

202
Rezepte

THONON

Diät

14-Tage Diät/
Ernährungsplan

MIT 202 THONON REZEPTEN DIE
EINFACH LECKER SCHMECKEN

Das Thonon Diät Kochbuch für Anfänger.
Schnell abnehmen mit vielen leckeren Gerichten.
Inkl. 14-Tage Diätplan

INGA SELTUR

2-Phasen
Gewichtsreduktion

Inhaltsverzeichnis



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was versteht man unter der Thonon Diät?

Die Phasen – im Detail

Funktionsweise verstehen

Vor- und Nachteile

7-Tage Ernährungsplan im Überblick

Wochenplan Beispiele (aus dem Rezeptbereich)

REZEPTE

SUPPEN

- Klassische Hähnchensuppe
- Eiersuppe
- Lauchsuppe
- Hafersuppe mit Gemüse
- Kartoffelsuppe mit roten Linsen
- Sauerkrautsuppe
- Tomatensuppe mit Basilikum Croutons

- [Vegane Zucchini cremesuppe](#)
- [Zucchini suppe](#)
- [Kartoffel suppe](#)
- [Knoblauch suppe](#)
- [Rote Linsen suppe](#)
- [Spargel cremesuppe](#)
- [Kohl suppe](#)
- [Kürbissuppe](#)
- [Haferflocken Milchsuppe](#)
- [Scharfe Kohlsuppe](#)
- [Currysuppe](#)
- [Blumenkohlsuppe](#)

[SÄFTE](#)

- [Brunnenkresse Smoothie](#)
- [Trauben- und Selleriesaft](#)
- [Fruchtiger Kräutersmoothie](#)
- [Karottendrink mit Zitrone](#)
- [Apfel und Karottensaft mit Ingwer](#)
- [Kefir und Avocado Shake](#)
- [Eistee mit Pfirsich, Nektarine und Basilikum](#)
- [Holunderblütensirup mit Apfelsaft](#)
- [Spinat-Joghurt Drink](#)

- [Apfel Smoothie mit Ingwer](#)
- [Spinat-Apfel Smoothie](#)
- [Buchweizen Tee Smoothie](#)
- [Avocado Joghurt Getränk](#)
- [Mango Smoothie mit Rucola](#)
- [Kefir Kräuter Drink](#)
- [Avocado und Apfeldrink](#)

VEGETARISCH

- [Chinesischer Krautsalat](#)
- [Curryreis](#)
- [Feine Leckerei](#)
- [Gurkensalat](#)
- [Vegane Semmelknödel](#)
- [Waldis Salat](#)
- [Kürbisspätzle](#)
- [Zucchini mit Käse-Pilz Füllung](#)
- [Wok Gemüse](#)
- [Gemüselasagne](#)
- [Kichererbsen Zucchini Pasteten](#)
- [Spaghetti mit Gemüsesoße](#)
- [Gemüse Reis Wok](#)
- [Vegane Spaghetti Bolognese](#)

- [Apfelsalat mit Nüssen](#)
- [Sellerieschmankerl](#)
- [Tomaten Mozzarella Omelett](#)
- [Schafskäse Lasagne](#)
- [Basilikum Sahne Pesto](#)
- [Kartoffelsuppe](#)
- [Gurkensandwich](#)

FRÜHSTÜCK

- [Omelett mit Käse und Pilzen](#)
- [Eier Wrap mit Lachs](#)
- [Rührei mit Schnittlauch](#)
- [Schnelles Frühstück](#)
- [Rührei mit Champignons](#)
- [Schnelle Pfannkuchen](#)
- [Huevos Rancheros](#)
- [Tomaten Rührei](#)
- [Omelette mit Speck](#)
- [Muffins \(Zuckerfrei\)](#)
- [Kokosnuss Protein Bowl](#)
- [Gebackene Avocado mit Ei](#)
- [Fruchtiger Tropensaft](#)
- [Omelette mit Tomaten und Mozzarella](#)

- [Molke Pfannkuchen](#)
- [Süße Leckerei](#)
- [Omelette mit Räucherlachs und Rettichsalat](#)
- [Papaya Quark mit Leinsamen](#)
- [Omelett mit Käse und Pute](#)

[MITTAGESSEN](#)

- [Pizza mit Hackfleisch und Feta](#)
- [Mexikanischer Salat](#)
- [Indisches Butterhähnchen](#)
- [Kürbissuppe](#)
- [Lachsfilet mit Pestokruste](#)
- [Mediterranes Ofengemüse](#)
- [Gemüseintopf mit Fleischbällchen](#)
- [Low Carb Bananenbrot](#)
- [Hühnersuppe](#)
- [Käse-Lauch Suppe](#)
- [Brokkoli Suppe](#)
- [Gemüsenudeln mit Fleischbällchen in Tomatensoße](#)
- [Tomatensuppe mit Fleischbällchen](#)
- [Big Mac Salat](#)
- [Quark](#)

- [Low Carb Brötchen](#)
- [Eiersalat](#)
- [Käse-Schinken Rollen](#)
- [Feine Brötchen](#)
- [Gnocchi mit Tomaten Pesto](#)
- [Hähnchenbrustfilet Salat](#)
- [Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch](#)
- [Salat mit Thunfisch, Ei und Oliven](#)
- [Süß-saures Hähnchen](#)
- [Thunfisch Aufstrich](#)

[ABENDESSEN](#)

- [Lachsfilet mit Pestokruste](#)
- [Nudeln mit Lachs](#)
- [Blumenkohl Reis](#)
- [Kohlrabi Auflauf](#)
- [Apfel Zimt Brot](#)
- [Hot Dog](#)
- [Leckerschmecker Pizza](#)
- [Schokoladen Bananenbrot](#)
- [Thunfisch Pizza](#)
- [Salami Paprika Pizza](#)
- [Zucchini Pfannkuchen mit Tzatziki](#)

- [Blumenkohl Püree](#)
- [Blaubeer-Bananenbrot](#)
- [Pizza mit Schinken und Champignons](#)
- [Italienischer Auflauf](#)
- [Mehlfreie Waffeln](#)
- [Hähnchenbrustfilet mit gegrilltem Gemüse](#)
- [Avocado im Speckmantel](#)
- [Garnelen mit gegrilltem Gemüse](#)
- [Leckerer Ei Aufstrich](#)
- [Lachsfilet mit gegrilltem Gemüse](#)
- [Burger](#)
- [Eier gefüllt mit Thunfisch](#)
- [Joghurt Bowl](#)
- [Belgisches Gulasch](#)
- [Gefüllte Tomaten](#)
- [Thai Curry](#)
- [Spargel mit Ei und gekochtem Schinken](#)
- [Hähnchen mit Parmesan und Möhren](#)
- [Italienischer Hackbraten](#)
- [Avocadopesto mit Karottennudeln](#)
- [Avocado Salat](#)
- [Caesar Salat](#)
- [Chili Con Carne](#)
- [Chicorée Auflauf](#)

- [Gefüllte Paprika](#)
- [Hähnchen in Pilzsoße](#)
- [Gefüllte Champignons](#)
- [Walnuss Burger mit Salat](#)

DESSERTS

- [Mango mit Avocadocreme](#)
- [Apfel Papaya Strudel](#)
- [Käsekuchen Eis](#)
- [Zitronen Quark Creme](#)
- [Stracciatella Quark](#)
- [Orangen Mascarpone Eis](#)
- [Himbeer-Joghurt Sorbet](#)
- [Kokosnuss Schlemmerei](#)
- [Orangeneis mit Sahnejoghurt](#)
- [Yummy Panna Cotta](#)
- [Keto Cracker](#)
- [Radieschen Kresse Quark](#)
- [Knusprige Leinsamenbrötchen](#)
- [Parmesan Muffins mit Oliven Gremolata](#)
- [Obatzda](#)
- [Obatzda mit Weißbier](#)
- [Energiekugeln](#)

- [Erdnusskekse](#)
- [Vegane Schokoriegel](#)
- [Erdbeer-Basilikum Drink](#)
- [Dunkles Schokoladenmousse](#)
- [Schoko-Nuss Creme](#)
- [Vanilleeis mit Früchten](#)
- [Kokosnuss Semifreddo mit Maracuja](#)
- [Brownie Leckerei mit Avocado und Ingwer](#)
- [Keto Kokosnusscreme](#)
- [Haselnusscreme](#)
- [Rotweincreme](#)
- [Rhabarber Erdbeer-Joghurt #1](#)
- [Rhabarber Erdbeer-Joghurt #2](#)
- [Low Carb Quarkauflauf](#)
- [Spekulatius Dessert](#)
- [Mousse au Chocolate](#)
- [Marmorkuchen](#)
- [Heidelbeer-Quark](#)
- [Süßkartoffel Brownies mit Datteln](#)
- [Käsekuchen mit Mohn](#)
- [Kokosnusscreme mit Schokolade](#)

[VORSPEISEN](#)

- [Spargel mit Parmesankäse](#)
- [Grüne Bohnen mit Walnüssen](#)
- [Brokkoli in Mandelzitronen Butter](#)
- [Gebratener Blumenkohl](#)
- [Brokkoli mit Käsesoße](#)
- [Grüne Bohnen mit Speck](#)
- [Gebackener Spargel](#)
- [Geflügelsalat mit Himbeeren und Walnüssen](#)
- [Spinat und Thunfischsalat](#)

EISWÜRFEL MIT AROMA

- [Grünkohl Eiswürfel](#)
- [Gurken Eiswürfel](#)
- [Cranberry Eiswürfel](#)
- [Mango Eiswürfel](#)
- [Bananen Eiswürfel](#)
- [Ananas-Ingwer Eiswürfel](#)
- [Apfel Eiswürfel](#)

LECKERE TEE's

- [Cranberry grüner Tee](#)
- [Kiwi-Zimt Tee](#)
- [Zimt-Orangen Tee](#)

- Vanille-Pflaumen Tee
- Lavendel Birnen Tee
- Heidelbeer-Tee
- Apfel-Zitronen Ingwer Tee

Kleine Erinnerung

Abschließende Worte

ÜBER DEN AUTOR

Einleitung



Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem Thonon Diät Ratgeber-Kochbuch haben zugutekommen lassen.

Der Thonon-Diätplan schränkt die Kohlenhydratzufuhr ein, was den Körper dazu zwingt, Fett als Brennstoff zu verwenden und so einen schnellen Gewichtsverlust zu gewährleisten. Er erlaubt eine Cheat-Diät am 7. Tag und lässt sogar zusätzliches Obst zu, wenn Sie sich hungrig fühlen. Diese Funktion entlastet Sie von der Last, mit einem leerem Bauch zu schlafen.

Ein guter Ratschlag: Wählen Sie den Zeitraum aus, zu dem Sie diesen Plan beginnen werden. Beginnen Sie ihn nur, wenn Sie sicher sind, dass Sie es auch wirklich so lange durchhalten.

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Zögern Sie nicht, Ihren Arzt, um Rat zu fragen, bevor Sie die Thonon-Diät beginnen.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

Was versteht man unter der Thonon Diät?



Die Thonon-Diät verspricht, dass Sie in 14 Tagen bis zu 10 kg abnehmen können. Dass dies eine drastische Gewichtsabnahme ist, liegt auf der Hand. Die Thonon-Diät ähnelt stark einer ketogenen Diät, denn Ketogene Diäten sind besonders kohlenhydratarme Diäten und der Körper verlässt sich hier ausschließlich auf den Fettstoffwechsel.

Daher lautet das Motto der ketogenen Diät: "Bekämpfe Fett mit Fett".

Die Thonon-Diät funktioniert nach einem einfachen Schema. Man beschränkt sich pro Tag auf 600 bis 800 Kalorien und dieses Limit darf nicht überschritten werden.

Eine kalorienreduzierte und proteinreiche Diät

Die Thonon-Diät basiert auf zwei Prinzipien der Ernährung: einer proteinreichen Diät (oder "Eiweißdiät") in Kombination mit einer hypokalorischen Diät (oder "kalorienarmen Diät").

Daher werden Sie hauptsächlich Eiweiß (Fisch, Fleisch, Eier etc.) essen und die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten minimieren.

Zum Vergleich:

Eine morgendliche Smoothie-Bowl mit Mandeln, Kokosnuss, Leinsamen und Beeren hat zum Beispiel etwa 450 Kalorien (Kalorienarme Phase)

Wenn Sie die 14 Tage ohne Zwischenfälle überstanden haben, können Sie nun in der nächsten Woche täglich ca. 1500 bis 1600 Kalorien zu sich nehmen. Diese Phase dient dazu, das Gewicht nach der radikalen Thonon-Diät zu halten (Stabilisierungsphase).

Die Phasen – im Detail



Erste Phase:

Die erste Phase der Thonon-Diät ist eine kalorienarme Ernährung mit einer entsprechend proteinreichen Ernährung kombiniert.

Das bedeutet, dass Ihre tägliche Ernährung hauptsächlich auf dem Proteinkonsum basiert, mit einer entsprechenden Reduzierung des Kohlenhydrat- und Fettkonsums.

Die Aufnahme des Eiweißes hilft Ihnen außerdem, die Muskelmasse Ihres Körpers zu erhalten, ohne die Fettverbrennung zu beeinträchtigen.

Die erste Phase (14 Tage) der Thonon-Diät ist wie ein „schnelles System“, eine Diät, die Sie leicht befolgen können, die aber einen starken Willen Ihrerseits erfordert, um den Gewichtsverlust voranzutreiben.

Am Ende des 14. Tages werden Sie feststellen, dass einiges an Körpergewicht von Ihrem Körper verschwunden ist. Nach der ersten Phase der Thonon-Diät geht es mit der Stabilisierungsphase weiter, die, für jedes Kilo, das Sie in der ersten Phase dieser Diät verloren haben, eine Woche dauert.

Phase der Stabilisierung:

Nach 14 Tagen der Thonon-Diät ist das Programm noch nicht abgeschlossen. Jetzt müssen Sie Ihr neues Gewicht und die daraus resultierende Situation irgendwie in den Griff bekommen.

An diesem Punkt wird Ihnen der Diätplan beibringen, wie Sie die Kalorienmenge, die Sie durch Ihre Mahlzeiten zu sich nehmen, kontrollieren können und wie Sie den richtigen Diätkurs mit einer dauerhaften Diät einhalten.

In dieser Phase müssen Sie 14 Tage lang ein Diätmenü einhalten. Genau genommen handelt es sich um ein 7-tägiges Diätmenü, das drei tägliche Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) beinhaltet, die eine zweite Woche lang wiederholt werden müssen.

Frühstück: Das Menü beginnt mit einem Frühstück ohne Zucker und damit kalorienarm. Dazu gehört automatisch z.B. Kaffee oder Tee. Je nach Ihrer Koffeinresistenz können Sie Kaffee oder Tee wählen.

Mittagessen: Ihr Mittagessen besteht aus kalorienarmen und proteinreichen Gerichten. Um sich nicht hungrig zu fühlen oder etwas abzunehmen, können Sie von dem, was Ihnen für die jeweilige Mahlzeit angeboten wird, „alles“ verzehren, was Sie möchten.

