbe
- 75 g Weißen fein gemahlen

Zubereitung:

- 1 Springform (26 cm) mit Backpapier auskleiden
- 2 Backofen auf 180°C vorheizen
- 3 Eier trennen
- 4 Eiweiße, das Salz und das Wasser in eine Rührschüssel geben und sehr steif schlagen
- 5 Zitronenschale und Zucker dazugeben und so langeiterrühren bis eine dicke Creme entsteht
- 6 Eigelbe nacheinander hinzufügen und gut unterrühren
- 7 Weizenvollkornmehl mit einem Rührlöffel vorsichtig unter die Creme heben
- 8 Teig in die Form einfüllen und glatt streichen
- 9 Biskuitboden im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten hellbraun backen
- 10 Fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten in der Form stehen lassen
- 11 Springformrand öffnen und den Biskuitboden auf ein Kuchengitter stürzen
- 12 Papier abziehen und den Boden vollständig abkühlen lassen

Tipp:

Wer den Boden durchschneiden möchte, nimmt die doppelte Menge

Marokkanisches Fladenbrot

Nährwerte pro Fladenbrot
820 kcal
5 g Fett
157 g Kohlenhydrate
33 g Eiweiß



Zutaten für

2 Fladenbrote:

- 350 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 Würfel Hefe
- 250 g Roggenvollkornmehl
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Salz

Zubereitung:

- 1 In lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker die Hefe auflösen
- 2 Mehl mit Salz vermischen, aufgelöste Hefe zugeben und alles verkneten
- 3 Teig eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen
- 4 Teig zu zwei Kugeln formen und 1 cm dick ausrollen
- 5 Fladenbrote nochmals 15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen
- 6 Jedes Brot mit 3 EL Wasser bestreichen und im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Blech backen
- 7 Auf den Boden des Backofens eine Porzellanschüssel mit Wasser stellen, damit etwas Dampf entsteht
- 8 Umluft: 170°C, 40 Minuten, Ober- und Unterhitze: 190°C, 40 Minuten
- 9 Nach dem Backen die Fladen sofort mit einem sauberen, gut angefeuchteten Geschirrtuch ein paar Minuten zudecken

Tipp:

Fladenbrote können auch in einer Pizzapfanne ohne Fett gebacken werden.

Pancakes

Nährwerte pro Portion
339 kcal
9 g Fett
53 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß



Zutaten für

4 Personen:

- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Honig
- 1/2 Würfel Hefe
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 125 g Mehl Type 405
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Ahornsirup

Zubereitung:

- 1 Milch mit Honig verrühren und erwärmen
- 2 In die lauwarml Milcl Hefe bröckeln und 10 Minuten stehen lassen
- 3 Mehl mit Ei und Salz vermischen
- 4 Hefe-Milch zugießen und alles verrühren
- 5 20 Minuten im warmen geschlossenen Backofen (kurz auf 50°C anschalten) gehen lassen
- 6 Vom Teig 12 handtellergröÙe Pancakes von beiden Seiten in Rapsöl braten
- 7 Mit Ahornsirup übergießen



Zebrakuchen

Nährwerte pro Stück
351 kcal
19 g Fett
38 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß



Zutaten für 1 Springform (16 Stücke):

- 5 Eier
- 250 g Zucker
- 140 ml lauwarmes Wasser
- 250 ml Rapsöl
- 300 g Mehl Type 405
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 7 EL Wasser
- 3 EL Olivenölmargarine
- 3 EL Semmelbrösel
- 50 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- 1 Eier trennen
- 2 Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät einige Zeit schaumig rühren
- 3 Wasser und Rapsöl unterrühren
- 4 Mehl und Backpulver mischen und unterrühren
- 5 Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mit einem Löffel unterheben
- 6 Teig in zwei Portionen teilen
- 7 Kakao mit Wasser glatt rühren und unter eine Teighälfte heben
- 8 Boden der Springform mit Backpapier belegen
- 9 Ränder der Form mit Rapsöl einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen
- 10 Zunächst zwei Esslöffel des hellen Teiges in die Mitte der Springform geben
- 11 Auf die Mitte des hellen Teiges zwei Esslöffel des dunklen Teiges geben
- 12 Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist
- 13 Teig nicht glatt streichen! Kuchen direkt backen (Ober- und Unterhitze: 180°C, vorgeheizt, 50–60 Minuten, Umluft: 160°C, 50–60 Minuten)
- 14 Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen
- 15 Für den Guss Puderzucker, Zitronensaft und Wasser verrühren
- 16 Erkalten Kuchen sehr dünn damit überziehen

Joghurtkuchen

Nährwerte pro Stück
201 kcal
8 g Fett
28 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß



Zutaten für

1 Backblech:

- 80 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 80 ml (70 g) Rapsöl
- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 300 g Grieß
- 100 g Vollkorn Grieß
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 g Zucker
- 300 ml Wasser
- 1 Zitrone
- 25 g Pistazien
- 50 g Walnüsse