Abendessen: Zum Abendessen essen Sie kalorienarme und eiweißreiche Lebensmittel und wechseln zwischen Obst und Gemüse.

Sollten Sie dennoch Hunger verspüren, trinken Sie so viel Wasser wie möglich.

Funktionsweise verstehen



Wie bereits erwähnt funktioniert die Thonon-Diät ähnlich wie die ketogene Diät. Das bedeutet, dass die Kohlenhydratzufuhr auf ein absolutes Minimum beschränkt wird.

Es wird angenommen, dass der Kohlenhydratkonsum zu einer Gewichtszunahme führt. Anstelle von Kohlenhydraten wird Eiweiß verzehrt. Dazu gehören z.B. Meeresfrüchte, Eier und Fleisch.

Der Körper beginnt damit, seine Fettzellen zu zerstören, da durch den Kohlenhydratmangel zu wenig Glukose im Körper vorhanden ist. Dieser Abbau setzt dann Energie frei, die der Körper normalerweise aus Glukose gewonnen hätte.

Die Thonon-Diät erlaubt nur 600 bis 800 Kalorien pro Tag. Trotzdem sind drei Mahlzeiten am Tag erlaubt. Kleine Snacks zwischendurch sind jedoch nicht erlaubt.

Die Thonon-Diät ist eine extrem restriktive Diät. Da die maximal erlaubte Kalorienzahl pro Tag nur 800 beträgt, ist es durchaus möglich, eine erhebliche Menge an Gewicht zu verlieren. Diese extreme Gewichtsreduktion ist jedoch nicht gut.

Insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem sollten sich lieber gesund und ausgewogen ernähren, als eine extreme Thonon-Diät zu machen.

Sportler, die die Thonon-Diät durchführen, können auch Leistungsvorteile sehen. Die sportliche Leistung bei Aktivitäten, die auf das Energiesystem angewiesen sind, wird durch die Diät

reduziert. Dies gilt insbesondere für Sportler, die hochintensive und kurzzeitige Aktivitäten ausführen.

Vor- und Nachteile



Vorteile:

1. Die Thonon-Diät kann hilfreich sein, um einen deutlichen und schnellen Gewichtsverlust zu erreichen.
2. Wenn Sie die Stabilisierungsphase einhalten, gibt es keine Nebenwirkungen der Thonon-Diät. Die Stabilisierungsphase sorgt auch dafür, dass Sie das verlorene Gewicht nicht wieder zunehmen.
3. Um Hungergefühle zu vermeiden, empfiehlt die Diät den Verzehr von kalorienarmen Lebensmitteln der Wahl.
4. Die Stabilisierungsphase verhindert ein übermäßiges Hungergefühl.
5. Die Diät empfiehlt die Einnahme von Ballaststoffen, wodurch Verstopfungen vermieden werden.

Nachteile:

1. Die Thonon-Diät sollte nicht von schwangeren Frauen, Kindern und älteren Menschen probiert werden. Auch Menschen mit empfindlichem Darm sollten die Thonon-Diät vermeiden.
2. Es ist von Vorteil, einen Diätassistenten zu konsultieren, bevor Sie mit der Thonon-Diät beginnen.
3. Eine schnelle Gewichtsabnahme bei der Thonon-Diät kann sich negativ auf Ihre Fitness und Ihren Gesundheitsquotienten auswirken.

4. Die Monotonie der Diät kann dazu führen, dass Sie sich frustriert und müde fühlen, sie zu befolgen.

5. Obwohl die Diät recht kurz und schnell erscheint, fühlt sie sich aufgrund der begrenzten Auswahl an Lebensmitteln, die sie beinhaltet, zu lang an.

7-Tage Ernährungsplan im Überblick



Montag:

Frühstück: Zuckerfreier Kaffee oder Tee und 1 kleines Vollkornbrot

Mittagessen: 2 gekochte Eier, Salat und Tomaten Ihrer Wahl

Abendessen: Schinken und Salat Ihrer Wahl

Dienstag:

Frühstück: Kaffee oder Tee ohne Zucker und ein wenig Milch

Mittagessen: Großes Steak, Salat, Tomaten und Obst Ihrer Wahl

Abendessen: Gekochter Schinken Ihrer Wahl

Mittwoch:

Frühstück: Tee ohne Zucker, Kaffee

Mittagessen: 2 gekochte Eier, ungesalzener Spinat

Abendessen: 1 großes Stück Steak oder 3 kleine Burger, Salat und Sellerie, je nach Vorliebe

Donnerstag:

Frühstück: Kaffee oder zuckerfreier Tee, ein kleines Brötchen

Mittagessen: 1 hart gekochtes Ei, rohe oder gekochte Möhren, ein Stück Käse

Abendessen: Obst nach Wahl, ein Naturjoghurt

Freitag:

Frühstück: Kaffee, Tee oder Kräutertee mit Zitrone, ohne Zucker.

Mittagessen: Ein großes Steak, Obst Ihrer Wahl.

Abendessen: Gekochter Schinken Ihrer Wahl

Samstag:

Frühstück: Ein Körbchen Kaffee oder Tee, ohne Zucker, ein kleines Brötchen

Mittagessen: Gegrilltes Hähnchen, je nach Vorliebe

Abendessen: 2 gekochte Eier, rohe oder gekochte Möhren nach Wahl

Sonntag:

Frühstück: Geriebene Karotten, 1 frischer Kaffee oder Milch

Mittagessen: Fisch in Brühe, 2 Tomaten

Abendessen: Ein normales Stück Steak, grüner Salat, je nach Vorliebe

Wochenplan Beispiele (aus dem Rezeptbereich) (Montag) Frühstück:

Omelett mit Käse und Pilzen

- 1 mittelgroße Schalotte
- 100 g Champignon (s)
- 0,25 Bund Petersilie
- ½ Esslöffel Rapsöl
- 2 mittelgroße Eier
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Messerspitze Salz
- 30 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Schalotte fein würfeln, Pilze vom Stiel befreien

und in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken.

2. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie unterheben.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Zwiebeln und Champignons darin ca. 3 Minuten anbraten, dann die Eiermasse zugeben und die Hitze reduzieren. Käse darüber streuen. Bei mittlerer Hitze stocken (aushärten) lassen.

4. Wenn die Unterseite so dick ist, dass man sie

anheben kann, das Omelett mit einem Holzspatel zur Hälfte oder ganz umklappen, je nachdem, ob es in der Mitte fest oder etwas weich sein soll.

Mittagessen: Brokkoli Suppe

Zutaten

- 1 Kopf Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 100 g Schinken- und Speckwürfel (Suppeneinlage)
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln & Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Brokkoli in Röschen zerteilen und waschen.
3. In einem großen Topf Brokkoli, Zwiebeln & Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten.
4. Mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen, den Deckel auflegen und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Den Topf vom Herd nehmen, 100 ml Sahne und Kochsahne mit einem Stabmixer pürieren.

Abendessen: Blumenkohl Reis

Zutaten

- 400 Blumenkohl (gewogen und geraspelt)
- 10 g Pflanzencreme zum Braten
- Salz

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen.
2. Die Blumenkohlröschen mit einer Reibe oder im Mixer gleichmäßig auf Reisgröße zerkleinern.
3. Die Pflanzencreme in einem Topf erhitzen und den rohen, zerkleinerten Blumenkohl ohne Zugabe von Wasser dazugeben.
4. Den Blumenkohlreis ca. 3-5 Minuten unter Rühren braten. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und würzen Sie den Blumenkohlreis mit ein wenig Salz.
5. Servieren und Blumenkohlreis genießen.

(Dienstag)

Frühstück: Rührei mit Schnittlauch

Zutaten

- 2 mittlere Eier
- 30 ml Vollmilch
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- 1 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden,

mit den Eiern und der Milch verrühren und würzen.

2. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und

die Eimischung hineingeben, stocken lassen, den Schnittlauch hinzufügen.

3. Das Rührei servieren .

Mittagessen: Quark

Zutaten

- 250 g Quark, Fettstufe nach Wahl
- 300 ml heißes Wasser
- 1 Päckchen Gelee
- 60 g Erythrit
- 100 g Beeren nach Wahl

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen.
2. Ein Päckchen Gelee mit 300 ml heißem Wasser

aufgießen, Erythrit hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren.

3. Das Ganze 30-60 Minuten abkühlen lassen.

250 g Quark mit dem Schneebesen unterrühren und 100 g Beeren dazugeben.

4. Abschmecken und ggf. nachsüßen. Es sollte im

flüssigen Zustand fast zu süß schmecken, dann ist es nachher genau richtig. Für mindestens 4-5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Abendessen: Kohlrabi Auflauf

Zutaten

- 2 Kohlrabi (geschält, ca. 500 g)
- 125 ml Alpro Sojadrink Light
- 125 ml Alpro Cuisine Light (Soja-Kochsahne
alternativ können Sie auch Sahne verwenden)
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Pizzakäse
- 1 Teelöffel Rosmarin
- Pfeffer, Salz und Muskatnuss
- Optional: Butter zum Einfetten der Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben

schneiden. Milch und Sojasahne in einen
Kochtopf geben und verrühren.

2. Die gepresste Knoblauchzehe zusammen mit

etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin und
den Kohlrabischeiben aufkochen lassen. Etwa
15 Minuten köcheln lassen, dabei häufig
umrühren.

3. Den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze

vorheizen.

4. Die Kohlrabi-Mischung in die Auflaufform geben

und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen
ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun
ist .

(Mittwoch)

Frühstück: Schnelle Pfannkuchen

Zutaten

- 2 mittlere Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Zimt
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Eier, gemahlene Mandeln und Zimt

mit dem Handmixer verrühren.

2. Backen Sie die Pfannkuchen in einer

heißen Pfanne mit Butter.

Mittagessen: Eiersalat

Zutaten

- 4 Eier, groß
- 70 g Salatcreme (z.B. Miracle Whip Balance)
- 20 g mittelscharfer Senf
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Eier 10 Minuten hart kochen und mit

kaltem Wasser abwaschen. Schälen Sie die hartgekochten Eier und schneiden Sie sie in feine Würfel

2. Salatcreme, Senf und Schnittlauch zugeben

und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Alles gut vermischen. Eiersalat z. B. mit

Brot servieren und genießen.

Abendessen: Blumenkohl Püree

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl (ca. 800 g Blumenkohlröschen)
- 70 g Frischkäse
- Muskatnuss
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen.
2. Bringen Sie das Wasser im Topf zum Kochen und kochen Sie die Blumenkohlröschen 15-20 Minuten weich.
3. Blumenkohl abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Den Frischkäse zum Blumenkohl geben, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen und alles fein pürieren.
5. Servieren und Blumenkohlpüree genießen.

(Donnerstag)

Frühstück:

Tomaten Rührei

Zutaten

- 100 g Cocktailtomate
- 2 mittelgroße Eier
- 2 Esslöffel Milch
- ½ Teelöffel Kräutersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Schnittlauch
- ½ Messlöffel Mozzarella

Zubereitung:

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.
2. Die Masse in der Pfanne im erhitzten Rapsöl unter Rühren stocken lassen. Dann halbierte Tomaten und gehackten Mozzarella dazugeben.
3. Mit Schnittlauch (oder anderen Kräutern Ihrer Wahl) garnieren.
4. Brot mit Butter bepinseln und mit dem Rührei genießen.

Mittagessen: Käse-Schinken Rollen

Zutaten

- 150 g Pizzakäse
- 150 g gemahlene Mandeln
- 125 g gewürfelter Schinken
- 2 Eier
- 50 g Magerquark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C Umluft

vor. Alles in eine Schüssel geben und gut vermischen.

2. Den Teig zu 4 Rollen formen und auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3. Im Backofen ca. 30 Minuten backen. Wenn die

Brötchen zu dunkel werden, nach 10-15 Minuten mit Backpapier abdecken.

4. Die Schinken-Käse-Brötchen etwas abkühlen

lassen, dann servieren und genießen. .

Abendessen: Mehlfreie Waffeln

Zutaten

- 4 Eier
- 100 g Magerquark
- 60 g Butter
- 40 g Molkeneiweißpulver Vanille
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Optional: ein wenig Vanille-Aroma
- Als Topping: Erythrit-Puderzuckerersatz

Zubereitung:

1. Schmelzen Sie zuerst die Butter.
2. Quark, Eier, Sonnenblumenöl und geschmolzene

Butter mit einem Schneebesen verrühren.

3. Geben Sie das Molkenprotein hinzu und rühren

Sie alles noch einmal gut durch.

4. Das Waffeleisen ggf. mit einem Pinsel mit etwas

Sonnenblumenöl beträufeln und dann vorheizen.

5. Die Waffeln backen, bis sie goldbraun sind.

6. Waffeln ohne Mehl mit Puderzucker aus

Erythrit bestreuen, servieren und genießen .

(Freitag)

**Frühstück:
Fruchtiger Tropensaft**

Zutaten

- Ananas (1, geschält, entkernt, in Scheiben geschnitten)
- Äpfel (2, geschält, entkernt, geviertelt)
- Orangen (2, entsaftet)
- Birnen (2, geschält, entkernt, geviertelt)
- Limette (1, entsaftet)
- Wasser (2 Tassen)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und pürieren Sie sie.

Mittagessen: Hähnchenbrustfilet Salat

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 40 g Salat nach Wahl
- 75 g Kirschtomaten
- 25 g Goldmais
- 50 g Salatgurke
- Paprikagewürz, edelsüß
- Pfeffer und Salz
- 1 Esslöffel Salatkräuter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze

vorheizen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.

2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das

Hähnchen von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und in 15 Minuten fertig garen.

3. Waschen Sie den Kopfsalat und schleudern Sie

ihn (am besten mit einer Salatschleuder trocken).

4. Waschen oder schälen Sie das restliche Gemüse,

trocknen, Sie es, schneiden Sie es klein und geben Sie es zum Salat.

5. Geben Sie das abgekühlte Hähnchenfleisch über

den Salat. Würzen Sie das Ganze mit Salatkräutern, Pfeffer und Salz, je nach Geschmack.

6. Verwenden Sie ein kalorien- und kohlenhydratarmes

Salatdressing Ihrer Wahl.

Abendessen: Leckerer Ei Aufstrich

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g Surimi-Sticks
- 50 g Miracle Whip Balance
- 1 Esslöffel Petersilie
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Eier am Boden mit einer Nadel oder einem

Eierstich einstechen und hart kochen (bei mittlerer Größe ca. 9 Minuten im kochenden Wasser lassen).

2. Wenn die Eier fertig gekocht sind, mit kaltem

Wasser abwaschen und abkühlen lassen.

3. Schälen Sie die Eier und geben Sie sie zusammen

mit den Surimi-Sticks in eine große Schüssel.

4. Fügen Sie 50 g Miracle Whip Balance und etwas

Salz und Pfeffer hinzu.

(Samstag)

Frühstück: Süße Leckerei

Zutaten

- 2 mittlere Eier
- 50 g Magerquark
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 15 g Molkeneiweißpulver

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 150 Grad Umluft vor.
2. Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen und letzteres steif schlagen.
3. Eigelb mit Magerquark, Backpulver, Zimt, Eiweißpulver verrühren und den Eischnee unterheben.
4. Die Muffinformen zur Hälfte mit der Masse füllen und 25 Minuten backen .

NOTIZEN



Mittagessen: Low Carb Brötchen

Zutaten

- 150 g Quark 40% Fett
- 2 Eier Größe M.
- 25 g Goldflachs teilweise entölt
- 10 g Flohsamenschalen
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz

Belag nach Wahl:

- Sesam, Mohn, Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C Ober-

Und Unterhitze vor. Geben Sie zunächst die trockenen Zutaten (außer dem Belag) in eine Schüssel und vermischen Sie sie gut.

2. Dann den Quark und die Eier hinzufügen und

mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die

Brötchen formen und nach Belieben mit Sesam, Mohn, Kürbiskernen o. ä. bestreuen.

4. Auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

5. Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen

lassen und im Kühlschrank aufbewahren .

Abendessen: Rührei mit Schnittlauch

Zutaten

- 2 mittlere Eier
- 30 ml Vollmilch
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- 1 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden,

mit den Eiern und der Milch verrühren und würzen.

2. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die

Eimischung hineingeben, stocken lassen, den Schnittlauch hinzufügen.

3. Das Rührei servieren.

(Sonntag)

Frühstück:

Papaya Quark mit Leinsamen

Zutaten

- 150 g Papaya
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Leinsamen
- 150 g Magerquark
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

1. Papaya schälen, entkernen und in Würfel

schneiden.

2. Honig, Quark und Joghurt verrühren, Leinsamen

und Fruchtstücke dazugeben.

Mittagessen: Käse-Lauch Suppe

Zutaten

- 400 g Rinderhackfleisch
- 75 g magere Schinkenwürfel
- 1 mittelgroße Zwiebel und 3 Stangen Lauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse und Crème fraîche
- 1 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten
- Muskatnuss, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Schneiden Sie

das Wurzelende des Lauchs und den welken grünen Teil ab und schneiden Sie die Lauchstangen in schmale Ringe. Geben Sie etwas Bratöl in einen großen Topf und dünsten Sie die Zwiebeln darin an. Dann die mageren Schinkenwürfel zugeben und kurz anbraten.

2. Das Rinderhackfleisch zugeben und krümelig

anbraten. Sobald das Hackfleisch durchgebraten ist, den Lauch zugeben und einige Minuten mitbraten.

3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, den Deckel

auf den Topf setzen und 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Schmelzkäse und Crème fraîche einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Abendessen: Kokosnuss Protein Bowl

Zutaten

- 2 Esslöffel Kokoschips
- 4 Esslöffel Mandelblättchen
- 2 Teelöffel Molkenproteinpulver
- 50 g Beeren
- 1 Prise Zimt
- 250 g Kokosnuss-Joghurt

Zubereitung:

1. Kokoschips und gehobelte Mandeln in einer

Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Kokosjoghurt mit Zimt und Proteinpulver

verrühren, auf 2 Schalen aufteilen und mit den gerösteten Nüssen und Beeren bestreuen.

.

REZEPTE

SUPPEN

Klassische Hähnchensuppe



Vorbereitungszeit	Kochzeit/Herstellung	Portionen:
120 Minuten	30 Minuten	6

Zutaten:

- 1 Suppenhähnchen
- 2 Packungen Suppengemüse
- 400 g Suppennudeln
- 2 Esslöffel Fett (Pflanzenöl oder Schmalz)
- 2 Esslöffel Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Hühnersuppe waschen Sie das Hähnchen gut und kochen es in einem Topf mit reichlich Salzwasser etwa 1,5 Stunden.
2. Wachen Sie in der Zwischenzeit das Suppengemüse und waschen Sie es gut. Möhren und Sellerie in kleine Würfel und den Lauch in Ringe schneiden. Die Petersilie ebenfalls waschen und fein hacken.
3. Wenn das Hähnchen gar ist, nehmen Sie es aus dem Topf und lösen die Knochen aus dem Fleisch. Stellen Sie die Suppe beiseite und schneiden Sie das Fleisch in mundgerechte Stücke.
4. Geben Sie das Fett oder Öl in einen Topf und braten Sie das Gemüse darin an und löschen Sie mit der Hühnersuppe ab. Die Nudeln dazugeben und alles nochmals ca. 10-12 Minuten köcheln

lassen. Das Hähnchen in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiersuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

5 Minuten

2

Zutaten:

- 750 ml Hühnerbrühe
- 2 Eier
- 1 Prise Salz (nach Geschmack)
- 1 Prise Petersilie

Zubereitung:

1. Bringen Sie die Hühnerbrühe zum Kochen. Die Eier verquirlen und schnell in die heiße Brühe rühren.
2. Unter Rühren 2 Minuten lang aufkochen lassen.

Lauchsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

45 Minuten

6

Zutaten:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Kraut
- 2 Möhren
- 3 Zwiebeln
- 1 Rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Dosen-Tomaten (gewürfelt)
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 Msp Chili
- Kräuter

Zubereitung:

1. Für die Kräutersuppe verwenden Sie Kräuter Ihrer Wahl, waschen und hacken sie sehr fein.
2. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und das restliche Gemüse waschen, grob schneiden und beiseite legen.
3. Die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten, das restliche Gemüse und die Tomaten dazugeben und alles mit einem guten Liter Wasser ablöschen.
4. Auf mittlerer Flamme ca. 40 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Hafersuppe mit Gemüse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 600 ml klare Suppe
- 1 Möhre
- 1 TL Öl
- 100 G Erbsen
- ½ Schnittlauch in Röllchen
- 5 Esslöffel Haferflocken
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Karotte und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und rösten Sie die Haferflocken darin an, gießen Sie dann die Suppe auf und geben Sie die Möhrenwürfel hinzu.
2. Die Suppe 10 Minuten kochen lassen, bis die Karottenwürfel weich sind. Die Erbsen in die Suppe geben und köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
3. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Kartoffelsuppe mit roten Linsen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

20 25 Minuten

4

Zutaten:

- 500 g mehlig Kartoffeln
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel. Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 70 g Rote Linsen
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer
- Kerbel
- 2 TL rote Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. 1 EL beiseite stellen.
2. Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden. Öl erhitzen, Gemüse und Knoblauch zugeben und andünsten. Mit der Brühe aufgießen und alles 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
3. Die Linsen in wenig Salzwasser ca. 10-20 Minuten kochen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kerbel waschen, trocken tupfen und

dazugeben.

5. Die Linsen, die restlichen Frühlingszwiebeln und die Pfefferkörner in die Suppe geben.
6. Die Suppe in Tassen anrichten.

Sauerkrautsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

10-15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Prise Chili
- 1 Zwiebel
- 300 g Sauerkraut
- 0,5 l Suppe
- 1 Prise Salz
- 0,5 TL Kümmel
- 1 Esslöffel Öl
- 0,5 Becher saure Sahne
- 1 Kartoffel

Zubereitung:

1. Für die Sauerkrautsuppe lassen Sie zunächst das Sauerkraut abtropfen und schneiden es in kleinere Stücke.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken, mit etwas Öl in einem Topf andünsten und das Sauerkraut dazugeben. Mit der Suppe aufgießen und mit Salz und Kümmel würzen. Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und dann in die Suppe reiben. Noch ein paar Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss die saure Sahne einrühren und mit etwas Chili abschmecken.

Tomatensuppe mit Basilikum Croutons



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

30 Minuten

6 -8 Stunden

2

Zutaten:

- 2 kg Tomaten (reif)
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Ein wenig Basilikum
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Esslöffel Brotwürfel
- 1 TL Basilikum-Pesto
- 2 Becher Schlagsahne

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und vierteln, Basilikum waschen und die Hälfte aufbewahren. Die Tomatenviertel mit 3/4 l Gemüsebrühe und 1/2 Bund Basilikum mischen.
2. Ein Küchensieb mit einem Mulltuch auslegen und über eine große Schüssel gießen, das Tomatenpüree in das Sieb geben und 6-8 Stunden in den Kühlschrank stellen (nicht umrühren oder pressen, nur abtropfen lassen), je nachdem, wie Sie püriert haben, kann es sein, dass es etwas früher oder etwas später abtropft, wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, bereiten Sie es einfach 10 Stunden vorher zu.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 2 EL Olivenöl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen, mit dem

Tomatenfond ablöschen und etwas köcheln lassen. Dann die Schlagsahne dazugeben und wieder einkochen lassen.

4. Für die Basilikum-Croutons das Basilikum fein hacken, die Brotwürfel in 2 EL Olivenöl anrösten - vom Herd nehmen, das Pesto unterrühren und das Basilikum einrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken (evtl. mit etwas Speisestärke andicken).
5. Die Suppe in Teller gießen und mit Basilikum-Croutons servieren.

Vegane Zucchinicremesuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

30 Minuten

2

Zutaten:

- 500 g Zucchini
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Mandelmilch
- 1 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 St. Thymian
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen
- 2 Scheiben Toast
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten lassen. Dann die Zucchini dazugeben und nochmal kurz anbraten. Dann alles mit der Suppe aufgießen und 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Das Toastbrot in Würfel schneiden und 5 Minuten knusprig backen.
4. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und die Mandelmilch, Salz und Pfeffer hinzufügen.

5. Nachdem alles noch einmal aufgekocht ist, den Thymian und den Schnittlauch hinzufügen.
6. Servieren Sie die Suppe mit den getoasteten Brotwürfeln

Zucchini-Suppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

- 600 g gehackte Zucchini
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 2 Esslöffel Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g veganer Rahmreis / Soja
- 1 TL Zitronensaft
- 150 ml Reismilch (oder Sojamilch)
- 1 ml Honig
- 1 TL Petersilie (fein gehackt)
- 1 TL Salz
- ½ Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 Prise Pfeffer (weiß)

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf, dünsten Sie die Zwiebel glasig an, geben Sie die Zucchini dazu und braten Sie sie kurz mit. Dann den Knoblauch zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
2. Dann die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind.
3. Dann die Reismilch dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken - nochmals aufkochen und dann die Sahne einrühren (falls die Suppe zu dünn ist, noch etwas köcheln lassen).

4. Servieren Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern, bestreut mit Petersilie.

Kartoffelsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

15 Minuten

2

Zutaten:

- 6 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Öl
- 4 Esslöffel Mehl
- 0,5 l Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Waschen, schälen und schneiden Sie die Kartoffeln und Möhren in kleine Würfel. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
2. Dann das Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren und Kartoffeln darin anbraten.
3. Dann die Zwiebel dazugeben und weiterdünsten.
4. Das Mehl darüber streuen und mit Wasser ablöschen. Lassen Sie die Zutaten etwa 15 Minuten köcheln.
5. Dann die Kartoffeln und Karotten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 4 Wachauer Frikadelle
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 TL Suppenwürze
- 1 TL Salz
- 2 Esslöffel Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

1. Schälen und pressen Sie den Knoblauch. 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Dazu kommen Schlagsahne, Knoblauch, Salz und Suppenwürze. Bringen Sie die Suppe zum Kochen. Sobald die Suppe kocht, reduzieren Sie die Hitze.
2. Von den Wachauer Patties den "Deckel" abschneiden. Frikadellen aushöhlen. Das ausgehöhlte "Weiche" vom Laib in kleine Stücke reißen und in die Suppe geben.
3. Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. In den Patties anrichten und mit Petersilienlilie bestreut servieren

Rote Linsensuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Gemahlene Chilischote oder Chilipulver
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter für den Topf
- 100 g Rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml klare Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Den Lauch waschen, putzen, mit Küchenpapier trocken tupfen, die Wurzeln abschneiden und in dünne Ringe schneiden. Die Karotte waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Dann die Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch, die Möhrenscheiben und den Knoblauch darin ca. 4-5 Minuten andünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.
4. Die roten Linsen und das Lorbeerblatt dazugeben und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut 25 Minuten köcheln lassen, bis

die Linsen weich sind.

5. Dann das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer und, wenn Sie es etwas schärfer mögen, mit etwas Chilipulver abschmecken.

Spargelcremesuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

40 Minuten

4

Zutaten:

- 50 g Butter
- 70 g Creme Fraiche-Käse
- 500 g grüner Spargel
- 50 g Mehl
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Prisen Salz
- 1 TL Salz
- 1 Esslöffel Schnittlauch zum Garnieren
- 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen
- 500 g weißer Spargel
- 2 Prisen Zucker
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden, den Spargel schälen - nur das untere Drittel des grünen Spargels schälen.
2. Dann Wasser (ca. 1 Liter) mit 1 TL Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen und die Spargelschalen zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spargel in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.

4. Spargelfond über ein Sieb gießen und den Fond auffangen (die Spargelschalen werden nicht mehr benötigt), den Fond wieder in den Topf geben und aufkochen, nun die Spargelstücke zugeben und zugedeckt 10-15 Minuten garen.
5. Nun den Spargel abgießen und das Spargelwasser auffangen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, das Spargelwasser unter ständigem Rühren zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen.
6. Crème fraîche und Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Spargelstücke in die Suppe rühren.
7. Spargelcremesuppe in vorgewärmten Tellern servieren und mit Schnittlauch garnieren.

Kohlsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

2

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (mehlig)
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 250 g Grünkohl
- 2 Prisen Salz
- 1,5 l Wasser
- 4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in kleine Stücke. In einen Kochtopf geben und mit einer Daumenlänge Wasser bedecken. Salz und einen kräftigen Schuss Olivenöl zugeben und alles zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit den kleingeschnittenen Weißkohl waschen. Die Kartoffeln gut kochen, bis sie zerfallen. Dann vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer oder durch ein Sieb zu einer cremigen Suppe pürieren.
3. Jetzt noch einmal salzen, einen kräftigen Schuss Olivenöl und den Kohl dazugeben und nochmals etwa zehn Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Nach Belieben würzen, evtl. mit Pfeffer oder Piri-Piri. Am Ende sollte der Kohl gerade noch bissfest sein.

Kürbissuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 200 ml klare Gemüsebrühe
- 50 g Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Curry
- 200 ml Kokosnussmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- ½ Stange Zitronengras
- 2 Esslöffel Öl

Zubereitung:

1. Für diese leckere Suppe waschen Sie zunächst den Hokkaidokürbis, halbieren, vierteln und entfernen das weiche Fruchtfleisch mit den Kernen. Wenn Sie möchten, können Sie den Kürbis auch schälen, beim Hokkaido ist das aber nicht nötig.
2. Schneiden Sie das Kürbisfruchtfleisch in 2-3 cm große Würfel. Nun die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Zitronengras waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer fein reiben.