Zubereitung:

- 1 Zucker, Vanillezucker und Eier sahnig rühren
- 2 Rapsöl, Joghurt, Grieß, Backpulver und Salz unterrühren
- 3 Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech füllen und backen (Umluft: 160°C, 35 Minuten, Ober- und Unterhitze: 180°C, 35 Minuten)
- 4 150 g Zucker und Wasser in einem offenen Topf ca. 5 Minuten lang zu flüssigem Sirup einkochen
- 5 Zitrone pressen und den Saft mit dem etwas abgekühlten Sirup verrühren
- 6 Pistazien und Walnüsse hacken
- 7 Gebackenen Kuchen noch warm mit einer Gabel mehrfach einstechen
- 8 Mit Sirup überziehen
- 9 Sofort mit Walnusshälften und gehackten Pistazien verzieren

Türkisches Fladenbrot

Nährwerte pro Portion
220 kcal
1,5 g Fett
42 g Kohlenhydrate
8,5 g Eiweiß



Zutaten für 2 Brote (8 Personen):

- 150 ml heißes Wasser
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Würfel Hefe
- 250 g Mehl Type 405
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Salz

Zubereitung:

- 1 Heißes Wasser und Milch mischen, Hefe darin auflösen
- 2 Mehl mit Salz mischen, aufgelöste Hefe zufügen und alles verkneten
- 3 Teig eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen
- 4 12 Kugeln formen und mit einem Tuch zugedeckt 15 Minuten gehen lassen
- 5 Zwei Fladenbrote formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 6 Mit einem Tuch zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen
- 7 Jedes Brot mit 3 EL Wasser bestreichen, evtl. mit Sesam bestreuen und dann backen
- 8 Auf den Boden des Backofens eine Porzellanschüssel mit Wasser stellen, damit etwas Dampf entsteht
- 9 Umluft: 170°C, 30–40 Minuten, Ober- und Unterhitze: 190°C, 30–40 Minuten
- 10 Nach dem Backen die Fladen sofort mit einem sauberen, gut angefeuchteten Geschirrtuch ein paar Minuten zudecken

Vollkornbrot

Nährwerte pro Brot
1.540 kcal
33 g Fett
240 g Kohlenhydrate
67 g Eiweiß



Zutaten für 1 Brot:

- 350 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 300 ml warmes Wasser
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 50 g Nüsse oder Saaten

Zubereitung:

- 1 Mehl in eine Schüssel geben und Hefe gut untermischen
- 2 In 300 ml warmem Wasser Salz und Zucker auflösen und Essig zugeben
- 3 Alles zum Mehl-Hefe-Gemisch gießen und mit Knethaken gut vermengen
- 4 Bitte kein Mehl mehr zugeben!
- 5 Nach Belieben 50 g Nüsse oder Saaten zufügen
- 6 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbrotform geben und ca. 1 Stunde im warmen geschlossenen Backofen gehen lassen
- 7 3 EL Wasser auf den Teig gießen, nach Belieben mit Nüssen oder Saaten bestreuen und danach backen (Umluft: 170°C, 60 Minuten, Ober- und Unterhitze: 190°C, 60 Minuten)

Eigene Rezeptideen





**Zutaten für
4 Personen:**

Zubereitung:

Stichwortverzeichnis

- 3-farbige Suppe –
Paprikasuppe **32**
Ägyptische Falafel **68**
Apfelkaltschale **117**
Apfelkuchen **130**
Apfel-Möhren-Rohkost
mit Walnüssen **9**
Apfelmüsli **107**
Apfelquarkspeise **115**
Apfelringe mit Zimt und
Zucker **123**
Apfel-Tomaten-Salat **7**
Appelinos/Apfelpfann-
kuchen **124**
Aprikostenstreusel-
kuchen **132**
Ashura
(Noahs Festmahl) **38**
Avocado-Thunfisch-
Creme **3**
Babaganoush
(Auberginenpaste) **4**
Bauerntopf **50**
Birnenkuchen **131**
Biskuitteig **137**
Bolognesesoße **77**
Borsch **52**
Bratäpfel **46**
Brotchips-Salat **5**
Buchweizenpfann-
kuchen **108**
Bulgurfrikadellen **51**
Bulgursalat **17**
Bulgursalat mal anders **18**
Bunte Wok-Pfanne **94**
Chicoreesalat **19**
Chili con Carne **57**
Curry-Fisch mit Obst
und Ananasreis **56**
Donuts **133**
Erdbeerquark **109**
Erdbeersofteis **102**
Erdbeertiramisu **101**
Exotischer Kartoffel-
auflauf **95**
Feldsalat mit Balsamico-
Walnuss-Dressing **27**
Filet mit Paprika
aus dem Wok **55**
Fisch-Lauchlasagne **53**
Friko-Pfanne **93**
Fruchtalarm **104**
Gefüllte
Champignons **49**
Gemüseauflauf **42**
Gemüsefrikadellen mit
Kräuterquark **59**
Gemüselasagne **54**
Gemüsepfanne **81**
Gemüseschnecken **99**
Gemüse-Tarte **98**
Götterspeise **111**
Grießflammeri **110**
Grießpudding mit
Erdbeersoße **112**
Grüner Salat mit
Walnüssen **6**
Haferkekse **136**
Hähnchen-Nudelauf-
lauf mit Erbsen **97**
Hähnchen-Nudeln-
Auflauf **91**
Hamburger **61**
Himbeerquarkspeise **113**
Honigmelone mit Kokos-
milch **127**
Hummus **20**
Indische Putenspieße
mit Curryjoghurt **48**
Joghurtkuchen **141**
Kartoffel-Brot-
aufstrich **11**
Kartoffelecken **74**
Kartoffelgoulasch **69**
Kartoffelsalat **70**
Kartoffelsuppe **75**
Käsegebäck **34**
Käsesoße **79**
Käsespätzle mit
grünem Salat **92**
Knusprige Hähnchen-
spieße **47**
Kohlrabisalat **21**