3. Nun die Kürbisstücke zusammen mit den Zwiebelstücken, Zitronengras und Ingwer in einer hohen Pfanne oder einem Topf mit einem Schuss Öl anbraten
4. Mit der klaren Gemüsebrühe ablöschen, nochmals aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Dann die Suppe pürieren, die Kokosmilch dazugeben und noch einmal gut 5 Minuten aufkochen lassen.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili, Curry und etwas Zucker abschmecken und servieren.

Haferflocken Milchsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

5 Minuten

2

Zutaten:

- 500 ml Milch
- 6 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Zucker (braun)
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung:

1. Bringen Sie die Milch, das Salz, den Zucker und die Haferflocken kurz zum Kochen. Lassen Sie das Ganze zugedeckt 5 Minuten stehen.
2. Mit dem Stabmixer kurz pürrieren und ggf. nochmals erwärmen.
3. Die Milchsuppe auf Teller verteilen und mit dem Ahornsirup beträufeln.

Scharfe Kohlsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

120 Minuten

4

Zutaten:

- 400 g Weißkohl, nicht zu fein geschnitten
- ½ Esslöffel Salz
- ½ Esslöffel. Kümmel
- 1 EL Speckwürfel
- 1 Paprika (rot)
- 1 Chilischote (je nach Geschmack)
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 3 St. Knoblauchzehen
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Schuss Essig
- 2 l Rinderbrühe
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Packung Debreziner
- 1 Esslöffel Frischkäse
- 3 Zwiebeln
- 100 g Schmalz oder Öl

Zubereitung:

1. Kraut salzen, grob in Streifen schneiden, mit Kümmel würzen, gut mischen und ca. 1 Stunde marinieren.
2. Schmalz oder Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten, Speckwürfel und Tomatenmark einrühren, gehackte Paprika, Knoblauch und Chili zugeben, dann das Kraut leicht anbraten.

3. Paprikapulver einrühren, mit 1 Schuss Essig ablöschen, mit Rindsuppe aufgießen und zugedeckt 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen.
4. Debreziner in kleine Stücke schneiden, kurz mitdünsten, Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Bauernbrot servieren.

Currysuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- 150 G Crème fraîche Käse
- 2 TL Curry
- 1 Frühlingszwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Schuss Rotwein
- Suppengrün
- 1 kg Tomaten
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 100 g Erbsen
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Würfeln Sie das Suppengrün und die Zwiebel. Dann müssen Sie alles in heißem Olivenöl anbraten. Das Curry darüber streuen und kurz anschwitzen lassen. Mit Brühe und Rotwein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, bis auf 2 Stück, grob würfeln und in die Suppe geben. Die Suppe nochmals 10 Minuten kochen lassen. Die 2 Tomaten in Streifen schneiden
3. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb gießen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

4. Erbsen, Crème fraîche und Tomatenstreifen zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen

Blumenkohlsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl
- 5 Möhren
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Esslöffel Suppenpulver
- ½ l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Schnittlauch (gehackt)

Zubereitung:

1. Waschen Sie zunächst den Blumenkohl gut und schneiden Sie ihn in möglichst kleine Stücke. Dann schälen Sie die Möhren und schneiden sie in dünne Scheiben. Schneiden Sie das Hähnchenbrustfilet in Würfel und geben Sie es zusammen mit den anderen Zutaten in einen Suppentopf.
2. Mit Wasser aufgießen und mit Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt würzen. Zgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.
3. Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Zum Schluss salzen und den gehackten Schnittlauch einrühren. Das Fleisch kann nun nach Belieben zugegeben werden.

SÄFTE

Brunnenkresse Smoothie



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- 150 g Brunnenkresse
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Salatgurke
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 200 ml Mineralwasser
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel zerstoßenes Eis

Zubereitung:

1. Brunnenkresse waschen und trocken machen. Einige Blätter zum Servieren beiseitelegen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenhälften waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden.
3. 4 EL Gurkenwürfel beiseite stellen.
4. Die restlichen Gurkenwürfel mit Kresse, Zwiebelwürfeln, Zitronensaft, Mineralwasser und Eis im Mixer fein pürieren.
5. Den Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken, in 2 Gläser füllen und mit den beiseite gestellten Gurkenwürfeln und Kresseblättern bestreuen.

Trauben- und Selleriesaft



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- 150 g reife helle Weintrauben (möglichst Bio-Qualität)
- 100 g Staudensellerie (1 Stange)
- 150 g Weizengras
- getrocknete Melonenstreifen
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Trauben gründlich unter fließendem warmen Wasser, lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen und zupfen Sie sie von den Rispen.
2. Staudensellerie waschen, putzen, ggf. Fäden entfernen und grob hacken. Das Weizengras waschen, trocken und grob hacken.
3. Die getrockneten Melonenstreifen fein würfeln Trauben, Sellerie und Weizengras in einem Entsafter entsaften. Trauben- und Selleriesaft in ein Glas mit Eiswürfeln gießen und mit den Melonenwürfeln garnieren.

Margarita



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- Bio-Limetten
- Orangen
- 2 Esslöffel Rübensirup
- 16 Eiswürfel
- 2 Esslöffel Fleur de Sel

Zubereitung:

1. 2,5 Limetten und Orangen auspressen. Den Rest der Limette in Scheiben schneiden.
2. Die Säfte und den Zuckerrübensirup in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Dann etwa 12 Eiswürfel hinzugeben und erneut einige Sekunden lang mixen. Es sollten noch Eisstückchen (Crushed Ice) vorhanden sein
3. Cocktailgläser mit einer Limettenscheibe befeuchten, Salz in einen Teller geben und Gläser hineindrücken, so dass ein Salzrand entsteht.
4. Margarita in die Cocktailgläser gießen und mit Limettenspalten garnieren. Falls erforderlich, die restlichen Eiswürfel zum Getränk hinzufügen.

Fruchtiger Kräutersmoothie



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

4

Zutaten:

- 150 g Spinat
- eine Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Kerbel, Minze, Estragon, Petersilie)
- Äpfel (wahlweise)
- 1 Orange
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 500 ml Mineralwasser

Zubereitung:

1. Den Spinat und die Kräuter waschen und trocken schleudern. Einige Kräuter beiseitelegen. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Orange auspressen.
2. Spinat, Kräuter, Apfelstücke und Orangensaft in einem Mixer pürieren. Öl zugeben und mit Wasser auffüllen.
3. Nochmals schaumig mixen und den Drink in 4 Gläser füllen. Mit Strohhalmen und den restlichen Kräutern als Garnitur servieren.

Karottendrink mit Zitrone



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- kleine Knoblauchzehen
- 800 g Bund Möhren
- 1 Bund Blattpetersilie
- ½ Zitrone
- 1 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Knoblauchzehen. Waschen Sie die Möhren gründlich und schneiden Sie die Enden ab.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Zitronenhälfte auspressen.
3. Den Knoblauch und 6 Möhren im Entsafter entsaften. Petersilie und restliche Karotten in den Entsafter geben und den Saft auspressen.
4. Den Karottendrink mit etwa 2 Esslöffeln Zitronensaft und dem Rapsöl mischen und sofort genießen.

Apfel und Karottensaft mit Ingwer



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 500 g Karotten
- Äpfel (wahlweise)
- Stängel Zitronenmelisse
- 10 g Ingwerwurzel (1 Stück)
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Die Möhren gründlich waschen und putzen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen.
2. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Den Ingwer schälen.
3. Möhren, Äpfel und Ingwer durch einen Entsafter pressen und den Saft in Gläser füllen. Olivenöl unterrühren.
4. Mit Zitronensaft abschmecken und mit je 1 Stängel Zitronenmelisse garnieren.

Kefir und Avocado Shake



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- Petersilie
- Avocados
- 1 Teelöffel Honig
- Limetten Saft
- 600 ml Kefir
- Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- Mineralwasser

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf ein paar Dillspitzen zum Servieren vorbereiten.
2. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale drücken.
3. Mit den gehackten Kräutern, Honig, Limettensaft und Kefir in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Mit Salz, Muskatnuss und Cayennepfeffer abschmecken und in Gläser aufteilen.

5. Mit Mineralwasser auffüllen und mit den restlichen Dillspitzen garnieren.

Eistee mit Pfirsich, Nektarine und Basilikum



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Esslöffel schwarzer für. b. Darjeeling oder Assam
- 3 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Minze
- 350 ml Pfirsichsaft
- 4 große Nektarinen
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Geben Sie die Teeblätter in einen Topf. Waschen Sie das Basilikum und geben Sie die Hälfte der Blätter zusammen mit der Minze hinein.
2. Mit 1,75 Liter kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und mit dem Pfirsichsaft mischen, in den Kühlschrank stellen und 2-3 Stunden abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das restliche Basilikum von den Stielen zupfen und zusammen mit den Nektarinenwürfeln in den gut gekühlten Eistee geben.
4. Eiswürfel zugeben (ggf. etwas mehr Wasser zugeben) und in Flaschen abfüllen.

Holunderblütensirup mit Apfelsaft



Vorbereitungszeit

5 Minuten



Kochzeit/Herstellung



Portionen:

30

Zutaten:

- Bio-Zitronen
- 1 l Apfelsaft
- 600 g Roh-Rohrzucker
- 25. Holunderblütendolden

Zubereitung:

1. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Apfelsaft mit Rohrohrzucker und den Zitronenspalten in einem Topf zum Kochen bringen und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
2. Holunderblüten ggf. waschen und in eine Schüssel geben. Mit dem noch heißen Sirup übergießen und 3 Tage zugedeckt ziehen lassen.
3. Den Sirup durch ein mit Mulltuch ausgelegten Sieb gießen und in sterile Flaschen abfüllen.

Spinat-Joghurt Drink



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 100 g junger Blattspinat
- Salz
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Joghurt
- 200 ml Milch
- 200 ml Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.
2. Den Spinat putzen, waschen und 15 Sekunden in Salzwasser blanchieren. Auf ein Sieb geben, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Den Spinat grob hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
4. Joghurt, Milch, Mineralwasser, Spinat und Petersilie in einen Mixerbehälter geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Apfel Smoothie mit Ingwer



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Apfel (ca. 200 g)
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 10 g Ingwer
- 2 Handvoll Minze
- 400 g Joghurt
- 400 ml Kefir
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit dem Zitronensaft in den Mixer geben.
2. Ingwer schälen, würfeln und dazugeben. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Den Joghurt zugeben und alles gründlich mixen. Kefir bis zur gewünschten Konsistenz einfüllen.
4. Apfel-Smoothie in Gläser füllen und mit ein paar Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Spinat-Apfel Smoothie



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 kleiner Apfel
- 100 g Babyspinat
- 100 g Feldsalat
- 1 Handvoll Apfelminze (Hainminze)
- 3 Esslöffel Joghurt
- 100 ml Mineralwasser

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Banane und schneiden Sie sie in Stücke. Mit dem Zitronensaft mischen. Den Apfel schälen, in Stücke schneiden und mit der Banane mischen.
2. Waschen Sie den Spinat und den Feldsalat gründlich. Die Minze abspülen und die Blätter abzupfen. Mit dem restlichen Obst und Gemüse in den Mixer geben und fein pürieren.
3. Den Joghurt und das Mineralwasser untermischen. Wenn nötig, mehr Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen.
4. Auf Gläser aufteilen und servieren.

Buchweizen Tee Smoothie



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Esslöffel Buchweizenkraut
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Radieschensprossen
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- ½ Zitronensaft
- 1 Rettich

Zubereitung:

1. Das Buchweizenkraut in 250 ml kochendes Wasser geben, 3 Minuten kochen, vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
2. Spinat und Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden.
3. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Apfelstücken, dem Spinat, den Sprossen (bis auf ein paar zum Garnieren), dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Tee in einen Mixer geben.
4. Fein pürieren und mit kaltem Wasser (ca. 250 ml) bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen. Das Getränk in Gläser gießen.

5. Radieschen waschen, putzen, fein zerkleinern, auf den Drink streuen und mit den restlichen Sprossen garniert servieren.

Avocado Joghurt Getränk



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

4

Zutaten:

- 1 große reife Avocado
- 20 g Basilikum (1 Strauß)
- 3 Teelöffel Zitronensaft
- 400 g Joghurt (3,5% Fett)
- 100 ml Milch (3,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocado schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Die Hälfte der Blätter grob hacken. Avocado mit Zitronensaft, gehackten Basilikumblättern, Joghurt und Milch in einem Mixer fein pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In 4 Gläser füllen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Mango Smoothie mit Rucola



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Mango
- 40 g Rucola
- Bananen
- Orangen
- 1 Zitrone
- 200 g Joghurt
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

1. Die Mango schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Im Gefrierschrank ca. 20 Minuten einfrieren.
2. Den Rucola waschen und trocknen schleudern. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen und zusammen mit Banane, Rucola, Joghurt, Honig und Mangostücken im Mixer cremig pürieren.
4. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser zugeben und in Gläser gefüllt servieren.

Kefir Kräuter Drink



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Esslöffel Sprossen z. B. Mungobohnensprossen
- 1 Bund Brunnenkresse
- 3 EL gemischte, gehackte Kräuter z. B. Kerbel, Petersilie, Minze, Thymian, etc.
- 550 ml Kefir
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Honig
- Meersalz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Sprossen und lassen Sie sie über einem Sieb abtropfen.
2. Die Brunnenkresse waschen, verlesen, trocken schleudern und mit den Kräutern, Kefir, Zitronensaft, Honig und etwas Salz in einen Mixer geben und fein pürieren.
3. Mit Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen. Mit den Sprossen garnieren und sofort servieren.

Avocado und Apfeldrink



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Avocado
- Zweige Zitronenmelisse
- Zitronen
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 250 ml Apfelsaft naturtrüb
- Mineralwasser

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Hälften lösen.
2. Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, dabei einige zum Servieren zurücklegen.
3. Avocadofruchtfleisch, Zitronen- und Apfelsaft, Zitronenmelisse mit dem Olivenöl pürieren und mit kaltem Mineralwasser auf Trinkstärke verdünnen.
4. In Gläser füllen und mit Zitronenmelissenblättern garnieren.

VEGETARISCH

Chinesischer Krautsalat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Chinakohl
- 1 Prise Pfeffer (farbig, frisch gemahlen)
- Zutaten für die Salatmarinade
- 1 TL Salz
- 220 ml Wasser
- 1 Esslöffel Öl
- 2 TL Kristallzucker
- 2 Esslöffel Essig

Zubereitung:

1. Entfernen Sie die äußeren Blätter des Chinakohls. Die restlichen Blätter vom Strunk entfernen und unter fließendem Wasser waschen.
2. Schneiden Sie nun die Blätter in feine, dünne Streifen und legen Sie sie in eine Salatschüssel.
3. Mit einer beliebigen Salatmarinade aus Wasser, Salz, Zucker, Öl und Essig verfeinern und ggf. mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Curryreis



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

- 120 g Reis
- 2 Tassen Wasser
- ½ TL Salz
- 1,5 TL Currypulver
- 1 TL Butter
- 1 Zwiebel (klein)

Zubereitung:

1. Schälen und vierteln Sie die Zwiebel. Butter in einem Topf schmelzen, Reis und Curry einstreuen und kurz anrösten.
2. Wasser aufgießen, salzen, den Reis zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgesogen hat
3. Herd ausschalten und den Reis noch 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Eventuell die Zwiebel vor dem Servieren entfernen.