Kube (Arabische Reiskügelchen) **24**
 Kuhflecken-Pudding **114**
 Kurkumareis (gebraten) **76**
 Lachs-Curry **71**
 Lasagne **67**
 Lauchsalat mit Ananas **10**
 Lauchschnecke **33**
 Lauchsuppe **22**
 Linsencurry mit Huhn **58**
 Mangochutney **72**
 Manti (Türkische Tortellinis) **37**
 Marokkanisches Fladenbrot **138**
 Milchreis mit Apfelmus **118**
 Milchshake **119**
 Möhren-Walnuss-Muffins **134**
 Musaka **40**
 Nudelaufbau **83**
 Nudelteig **89**
 Ofenfrikadelle mit Quark **82**
 Okroschka (kalte Buttermilchsuppe) **73**
 Orangen-Paprika-Salat **30**
 Pancakes **139**
 Paprika-Dip **15**
 Pfirsich-Bananen-Stern **103**
 Phantasieobstsalat **105**
 Pilzfüllung für Pfannkuchen **88**
 Pizza **65**
 Pommes selbstgemacht **62**
 Puten-Pfirsich-Curry **63**
 Quarkkeulchen **39**
 Quarksterne **129**
 Reissalat **25**
 Rote Grütze mit Vanillesoße **116**
 Salatsoßen – Variationen **26**
 Schafskäse-Dip **12**
 Schwedentörtchen **135**
 Smoothie **35**
 Sorbet **120**
 Soße zum Fisch **78**
 Spargelsalat **28**
 Spinatfüllung für Pfannkuchen **87**
 Spinat-Lachs-Lasagne **66**
 Spinatpuffer **85**
 Thunfischcreme **14**
 Thunfischcreme-Brotaufstrich **16**
 Thunfisch-Risotto **80**
 Toastvariationen **84**
 Tomatensalat **31**
 Trauben-Gelee mit Hirse-Vanillesoße **126**
 Türkische gefüllte Teigtaschen mit Schafskäse **45**
 Türkische Joghurtsuppe **29**
 Türkischer Auberginensalat **44**
 Türkischer Bohneneintopf **60**
 Türkischer Kartoffelsalat **43**
 Türkisches Fladenbrot **142**
 Türkisches Fladengebäck **90**
 Versteckte Beeren **106**
 Vollkornbrot **143**
 Vollkornpfannkuchen **86**
 Vollkornreis mit Gemüsesauce **64**
 Waffeln mit heißen Kirschen **122**
 Waldmeister-Zaubertrank **125**
 Waldorfsalat **8**
 Wenigret (Russischer Kartoffelsalat) **41**
 Zaziki **23**
 Zebrakuchen **140**
 Zucchini-suppe **96**
 Zwieback-Dessert **121**
 Zwiebel-Dip **13**

Impressum

Rhein-Kreis Neuss, Der Landrat
Kreisgesundheitsamt
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich
www.rhein-kreis-neuss.de

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Rhein-Kreis Neuss, November 2009

Inhalt und Konzeption:

 **INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG**

Ursula Girreßer, Dipl. Oec. troph.

Heisinger Straße 1

45134 Essen

Telefon: 0201-4 39 52 99-0

info@esg-ernaehrung.de

www.esg-ernaehrung.de

Es ist den Kursteilnehmern oder Dritten nicht gestattet, die vorliegende Schrift oder sonstiges Kursmaterial zu vervielfältigen, zu verleihen oder zu veräußern.

Hinweis:

Die Inhalte des vorliegenden Rezeptheftes wurden von den Autoren und dem Herausgeber mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Eine Haftung des Autors, bzw. des Herausgebers für Personen, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