Feine Leckerei



Vorbereitungszeit

5 Minuten



Kochzeit/Herstellung

10 Minuten



Portionen:

2

Zutaten:

- 400 G Zuckerschoten
- 1 Prise Salz
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten kurz abspülen und abtupfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin einige Minuten schwenken.
2. Nach Geschmack salzen und servieren.

Gurkensalat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

3

Zutaten:

- 1 Gurke
- ½ TL Salz
- 1 Prise Knoblauchpfeffer
- 3 Esslöffel Apfelweinessig
- 3 EL Öl
- 1 Esslöffel Zucker

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Gurke, schneiden Sie die Enden ab und schneiden Sie sie in dünne Scheiben oder raspeln Sie sie.
2. Das Salz in die Gurkenscheiben einrühren und etwa eine Viertelstunde ziehen lassen.
3. Die Gurke auspressen und das Wasser verwerfen.

Vegane Semmelknödel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

- 300 g Brötchen (vegan und trocken)
- 180 ml Sojamilch
- 2 Esslöffel Petersilie (gehackt)
- 1 Zwiebel (klein, gehackt)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 EL Sojamehl
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht anbraten.
2. Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, 1 Esslöffel Olivenöl, Sojamilch, Sojamehl, eine Prise Muskatnuss und Salz dazugeben
3. 5 Minuten quellen lassen. Die Zwiebelstücke und die gehackte Petersilie zur Knödelmasse geben und gut durchkneten - die Masse 20 Minuten stehen lassen.
4. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, in der Zwischenzeit mit nassen Händen 6 gleich große Knödel formen (die Knödel müssen eine glatte Oberfläche haben, sonst zerfallen sie beim Kochen, d.h. Sie können die Knödel mit nassen Händen nachformen).

5. Weichen Sie die Knödel im kochenden Wasser ein und lassen Sie sie ca. 15 Minuten bei geringer Hitze ziehen (das Wasser darf nicht kochen), heben Sie die Knödel aus dem Wasser und servieren Sie sie noch heiß.

Waldis Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 200 g Walnusskerne
- 1 Sellerieknolle
- 1 Zitrone (Saft)
- 100 g Halbfett-Mayonnaise
- 125 g saure Sahne
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Staudensellerie putzen, schälen, waschen, vierteln und kurz überkochen.
2. Anschließend den gekochten Sellerie grob raspeln.
3. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
4. Nüsse grob hacken und mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer gut vermischen.
5. Zum Schluss Mayonnaise und saure Sahne unterheben.

Kürbisspätzle



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Kürbis
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 Esslöffel Butter
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Eier und Milch verquirlen, Mehl dazugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen.
2. Kürbis schälen und fein reiben, zum Teig geben und gut verrühren. (Wenn der Teig zu flüssig ist, mehr Mehl verwenden, wenn er zu fest ist, mehr Milch oder einen Schuss Wasser zugeben).
3. Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Teig durch ein Spätzlesieb drücken, kurz aufkochen lassen und in kaltem Wasser abschrecken.
4. Die Spätzle abseihen und in einer Pfanne mit zerlassener Butter schwenken.

Zucchini mit Käse-Pilz Füllung



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

1

Zutaten:

- 1 TL Butter
- 125 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- 45 g geriebener Käse
- 1 Zucchini
- 1 Prise Paprika
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Zucchini auf und höhlen Sie sie aus. Dann die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit einem Teelöffel Butter anbraten.
2. Die gewürfelten Champignons und Paprika mit 2 EL Sahne in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun können Sie die Füllung in die Zucchinihälften geben, den Käse darüber streuen und im Ofen ca. 20 Minuten bei 170 ° überbacken.

Wok Gemüse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

- 200 g Basmati-Reis (oder Langkornreis)
- ½ TL Kurkuma
- 100 g Erbsenschoten
- 1 Zucchini
- 3 St. Paprika (grün, rot, gelb)
- 1 Esslöffel Bona-Öl
- 50 g Bohnensprossen
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Brokkoli

Zubereitung:

1. Bereiten Sie den Basmati- oder Langkornreis nach Packungsanleitung zu und fügen Sie Kurkuma nach Ihrem Geschmack hinzu.
2. Gemüse wie Paprika, Erbsenschoten, Zucchini und Brokkoli waschen.
3. Schneiden Sie die Paprika der Länge nach in Streifen. Schälen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Den Brokkoli in Röschen teilen.

4. Erhitzen Sie das Öl im Wok und braten Sie das Gemüse darin ca. 15 Minuten. Dabei den Wok häufig schwenken oder mit einem Holzlöffel umrühren.
5. Anschließend mit Chilipulver, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Gemüselasagne



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

50 Minuten

2

Zutaten:

- 300 g Brokkoli
- 200 g Lauch
- 3 Möhren
- 1 Glas Tomatensoße
- 250 g Mozzarella
- 100 g Edamer
- 1 Prise Muskatnuss
- 300 g Lasagneblätter
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Waschen Sie Brokkoli, Lauch und Möhren. Dann den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Stiele in Scheiben schneiden, den Lauch in feine Ringe und die Möhren ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anbraten und mit der Tomatensauce ca. 3-5 Minuten dünsten - alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
4. Nun eine Béchamelsauce aus Maismehl, Öl, Milch, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer zubereiten.

5. Nun können Sie beginnen, die Nudelschichten zu erstellen - erst eine Nudelschicht, dann eine Schicht Gemüse, dann ein paar Mozzarella-Würfel und dann die Béchamelsauce - und das Ganze noch einmal.
6. Die oberste Schicht der Lasagne muss aus einer Teigplatte bestehen - diese wird mit der restlichen Béchamelsauce und dem geriebenen Edamer belegt.
7. Nun kommt die Lasagne für ca. 35-40 Minuten bei 100° Grad in den Dampfgarer (oder für 40-45 Minuten bei 170 Grad / Heißluft in den Backofen).

Kichererbsen Zucchini Pasteten



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

Ca 120 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Zucchini (groß)
- 1 Zwiebel
- 100 g Schinken
- 1 Knolle Knoblauch
- 4 Blätter Petersilie
- 300 g Kichererbsen (in Dosen, abgetropft)
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Brösel

Zubereitung:

1. Geben Sie die Kichererbsen in ein hohes Gefäß und zerkleinern Sie sie anschließend mit einem Stabmixer fein. Raspeln Sie die Zucchini und drücken Sie sie fest aus, damit das Wasser abtropfen kann und geben Sie sie dann zu den Kichererbsen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken, den Schinken würfeln und zur Kichererbsenmischung geben und die Brösel unterheben. Gut umrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig zu 6 Patties formen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Den Backofen auf 220° Grad Heißluft vorheizen und dann die Patties 10 Minuten backen, wenden und auf der anderen Seite

weitere 10 Minuten backen.

Spaghetti mit Gemüsesoße



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 150 g Kürbis
- 300 ml Tomatensoße
- 2 Tomaten
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Zucker
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Parmesan (gerieben)
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kochen Sie die Spaghetti in Salzwasser bissfest.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse für die Sauce schälen oder putzen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
3. Mit der Tomatensauce aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit den Gewürzen abschmecken.
4. Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, die Gemüsesoße darüber geben und mit etwas Parmesan bestreuen.

Gemüse Reis Wok



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- ½ Glas Baby-Mais
- 250 g Champignons
- ½ Stange Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 100 ml Kokosnussmilch
- 1 Tasse Reis
- 1 Paprika (rot)
- 1 Stange Curry
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke. Erhitzen Sie den Wok mit etwas Öl und braten Sie das Gemüse darin an.
2. Dann mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und zum Schluss die Kokosmilch dazugeben. Den gekochten Reis dazugeben und alles gut vermischen.

Vegane Spaghetti Bolognese



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

- 500 g Spaghetti (Vollkorn- oder Hartweizengrieß)
- 1 l Wasser
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Sauce:

- 50 g Staudenselleriewurzel
- 2 Möhren
- 2 St. Zwiebel
- 1 Schuss Olivenöl
- 130 g Soja-Fleisch
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, passiert
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Sojamilch
- 1 Prise Currypulver
- 1 Schuss Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

1. Die veganen Nudeln (z. B. Vollkornspaghetti oder Nudeln aus Hartweizengrieß) in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
2. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu das Sojazerkleinerungsfleisch in eine Schüssel geben und mit sehr

heißem Wasser übergießen, gut umrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3. Dann die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Staudensellerie schälen und sehr fein hacken.
4. Nun das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse gut anbraten (ca. 4-6 Minuten) - dabei immer wieder umrühren. Dann das Sojafleisch durch ein Sieb passieren, gut ausdrücken und mit dem Gemüse in die Pfanne geben. Weitere 10-12 Minuten braten.
5. Sobald die Sojastreifen gut angebraten sind, das Tomatenmark in die Pfanne geben und mit dem Gemüse gut verrühren.
6. Nun die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und einem Schuss Sojamilch würzen und nochmals aufkochen lassen.
7. Servieren Sie die vegane Bolognese-Sauce mit den gekochten Nudeln.

Apfelsalat mit Nüssen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

4

Zutaten:

- Birnen (1 Tasse, in Würfel geschnitten)
- Bananen (1 Tasse, in Würfel geschnitten)
- Orangen (1 Tasse, in Würfel geschnitten)
- Nüsse nach Wahl (und Geschmack)

Zubereitung:

1. Mischen Sie alle Zutaten zusammen und servieren Sie sie mit einem Salatdressing.

Sellerieschmankerl



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

2

Zutaten:

- 250 g Sellerieknolle
- 750 g säuerliche Äpfel
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Mineralwasser
- 2 EL Öl
- 125 g Schlagsahne
- 2 Esslöffel gehackte Haselnüsse
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Sellerieknolle schälen und grob raspeln oder in Scheiben schneiden. Auch die Äpfel schälen und grob raspeln oder in Scheiben schneiden.
2. Zwischendurch mit dem Zitronensaft beträufeln (das verhindert das Braunwerden der Apfelstücke) und mit dem Mineralwasser und dem Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Schluss die Schlagsahne schlagen und vorsichtig unterheben und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

Tomaten Mozzarella Omelett



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 30 g Butter
- 5 Eier
- 3 kleine feste Tomaten
- 125 g Mozzarella
- Ein bisschen Petersilie
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 75 g Schlagsahne
- 1 Prise Zitronenpfeffer
- 1 Zwiebel (Ringe davon)

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden und in Keile schneiden.
2. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Einige Petersilienblätter abzupfen, den Rest fein hacken. Die Eier mit der Sahne verquirlen.
4. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer gut würzen. Die Butter in einer sehr großen Pfanne oder zwei mittelgroßen Pfannen aufschäumen.
5. Die Eimischung hineingießen und kurz stocken lassen. Dann die Pfanne schütteln, die Tomaten, den Mozzarella und die Petersilienblätter und Zwiebelringe in das Omelett geben.

6. Zitronenpfeffer darüber streuen und zugedeckt weitere 3 Minuten bei milder Hitze garen.

Schafskäse Lasagne



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

30 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Stück Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- ½ Zwiebel
- 400 g Tiefgekühlter Blattspinat
- 250 g Schafskäse
- 1 Packung Lasagneblätter
- 250 g saure Sahne
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Tauen Sie den Blattspinat auf und schneiden Sie ihn ggf. in kleine Stücke. Gießen Sie nicht das ganze Wasser weg, da die Masse etwas flüssig bleiben muss, um die Lasagneblätter später weich zu machen.
2. Mischen Sie den Spinat mit der gehackten Zwiebel, dem zerdrückten Knoblauch, der Petersilie, der Sahne und den Eiern. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse zerbröckeln und 3/4 davon untermischen.
3. Den ungekochten Garbehälter des Dampfgarers mit etwas Öl einpinseln und eine Lage Lasagneblätter hineinlegen. 1/3 der Spinatmischung darauf verteilen, wieder Lasagneblätter und so weiter. Den restlichen Schafskäse auf der letzten Lage Spinat verteilen.

4. Dann die Lasagne 25-30 Minuten bei 100 ° C im Dampfgarer dämpfen.

Basilikum Sahne Pesto



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

4

Zutaten:

- 4 Esslöffel Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Pinienkerne
- 150 g Saure Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Sahne, Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch pürieren, mit geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelsuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (mehlig)
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 250 g Grünkohl
- 2 Prisen Salz
- 1,5 l Wasser
- 4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in kleine Stücke. In einen Kochtopf geben und mit einer Daumenlänge Wasser bedecken. Salz und einen kräftigen Schuss Olivenöl zugeben und alles zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit den kleingeschnittenen Weißkohl waschen. Die Kartoffeln gut kochen, bis sie zerfallen. Dann vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer oder durch ein Sieb zu einer cremigen Suppe pürieren.
3. Jetzt noch einmal salzen, einen kräftigen Schuss Olivenöl und den Kohl dazugeben und nochmals etwa zehn Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Nach Belieben würzen, evtl. mit Pfeffer. Am Ende sollte der Kohl gerade noch bissfest sein.
4. Salz und einen kräftigen Schuss Olivenöl zugeben und alles zum Kochen bringen.

Gurkensandwich



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

2

Zutaten:

- 4 Scheiben Toast (entrindet)
- 1 Gurke (klein)
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer (weiß)

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Die Gurkenscheiben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen und 5 Minuten marinieren lassen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Die Toastscheiben einseitig mit Butter bestreichen und mit den Gurkenscheiben belegen, evtl. etwas salzen / pfeffern.
4. Beide Sandwiches ein- bis zweimal schräg durchschneiden und servieren.

FRÜHSTÜCK

Omelett mit Käse und Pilzen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

10 Minuten

1

Zutaten:

- 1 mittelgroße Schalotte
- 100 g Champignon (s)
- 0,25 Bund Petersilie
- ½ Esslöffel Rapsöl
- 2 mittelgroße Eier
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Messerspitze Salz
- 30 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Schalotte fein würfeln, Pilze vom Stiel befreien und in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken.
2. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterheben.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Champignons darin ca. 3 Minuten anbraten, dann die Eiermasse zugeben und die Hitze reduzieren. Käse darüber streuen. Bei mittlerer Hitze stocken (aushärten) lassen.
4. Wenn die Unterseite so dick ist, dass man sie anheben kann, das Omelett mit einem Holzspatel zur Hälfte oder ganz umklappen, je nachdem, ob es in der Mitte fest oder etwas weich sein soll.

Eier Wrap mit Lachs



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

2

Zutaten:

- 2 mittlere Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1 Teelöffel Rapsöl
- ½ mittelgroße Avocado
- 3 Zweige Koriander
- 1 mittelgroße Zitrone
- 4 mittelgroße Tomate(n)
- 100 g Räucherlachs

Zubereitung:

1. Die Eier einzeln mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Kokosöls in einer Pfanne schmelzen. 1 Ei hineingeben, die Pfanne hin und her kippen, so dass es bis zum Rand schmilzt und dann hauchdünn ausbacken. Mit dem zweiten Ei genauso verfahren.
3. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, die Korianderblätter hacken, die Zitrone auspressen, alles miteinander vermengen und dann auf die beiden Wraps streichen.
4. Tomaten würfeln und mit dem Räucherlachs gleichmäßig darauf verteilen.

5. Mit schwarzem Pfeffer garnieren, aufrollen und servieren.

Rührei mit Schnittlauch



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

10 Minuten

2

Zutaten:

- 2 mittlere Eier
- 30 ml Vollmilch
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- 1 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit den Eiern und der Milch verrühren und würzen.
2. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Eimischung hineingeben, stocken lassen, den Schnittlauch hinzufügen.

Schnelles Frühstück



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

40 Minuten

4

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt
- 30 g Beeren (s)
- 1 Esslöffel Kokosraspel (s)
- 10 g Haselnüsse

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben und mit den Beeren und Kokosraspeln mischen, gehackte Nüsse darüber geben, fertig.

Rührei mit Champignons



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

10 Minuten

7

Zutaten:

- 3 mittlere Eier
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 200 g Champignons
- 1 Teelöffel Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden und beides in Öl anbraten, die Eier aufschlagen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.
2. Je nach Geschmack Schnittlauch dazugeben.

Schnelle Pfannkuchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

2

Zutaten:

- 2 mittlere Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Zimt
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Eier, gemahlene Mandeln und Zimt mit dem Handmixer verrühren.
2. Backen Sie die Pfannkuchen in einer heißen Pfanne mit Butter.

Huevos Rancheros



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Paprika
- 2 mittelgroße Tomate(n)
- 1 Chilischote
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Salz
- 0,25 Teelöffel Pfeffer
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 mittelgroße Ei
- 1 mittelgroße Avocado
- 1 mittelgroße Limette
- 1 Handvoll Koriander

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Zwiebel und hacken Sie sie fein. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls würfeln.
2. Chilischoten waschen, entkernen und klein würfeln.
3. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Paprikawürfel darin unter Rühren etwa 4 Minuten anbraten. Dann die

Tomatenwürfel und die Chilischote dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer bestreuen und 2 Minuten weiterbraten.

4. Die Brühe angießen und kurz aufkochen lassen. Dann sofort die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten zu einer dicken Salsa einkochen.
5. In der Zwischenzeit die Spiegeleier in einer zweiten Pfanne braten. Die Avocado vom Kern befreien, schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben sofort mit Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
6. Zum Servieren die Salsa mit den Spiegeleiern und den Avocadospalten auf zwei Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und über die Huevos Rancheros streuen.

Tomaten Rührei



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- 100 g Cocktailtomate
- 2 mittelgroße Eier
- 2 Esslöffel Milch
- ½ Teelöffel Kräutersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Schnittlauch
- ½ Messlöffel Mozzarella

Zubereitung:

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.
2. Die Masse in der Pfanne im erhitzten Rapsöl unter Rühren stocken lassen. Dann halbierte Tomaten und gehackten Mozzarella dazugeben.
3. Mit Schnittlauch (oder anderen Kräutern Ihrer Wahl) garnieren.
4. Brot mit Butter bepinseln und mit dem Rührei genießen.

Omelette mit Speck



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- 6 mittelgroße Eier
- 1 Prise Salz
- 20 ml Wasser
- 20 ml Milch
- 1 Messlöffel Mozzarella
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 6 Scheiben Speck
- 20 g Butter
- 3 mittelgroße Frühlingszwiebel(n)

Zubereitung:

1. Milch, Eier, Wasser, Salz und Pfeffer grob verquirlen. Den Speck knusprig braten, dann beiseite stellen. Mozzarella in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Geben Sie die Butter in die Pfanne und verteilen Sie sie gut. Die Eimasse in die Pfanne geben und stocken lassen, dann die Zwiebeln und Mozzarellawürfel darauf geben und bei mittlerer Hitze "brutzeln" lassen.
3. Wenn die Eimasse fest geworden ist, wenden Sie das Omelett und braten es auf der anderen Seite weitere 30 Sekunden. Nun den knusprigen Speck auf die linke Seite des Omeletts legen und die fein gehackten Frühlingszwiebeln darüber streuen, dann die rechte Seite darüber klappen.

Muffins (Zuckerfrei)



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

6

Zutaten:

- 1 mittelgroße Banane
- 30 g Haferflocken
- 1 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 1 mittleres Ei
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Erdnussbutter
- 40 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 220 ° C vor. Fetten Sie die Muffinform ein oder verwenden Sie Silikonförmchen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Dies geschieht am besten auf einem Brett, dann in eine Schüssel geben.
2. Mischen Sie das Bananenpüree mit den anderen Zutaten (außer den Himbeeren) zu einem Teig. Das Rühren mit der Hand und einer Gabel reicht aus, ein Mixer ist nicht erforderlich. Zum Schluss die Beeren unterheben.
3. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen 5 Minuten backen. Drehen Sie die Temperatur auf 190 ° C herunter und backen Sie weitere 12 Minuten.

Kokosnuss Protein Bowl



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- 2 Esslöffel Kokoschips
- 4 Esslöffel Mandelblättchen
- 2 Teelöffel Molkenproteinpulver
- 50 g Beeren
- 1 Prise Zimt
- 250 g Kokosnuss-Joghurt

Zubereitung:

1. Kokoschips und gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Kokosjoghurt mit Zimt und Proteinpulver verrühren, auf 2 Schalen aufteilen und mit den gerösteten Nüssen und Beeren bestreuen.

Gebackene Avocado mit Ei



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- ½ mittlere Avocado
- 1 mittleres Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer

Zubereitung:

1. Halbieren und entkernen Sie die Avocado und schneiden Sie vom unteren Ende eine schmale Scheibe ab.
2. Dann die Frucht in eine beschichtete Pfanne legen und das Ei in die Mulde des Kerns gleiten lassen. Salzen und pfeffern.
3. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.
4. Wenn Sie nicht auf der Diät sind, können Sie Brot dazu servieren.

Fruchtiger Tropensaft



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

2

Zutaten:

- Ananas (1, geschält, entkernt, in Scheiben geschnitten)
- Äpfel (2, geschält, entkernt, geviertelt)
- Orangen (2, entsaftet)
- Birnen (2, geschält, entkernt, geviertelt)
- Limette (1, entsaftet)
- Wasser (2 Tassen)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und pürieren Sie sie.

Omelette mit Tomaten und Mozzarella



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

5 Minuten

1

Zutaten:

- 3 mittelgroße Eier
- 100 g Cocktailtomaten
- ½ Messlöffel Mozzarella
- 50 ml Milch
- 1 Teelöffel Petersilie
- 1 Teelöffel Butter

Zubereitung:

1. Tomaten vierteln, Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Eier mit Milch verquirlen, Petersilie untermischen.
3. Die Hälfte der Butter in eine Pfanne geben und die Eimasse darin stocken lassen.
4. Tomaten und Mozzarella zugeben, würzen und zugedeckt weitere 3 bis 5 Minuten stocken lassen.

Molke Pfannkuchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

8

Zutaten:

- 60 g Molkenproteinpulver
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 4 mittelgroße Eier
- 30 g Walnüsse
- 1 Prise Zimt
- 6 Esslöffel Milch
- ½ Teelöffel Backpulver
- 50 g Butter

Zubereitung:

1. Eiweißpulver, Haferflocken, Eier, Milch, Zimt und Backpulver miteinander verrühren und die Pfannkuchen einzeln in Butter ausbacken.
2. Beim Braten Walnüsse auf die Oberseite der Pfannkuchen geben und diese dann wenden (oder die Walnüsse direkt in den Teig geben).

Süße Leckerei



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

8

Zutaten:

- 2 mittlere Eier
- 50 g Magerquark
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 15 g Molkeneiweißpulver

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 150 Grad Umluft vor.
2. Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen und letzteres steif schlagen.
3. Eigelb mit Magerquark, Backpulver, Zimt, Eiweißpulver verrühren und den Eischnee unterheben.
4. Die Muffinformen zur Hälfte mit der Masse füllen und 25 Minuten backen.

Omelette mit Räucherlachs und Rettichsalat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 3 mittlere Eier
- 80 g Schweizer Käse
- 1 Prise Salz
- Chiliflocken
- 150 g Räucherlachs
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 mittelgroße Radieschen
- 1 mittelgroße Zitrone
- 125 ml Crème fraîche
- 0,25 mittelgroße Salatgurke
- 1 Bund Blattpetersilie
- 0,25 Stange Lauch
- 1 Esslöffel Öl

Zubereitung:

1. Trennen Sie 1/3 der Eier. Die restlichen Eier mit den Eigelben verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und unter die Eier mischen.
2. 1/3 Eiweiß steif schlagen und unter die Eier-Käse-Mischung heben.
3. Lachs, Lauch und Gurke würfeln, Radieschen in Scheiben schneiden.

4. Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Geben Sie die Eimischung in die Pfanne und lassen Sie sie stocken.
5. Den Räucherlachs, die Gurke und die Zwiebeln in der Mitte auf das Omelett legen und eine Seite umklappen. Anschließend wenden.
6. Die Crème fraîche mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Bananen Ei Pfannkuchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

10 Minuten

1

Zutaten:

- 1 mittelgroße Banane
- 2 mittelgroße Eier
- 2 Teelöffel Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit dem Ei und einer Prise Zimt verquirlen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten kleine Pancakes backen.
2. Die Pfanne gleichmäßig mit etwas Öl einpinseln / mit einem Küchentuch einfetten. Vorsicht Sie brennen schnell an.
3. 1 Portion ergibt etwa 5 kleine Pfannkuchen. Je kleiner die Pfannkuchen sind, desto leichter lassen sie sich wenden.

Papaya Quark mit Leinsamen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

5 Minuten

1

Zutaten:

- 150 g Papaya
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Leinsamen
- 150 g Magerquark
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

1. Papaya schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Honig, Quark und Joghurt verrühren, Leinsamen und Fruchtstücke dazugeben.

Omelett mit Käse und Pute



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 2 mittelgroße Eier
- 1 Scheibe Putengeschnetzeltes
- 1 Stück (e) Käse

Zubereitung:

1. Verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel, bis das Eiweiß und das Eigelb gut vermischt sind.
2. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Die Eimischung in einer Pfanne braten, bis sie fest geworden ist.

MITTAGESSEN

Pizza mit Hackfleisch und Feta



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

Pizzaboden:

- 1 Pizzaboden
- Hackfleischsauce:
 - 1 Esslöffel Olivenöl
 - 250 g gemischtes Hackfleisch
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Chilischote
 - ½ Teelöffel Paprikapulver süß
 - 2 Teelöffel Oregano getrocknet
 - Etwas Salz & Pfeffer

Dressing:

- 100 g griechischer Joghurt 10% Fett
- 2 Esslöffel frische Petersilie
- 1 Esslöffel frischer Thymian
- Etwas Salz & Pfeffer
- Topping:
 - 1 Römersalat
 - ½ rote Paprika
 - 50 g Natur-Feta

Zubereitung:

Für die Hackfleischsauce:

1. Schmoren Sie die gehackte Zwiebel und die Knoblauchzehe in Olivenöl an.
2. Fügen Sie das Hackfleisch hinzu und braten Sie es krümelig.
3. Die gehackte Chilischote, Paprikapulver, Oregano, Pfeffer und Salz dazugeben.
4. Mit den Tomaten ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Dressing:

1. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und beiseite stellen.

Für den Belag:

1. Waschen Sie den Salat und die Paprika. Schneiden Sie den Salat in Streifen und die Paprika in kleine Würfel. Den Feta grob zerbröseln.

Letzte Schritte:

1. Hackfleischsauce auf dem Pizzaboden verteilen und im Backofen ca. 10 Minuten backen.
2. Nach dem Backen Paprika, Salat, Feta und das Dressing auf der Pizza verteilen.
3. Servieren und Pizza mit Hackfleisch und Feta genießen.

Mexikanischer Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 25 ml Wasser
- 200 ml Salsa aus dem Glas
- 1 Teelöffel Koriandergewürz
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelgewürz
- 1 Teelöffel edelsüßes Paprikagewürz
- ½ Teelöffel Oregano-Gewürz
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Erythritol
- 1 Esslöffel Öl zum Braten

Für den Salat:

- 1 Kopfsalat
- 2 reife Avocados
- 1 Becher Crème fraîche
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g geriebener Cheddar-Käse

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Paprika und Chilischote waschen, entkernen und würfeln.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten, bis es durchgebraten ist.
4. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Chili und Tomatenmark zusammen mit den Gewürzen (auch Erythrit) zum Hackfleisch geben und noch einige Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
5. Geben Sie das Wasser und die Salsa zum Hackfleisch und schmoren Sie es 5 Minuten lang.
6. Halten Sie das Hackfleisch warm, bis der Salat fertig ist.

Bereiten Sie nun den Salat zu:

1. Waschen Sie den Kopfsalat und schneiden Sie ihn in Streifen.
2. Die Tomaten waschen und fein würfeln.
3. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Indisches Butterhähnchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

45 Minuten

4

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade:

- ½ frisch gepresste Limette
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Paprikapulver süß
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel Garam Masala (Trockengewürz)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe

Für die Currysauce:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 40 g Butter
- 500 g pürierte Tomaten
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sahne zum Aufkochen
- 1 Esslöffel Honig
- Topping:

- Frischer Koriander (optional)

Zubereitung:

Marinieren Sie das Hähnchen am Vortag:

1. Schneiden Sie die Hähnchenbrustfilets in große Würfel.
2. Mischen Sie die Marinade aus den oben genannten Zutaten zusammen und lassen Sie die Hähnchenwürfel über Nacht ziehen.

Bereiten Sie das Gericht am nächsten Tag zu:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor und garen Sie das Hähnchen in einer Auflaufform für 20 Minuten.
2. Schmelzen Sie die Hälfte der Butter in einem Topf und dünsten Sie die gewürfelte Zwiebel und die Knoblauchzehe darin an. Dann mit den Tomaten ablöschen und mit Salz, Zimt, Cayennepfeffer und geriebenem Ingwer würzen.
3. Das Ganze 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.
4. Dann die restliche Butter, den Honig und die Sahne zugeben und umrühren.
5. Nehmen Sie das Hähnchen aus dem Ofen, lassen Sie die Flüssigkeit abtropfen und geben Sie das Fleisch in die Currysauce. Lassen Sie es einige Minuten bei schwacher Hitze ziehen.
6. Indisches Butterhähnchen mit frischem Koriander und etwas Blumenkohlreis servieren.

Kürbissuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

30 Minuten

10

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 große Zwiebeln
- 4 Mohrrüben
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 Esslöffel Olivenöl

Topping pro Portion:

- 1 Teelöffel Kürbiskernöl
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Hokkaidokürbis entweder sehr gründlich (die Schale ist essbar) oder schälen Sie ihn. Dann in große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Möhren schälen und grob würfeln.
3. In einem großen Topf den Kürbis, die Möhren und die Zwiebeln in etwas Olivenöl anbraten.
4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, den Deckel auflegen und 20 Minuten köcheln lassen.

5. Nehmen Sie den Topf vom Herd und pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer.
6. Geben Sie die Sahne hinzu und rühren Sie gut um. Wenn Sie die Suppe etwas flüssiger mögen, können Sie jetzt oder später etwas Wasser oder Gemüsebrühe einrühren.
7. Servieren Sie die Kürbissuppe mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen und frischem Koriander.

Lachsfilet mit Pestokruste



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

35 Minuten

2

Zutaten:

- 250 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 10 Blätter frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g natürliche Mandeln
- 30 g geriebener Grana Padano
- 5 Esslöffel natives Olivenöl
- 200 g grüne Bohnen
- 1 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst das Pesto zubereiten:

1. Basilikumblätter waschen.
2. Die Bio-Zitrone sehr gut waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann den Saft auspressen und beiseite stellen.
3. Schälen Sie die Knoblauchzehe.
4. Folgende Zutaten in ein Gefäß geben: Basilikum, grob gehackte Knoblauchzehe, die Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale, Mandeln, Parmesan (gerieben) und Olivenöl. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend die grünen Bohnen und den Lachs zubereiten:

1. Den Backofen auf 180 ° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die grünen Bohnen waschen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind (ca. 6-8 Minuten). Dann das Wasser abgießen.
3. Den Lachs trocken tupfen, mit etwas Salz würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Pesto auf dem Lachs verteilen und im Ofen 10-15 Minuten garen.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen und die andere Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale dazugeben. Die grünen Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Lachsfilet mit Pesto-Kruste zusammen mit den grünen Bohnen in Zitronenbutter servieren & genießen.

Mediterranes Ofengemüse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

60 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Champignons

Marinade:

- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- Etwas Pfeffer
- 1 Esslöffel italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Waschen Sie die Champignons mit einer Bürste oder einem Tuch und schneiden Sie sie grob in Stücke.
3. Die Aubergine und die beiden Paprikaschoten waschen und grob würfeln.
4. Die roten Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Geben Sie das gesamte Gemüse in eine große Schüssel. Bereiten Sie die Marinade vor und gießen Sie sie über das Gemüse, dann mischen Sie alles sehr gut.

5. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie das Gemüse darauf. Dann wird es für 30-40 Minuten in den Ofen geschoben. Nach 20 Minuten einmal umrühren.
6. Servieren & mediterranes Ofengemüse genießen.

Gemüse Eintopf mit Fleischbällchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

Ca 120 Minuten

10

Zutaten:

- 1 Lauch
- 5 Mohrrüben
- 1 grüne Zwiebel
- 1 Stück Knollensellerie
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 2 Pastinaken
- 100 grüne Bohnen
- 5 Stangen Staudensellerie
- 4 gehäufte Teelöffel Gemüsebrühe
- Etwas Salz und Pfeffer
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Teelöffel Rinderhackfleischgewürz

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Lauch, den Sellerie samt Blättern und die grünen Bohnen sehr gründlich.
2. Schneiden Sie die dunkelgrünen Blätter vom Lauch ab.
3. Von den grünen Bohnen beide Enden abschneiden. Schälen Sie das restliche Gemüse und schneiden Sie dann alle Gemüse in große Stücke.
4. Geben Sie das geschnittene Gemüse und die gefrorenen Erbsen in einen großen Topf und fügen Sie Wasser hinzu, bis das Gemüse gerade bedeckt ist.

5. Geben Sie die Gemüsebrühe und etwas Salz und Pfeffer hinzu.
6. Lassen Sie die Suppe zugedeckt 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln.

Bereiten Sie die Fleischbällchen vor:

1. Mischen Sie das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Hackfleischgewürz.
2. Aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen und in Wasser gar kochen (ca. 5 Minuten).
3. Die fertigen Hackbällchen erst zum Eintopf geben, wenn dieser gar ist.
4. Servieren und genießen Sie den Gemüseeintopf mit Hackbällchen.

Low Carb Bananenbrot



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

45 Minuten

8

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 200 g Magerquark
- 100 ml Milch 1,5% Fett
- 3 Eier
- 100 g Haferkleie
- 50 g Kokosnussmehl
- 10 g Flohsamenschalen (wahlweise)
- 16 g Backpulver
- 20 g Erythrit
- 5 g Steviapulver (oder mehr Erythrit nehmen)
- Salz (1 Teelöffel)

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Geben Sie die Bananen, die Milch, den Quark und die Eier in eine Schüssel und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer.
3. In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten mit einem Löffel vermengen.
4. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Handmixer gut verrühren.
5. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform gießen.

6. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Das Bananenbrot portionieren und genießen.

Hühnersuppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

Ca 90 Minuten

8

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn
- 2 Lauchstangen
- 5 Möhren
- 1 Zwiebel
- ½ Knollensellerie
- 1 Bund frische Petersilie
- Etwas Salz und Pfeffer
- 5 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Waschen Sie das Suppenhuhn mit kaltem Wasser ab und geben Sie es in einen großen Kochtopf.
2. Schälen Sie 3 Möhren, Zwiebeln und Sellerie und geben Sie diese gewürfelt zusammen mit einer Stange Lauch in den Topf.
3. Den Topf mit dem kalten Wasser auffüllen, etwas Salz zugeben und bei mittlerer Hitze 90 Minuten köcheln lassen. Schöpfen Sie von Zeit zu Zeit den Schaum an der Oberfläche mit einer Schaumkelle ab.
4. Dann das Suppenhuhn aus dem Topf nehmen, die Suppe durch ein Sieb abgießen und die Brühe in einem zweiten Topf auffangen.

5. Das Huhn von Haut und Knochen befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und zurück in die Suppe geben.

Für die Suppe:

1. 2 Möhren und den zweiten Lauch sehr fein schneiden und 5-10 Minuten kochen.
2. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. Die Hühnersuppe mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.

Käse-Lauch Suppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

25 Minuten

6

Zutaten:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 75 g magere Schinkenwürfel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Stangen Lauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse (oder Frischkäse)
- 200 g Crème fraîche
- 1 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten
- Muskatnuss
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Schneiden Sie das Wurzelende des Lauchs und den welken grünen Teil ab und schneiden Sie die Lauchstangen in schmale Ringe.
2. Geben Sie etwas Bratöl in einen großen Topf und dünsten Sie die Zwiebeln darin an. Dann die mageren Schinkenwürfel zugeben und kurz anbraten.
3. Das Rinderhackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Sobald das Hackfleisch durchgebraten ist, den Lauch zugeben und einige Minuten mitbraten.
4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, den Deckel auf den Topf setzen und 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

5. Schmelzkäse und Crème fraîche einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen.
6. Die Suppe mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Brokkoli Suppe



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Kopf Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 100 g Schinken- und Speckwürfel (Suppeneinlage)
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln & Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Brokkoli in Röschen zerteilen und waschen.
3. In einem großen Topf Brokkoli, Zwiebeln & Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten.
4. Mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen, den Deckel auflegen und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Den Topf vom Herd nehmen, 100 ml Sahne und Kochsahne mit einem Stabmixer pürieren.
6. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fettzugabe anbraten und ganz zum Schluss in die Suppe geben.

7. Servieren und die Brokkolisuppe genießen.

Gemüsenudeln mit Fleiscbällchen in Tomatensoße



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

4

Zutaten:

Für die Frikadellen:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eigelb
- 4 Esslöffel Semmelbrösel (z.B. Toastbrot)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 8-10 Stängel frischer Koriander (oder Petersilie)
- Salz Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

Für die Tomatensoße:

- 800 g Dosentomaten, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein, trocken
- 2 Messerspitzen Erythrit
- Salz Pfeffer

Für die Gemüsenudeln:

- 4 Zucchini (1 Zucchini pro Portion)
- 4 große Möhren (1 Möhre pro Portion)

- Ein wenig Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl

Sonstiges:

- Etwas Parmesan

Zubereitung:

Für die Hackbällchen:

1. Waschen Sie den Koriander und hacken Sie ihn fein (es können auch weiche Blattstiele verwendet werden). Dann das Hackfleisch mit allen Zutaten mischen: Koriander, Knoblauch (gepresst), Eigelb, Semmelbrösel und Gewürze.
2. Kneten Sie alles gut mit den Händen und formen Sie kleine Bällchen. Braten Sie die Fleischbällchen in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne an und nehmen Sie sie anschließend aus der Pfanne.

Für die Sauce:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und im Fett der Frikadellen glasig dünsten. Mit den Tomaten und dem Weißwein ablöschen, salzen & pfeffern und 2 Prisen Erythrit zugeben.
2. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen (ohne Deckel). Anschließend die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und die Frikadellen in der Sauce erwärmen.

Für die Gemüsenudeln:

1. Zucchini waschen und Möhren schälen, dann mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten, trocken tupfen und mit Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüsenudeln darin ein paar Minuten braten.

2. Die Gemüsenudeln mit Fleischbällchen in Tomatensauce mit Parmesan und etwas Koriander garnieren und genießen.

Tomatensuppe mit Fleischbällchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

50 Minuten

2

Zutaten:

Für die Suppe:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1,2 kg Tomaten, gewürfelt & geschält
- 750 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- Einige Gewürze für die Tomaten
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- Frische Petersilie, gehackt
- Pfeffer und Salz

Für die Hackbällchen:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel (z.B. Toastbrot)
- 1 Teelöffel Hackfleischgewürz
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Bereiten Sie zunächst die Suppe zu, indem Sie 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen hacken und in einem großen Topf in etwas Olivenöl andünsten.

2. Geben Sie die gehackten Tomaten, Brühe, Salz, Pfeffer, Thymian und Tomatengewürz hinzu und rühren Sie alles gut um. Den Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
3. Während die Suppe kocht, bereiten wir die Hackbällchen zu. Mischen Sie das Hackfleisch mit Eigelb, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Hackfleischgewürz. Die Hackfleischmasse zu kleinen Frikadellen formen und in Wasser gar kochen (ca. 5 Minuten).
4. Wenn die Suppe 20 Minuten gekocht hat, 1 Esslöffel Tomatenmark zugeben, umrühren und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
5. Geben Sie die Fleischbällchen in die Suppe.
6. Die Tomatensuppe mit Fleischbällchen mit etwas Sahne und frischer Petersilie garnieren und genießen.

Big Mac Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

30 Minuten

2

Zutaten:

Für das Dressing:

- 100 g leichte Salatsoße
- 1 Esslöffel Ketchup
- 2 Teelöffel Senf, mittelscharf
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- 3-4 Essiggurken
- 2-3 Teelöffel Gurkenwasser
- Ein wenig Salz und Pfeffer
- Eine Prise Erythritola

Für den Salat:

- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 250 g Rinderhackfleisch
- Hackfleischgewürz
- Etwas Salz und Pfeffer
- 75 g Zwiebeln
- 4 Streifen Speck
- 2 Scheiben Cheddar-Käse

Zubereitung:

1. Bereiten Sie zunächst das Dressing zu, indem Sie alle Zutaten bis auf die Gurken miteinander vermischen. Sollte das Dressing noch zu dickflüssig sein, fügen Sie einfach etwas Gurkenwasser oder Leitungswasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Essiggurken in kleine Stücke schneiden und unterrühren.

2. Anschließend einen halben Kopf Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und schleudern. Den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Salatdressing (Menge nach Geschmack) vermischen.
3. Den Frühstücksspeck ohne Zugabe von Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel fein hacken und ca. 75 g Zwiebelwürfel im Fett des Frühstücksspecks anbraten.
4. Rinderhackfleisch mit Rinderhackfleischgewürz, Pfeffer und Salz würzen. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und krümelig braten.
5. Den Cheddar-Käse ebenfalls in Würfel schneiden und auf dem Hackfleisch in der Pfanne verteilen. Reduzieren Sie die Hitze und legen Sie einen Deckel auf die Pfanne, bis der Käse geschmolzen ist.
6. Verteilen Sie das warme Hackfleisch auf dem Eisbergsalat, geben Sie dann den Speck dazu. Geben Sie nun ein wenig Dressing darüber.

Quark



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

4-5 Stunden

2

Zutaten:

- 250 g Quark, Fettstufe nach Wahl
- 300 ml heißes Wasser
- 1 Päckchen Gelee
- 60 g Erythrit
- 100 g Beeren nach Wahl

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen.
2. Ein Päckchen Gelee mit 300 ml heißem Wasser aufgießen, Erythrit hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Das Ganze 30-60 Minuten abkühlen lassen. 250 g Quark mit dem Schneebesen unterrühren und 100 g Beeren dazugeben.
4. Abschmecken und ggf. nachsüßen. Es sollte im flüssigen Zustand fast zu süß schmecken, dann ist es nachher genau richtig. Für mindestens 4-5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Low Carb Brötchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

35 Minuten

3

Zutaten:

- 150 g Quark 40% Fett
- 2 Eier Größe M.
- 25 g Goldflachs teilweise entölt
- 10 g Flohsamenschalen
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz

Belag nach Wahl:

- Sesam, Mohn, Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vor. Geben Sie zunächst die trockenen Zutaten (außer dem Belag) in eine Schüssel und vermischen Sie sie gut.
2. Dann den Quark und die Eier hinzufügen und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brötchen formen und nach Belieben mit Sesam, Mohn, Kürbiskernen o. ä. bestreuen.
4. Auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Eiersalat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 4 Eier, groß
- 70 g Salatcreme (z.B. Miracle Whip Balance)
- 20 g mittelscharfer Senf
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Eier 10 Minuten hart kochen und mit kaltem Wasser abwaschen. Schälen Sie die hartgekochten Eier und schneiden Sie sie in feine Würfel
2. Salatcreme, Senf und Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles gut vermischen. Eiersalat z. B. mit Brot servieren und genießen.

Käse-Schinken Rollen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

45 Minuten

4

Zutaten:

- 150 g Pizzakäse
- 150 g gemahlene Mandeln
- 125 g gewürfelter Schinken
- 2 Eier
- 50 g Magerquark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C Umluft vor. Alles in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Den Teig zu 4 Rollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Im Backofen ca. 30 Minuten backen. Wenn die Brötchen zu dunkel werden, nach 10-15 Minuten mit Backpapier abdecken.
4. Die Schinken-Käse-Brötchen etwas abkühlen lassen, dann servieren und genießen.

Feine Brötchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1 Stunden

4

Zutaten:

- 2 Eier
- 40 g Magerquark
- 40 g Frischkäse
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Guarkernmehl
- Eine Prise Salz
- Optional: Kräuter oder Samen zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 150 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Die Eier trennen und mit einem Handrührgerät das Eiweiß zu Eischnee schlagen.
3. Anschließend Eigelb, Quark, Frischkäse, eine Prise Salz, Guarkernmehl und Backpulver mit dem Handrührgerät verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
4. Den Eischnee langsam mit einem Löffel unterheben. Den Teig mit einem Löffel in 4 Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 1 Stunde backen.
5. Die Brötchen etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig vom Backpapier lösen. Nun nach Belieben belegen, servieren und genießen.

Gnocchi mit Tomaten Pesto



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

30 Minuten

4

Zutaten:

Für die Gnocchi:

- ca. 450 g frische Blumenkohl-Röschen
- 50 g Guarkernmehl
- 50 g Kokosnussmehl
- 180 g Mandelmehl
- 100 g Eigelb oder Eigelb von 6 (Größe M) oder 5 (Größe L) Eiern
- Salz
- Muskatnuss

Für die Tomaten-Pesto-Sauce:

- 400 g pürierte Tomaten
- 100 g grünes Pesto
- 100 ml Sahne zum Kochen (15% Fett)
- Pfeffer und Salz
- einige italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und 10 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Gießen Sie das Wasser ab und zerkleinern Sie den Blumenkohl in einer Schüssel mit einem Stabmixer.

3. Die 3 Mehlsorten, etwas Salz und Muskatnuss sowie das Eigelb dazugeben. Das Ganze mit einem Handmixer und dem Knehtaken gut verrühren.
4. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig zu 5-6 Rollen mit einer Länge von ca. 30 cm formen. Die Rollen mit etwas Mehl bestäuben, damit sie nicht kleben bleiben.
5. Mit einem Messer ca. 1 Zentimeter dicke Stücke abschneiden. Die kleinen Stücke nun mit den Händen zu langen Kugeln formen und anschließend mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster in den Teig drücken.
6. Geben Sie die Gnocchi in kochendes Salzwasser, lassen Sie es aber nicht mehr kochen. Sobald die Nockerln an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.
7. Für die Sauce alle Zutaten in einem Topf mit einem Schneebesen verrühren und kurz aufkochen lassen.
8. Servieren und die Gnocchi mit Tomaten-Pesto-Sauce genießen. Schmeckt auch gut mit ein wenig Parmesan.

Hähnchenbrustfilet Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

25 Minuten

4

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 40 g Salat nach Wahl
- 75 g Kirschtomaten
- 25 g Goldmais
- 50 g Salatgurke
- Paprikagewürz, edelsüß
- Pfeffer und Salz
- 1 Esslöffel Salatkräuter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von jeder Seite 3 Minuten anbraten.
3. Die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und in 15 Minuten fertig garen. Lassen Sie es dann abkühlen.
4. Waschen Sie den Kopfsalat und schleudern Sie ihn am besten mit einer Salatschleuder trocken.
5. Waschen oder schälen Sie das restliche Gemüse, trocknen Sie es, schneiden Sie es klein und geben Sie es zum Salat.

6. Geben Sie das abgekühlte Hähnchenfleisch über den Salat. Würzen Sie das Ganze mit Salatkräutern, Pfeffer und Salz, je nach Geschmack.
7. Verwenden Sie ein kalorien- und kohlenhydratarmes Salatdressing Ihrer Wahl.
8. Servieren und genießen Sie den Salat mit Hähnchenbrustfilet.

Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

2

Zutaten:

- 2 große Auberginen
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Pinienkerne
- 50 g Tomatenmark
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelgewürz
- 1 Teelöffel Paprikagewürz, edelsüß
- Pfeffer und Salz
- Italienische Kräuter
- 2 EL Olivenöl oder Chiliöl (zum Einpinseln der Auberginen)
- 100 g Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 160 ° Umluft vor. In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, aushöhlen und in eine Auflaufform legen.
2. Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett anbraten, bis es braun ist.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zum Hackfleisch geben.
4. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz) und das Tomatenmark zugeben und

alles gut vermischen.

5. Der Backofen sollte nun die richtige Temperatur haben. Die halbierten Auberginen innen mit einem Backpinsel und etwas Oliven- oder Chili-Öl einpinseln und für 15 Minuten im Ofen garen lassen.
6. Nach 15 Minuten die Auberginen mit der Hackfleischmischung füllen, die Pinienkerne darüber streuen und weitere 15 Minuten im Ofen garen lassen.
7. Die fertig gegarten Auberginen mit dem Naturjoghurt bestreichen und mit etwas italienischen Kräutern und Paprikapulver garnieren.
8. Servieren und genießen Sie die gefüllten Auberginen mit Hackfleisch.

Salat mit Thunfisch, Ei und Oliven



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

2

Zutaten:

- 60 g Salat nach Wahl
- 2 Eier
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 40 g schwarze Oliven (entkernt)
- 160 g Tomaten
- 100 g Möhren
- 60 g Goldmais
- Pfeffer und Salz
- 1 Esslöffel Salatkräuter

Zubereitung:

1. Die Eier auf der unteren, breiteren Seite mit einer Nadel oder einem Eierstich einstechen und in einem kleinen Topf 9-10 Minuten kochen. Danach die hartgekochten Eier mit kaltem Wasser abspülen.
2. Waschen Sie den Kopfsalat und schleudern Sie ihn am besten mit einer Salatschleuder trocken.
3. Waschen Sie die Tomaten und schneiden Sie sie in große Stücke.
4. Schälen Sie die Möhren mit einem Gemüseschäler und raspeln Sie sie anschließend mit einer Reibe.

5. Öffnen Sie die Mais- und Thunfischdosen und gießen Sie die Flüssigkeit ab.
6. Richten Sie die Salatblätter auf 2 Tellern an und verteilen Sie die restlichen Zutaten auf dem Salat.
7. Schälen Sie die hartgekochten Eier, halbieren Sie sie und geben Sie sie ebenfalls auf den Salat.
8. Würzen Sie das Ganze mit Salatkräutern, Pfeffer und Salz, je nach Geschmack. Verwenden Sie ein kalorien- und kohlenhydratarmes Salatdressing Ihrer Wahl.
9. Servieren und genießen Sie den Salat mit Thunfisch, Ei und Oliven.

Süß-saures Hähnchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Champignons
- 150 g Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten (Farbe nach Wahl)
- 1 kleine Dose Pfirsiche (ca. 225 g inkl. Saft)
- 1 kleine Dose Ananas (ca. 225 g inkl. Saft)
- 75 ml Tomatenketchup
- 30 ml Essig
- 50 g Xylitol
- 1 EL Pflanzencreme zum Braten
- 1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl zum Binden

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Champignons, schälen Sie die Zwiebeln, waschen und entkernen Sie die Paprika und schneiden Sie alles in kleine Stücke.
2. Die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Erhitzen Sie die Pflanzencreme in einer Pfanne.
3. Das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und anbraten, bis das Hähnchen schön gebräunt ist.
4. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Hähnchen mit dem Gemüse köcheln, bis das Gemüse durchgegart ist (ca. 8-10 Minuten).

5. Bereiten Sie die Sauce in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze, aber ohne Zugabe von Fett, zu. Ketchup, Essig, Xylit, Johannisbrotkernmehl und den gesamten Fruchtsaft mit einem Schneebesen verrühren. Die Sauce kurz aufkochen lassen.
6. Ananas und Pfirsiche grob würfeln und in die Sauce geben, aber nicht aufkochen lassen. Die Früchte sollen nur mit der Sauce erwärmt werden.
7. Die Sauce für das Hähnchen in die Pfanne geben und das Ganze noch einmal kurz erwärmen.

Thunfisch Aufstrich



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

8

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 100 g griechischer Joghurt
- 50 g Miracle Whip Balance
- 10 g Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Ei Größe L, hartgekocht
- 5 g Senf
- 10 g Tomatenketchup
- 3 Spritzer Worcestersoße
- 1 Teelöffel Paprikapulver süß
- 1 Esslöffel frische Petersilie fein gehackt
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Das Ei am Boden anstechen und hart kochen (9-10 Minuten im kochenden Wasser lassen).
2. Wenn das Ei fertig gekocht ist, mit kaltem Wasser abwaschen und abkühlen lassen.
3. Schneiden Sie die Zwiebel fein. Die Zwiebel mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
4. Schälen Sie das Ei, zerdrücken Sie es mit einer Gabel und rühren Sie es unter die Thunfischmischung.

5. Wenn Sie eine richtige Thunfischcreme ohne Stücke mögen, können Sie das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.
6. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken.

ABENDESSEN

Lachsfilet mit Pestokruste



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

40 Minuten

2

Zutaten:

- 250 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 10 Blätter frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g natürliche Mandeln
- 30 g geriebener Grana Padano
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 200 g grüne Bohnen
- 1 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst das Pesto zubereiten:

1. Basilikumblätter waschen.
2. Die Bio-Zitrone sehr gut waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann den Saft auspressen und beiseite stellen.
3. Schälen Sie die Knoblauchzehe.
4. Folgende Zutaten in ein Gefäß geben: Basilikum, grob gehackte Knoblauchzehe, die Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale, Mandeln, Parmesan (gerieben) und Olivenöl.

5. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend die grünen Bohnen und den Lachs zubereiten:

1. Den Backofen auf 180 ° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die grünen Bohnen waschen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind (ca. 6-8 Minuten). Dann das Wasser abgießen.
3. Den Lachs trocken tupfen, mit etwas Salz würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Pesto auf dem Lachs verteilen und im Ofen 10-15 Minuten garen.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen und die andere Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale dazugeben.
5. Die grünen Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Lachsfilet mit Pesto-Kruste zusammen mit den grünen Bohnen in Zitronenbutter servieren & genießen.

Nudeln mit Lachs



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

2

Zutaten:

- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 große Möhren (ca. 200 g)
- 400 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 250 g Lachsfilet
- 100 ml Weißwein, trocken
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Esslöffel Wasser
- 10 g Pflanzencreme zum Braten
- Tomatengewürz
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Gewaschene Zucchini und geschälte Möhren mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten, trocken tupfen und beiseite stellen.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. 5 g Pflanzencreme in einer großen Pfanne erhitzen und die Tomaten darin anbraten.
4. Mit Tomatengewürz, Salz und Pfeffer würzen, dann die gepresste Knoblauchzehe zugeben, alles gut durchrühren.
5. Mit 8 Esslöffeln Wasser und 100 ml Weißwein ablöschen

6. Schneiden Sie den Lachs in Würfel und geben Sie ihn ebenfalls in die Pfanne. Tomaten und Lachs bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit deutlich reduziert hat.
7. Nehmen Sie eine zweite Pfanne, erhitzen Sie darin die restlichen 5 g Pflanzencreme und braten Sie die Gemüsenudeln unter Rühren ca. 2 Minuten an.
8. Waschen Sie den Rucola, geben Sie ihn zur Tomaten-Lachs-Soße und kochen Sie ihn ein paar Minuten mit. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Servieren und Nudeln mit Lachs genießen.

Blumenkohl Reis



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 400 Blumenkohl (gewogen und geraspelt)
- 10 g Pflanzencreme zum Braten
- Salz

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen.
2. Die Blumenkohlroschen mit einer Reibe oder im Mixer gleichmäßig auf Reisgröße zerkleinern.
3. Die Pflanzencreme in einem Topf erhitzen und den rohen, zerkleinerten Blumenkohl ohne Zugabe von Wasser dazugeben.
4. Den Blumenkohlreis ca. 3-5 Minuten unter Rühren braten. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und würzen Sie den Blumenkohlreis mit ein wenig Salz.
5. Servieren und Blumenkohlreis genießen.

Kohlrabi Auflauf



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Kohlrabi (geschält, ca. 500 g)
- 125 ml Alpro Sojadrink Light
- 125 ml Alpro Cuisine Light (Soja-Kochsahne, alternativ können Sie auch Sahne verwenden)
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Pizzakäse
- 1 Teelöffel Rosmarin
- Pfeffer, Salz und Muskatnuss
- Optional: Butter zum Einfetten der Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Milch und Sojasahne in einen Kochtopf geben und verrühren.
2. Die gepresste Knoblauchzehe zusammen mit etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin und den Kohlrabischeiben aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren.
3. Den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Kohlrabi-Mischung in die Auflaufform geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Apfel Zimt Brot



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

45 Minuten

4

Zutaten:

- 200 g Quark
- 50 ml Milch
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Eier
- 3 mittelgroße Äpfel (ca. 300 g geschält und gerieben)
- 100 g Haferkleie
- 75 g Kokosnussmehl
- 10 g Zimt
- Optional: 10 g Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Backpulver

Süßstoff nach Geschmack:

- 5 g Stevia-Pulver
- 20 g Erythrit-Rohrzuckerersatz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Geben Sie die folgenden Zutaten in eine Schüssel und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer: Milch, Hüttenkäse und Eier.
3. Mischen Sie die trockenen Zutaten in einer zweiten Schüssel zusammen.
4. Schälen, entkernen und raspeln Sie die Äpfel grob.

5. Die flüssigen Zutaten und den geriebenen Apfel zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Handmixer gut vermischen.
6. Eine Laibform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen.
7. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.
8. Das Apfel-Zimt-Brot portionieren und genießen.

Hot Dog



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten

- 2 Geflügelwürstchen
- 1 Zwiebelbaguette
- 40 g Essiggurken
- 40 g Zwiebeln
- 1 Teelöffel Sojamehl für die Röstzwiebeln
- 5 g Pflanzenöl zum Braten
- 15 ml Tomatenketchup oder Senf

Zubereitung:

1. Backen Sie die Brötchen nach Anleitung auf und lassen Sie sie abkühlen.
2. Schneiden Sie die Essiggurken in sehr dünne Scheiben und legen Sie sie beiseite.
3. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit 1 TL Sojamehl in einer Schüssel vermengen. Die Zwiebelringe sollten gut mit Sojamehl bedeckt sein.
4. Erhitzen Sie die Geflügelwürstchen wie folgt: Bringen Sie das Wasser in einem Topf zum Kochen, legen Sie die Würstchen hinein, nehmen Sie den Topf von der Platte und lassen Sie sie etwa 5 Minuten ziehen. Die Würstchen dürfen nicht kochen, sonst platzen sie.

5. In der Zwischenzeit das Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
6. Das Brötchen der Länge nach aufschneiden und mit Würstchen, Röstzwiebeln und Essiggurken belegen. Geben Sie etwas Ketchup oder Senf darauf.

Leckerschmecker Pizza



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

40 Minuten

1

Zutaten:

- 150 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- 15 g Mandelmehl

Für den Belag:

- 150 g Champignons
- 40 g Trüffel
- 100 g Pizzakäse
- 2 Teelöffel italienische Kräuter
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Für den Teig geben Sie zunächst den körnigen Frischkäse mit den Eiern und dem Mandelmehl in eine große Schüssel und vermischen alles gut.
3. Putzen Sie die Pilze mit einer Pilzbürste oder einem Handtuch und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.
4. Lassen Sie die Trüffel abtropfen, falls sie in Öl eingelegt wurden, oder schneiden Sie die frischen Trüffel in feine Scheiben.
5. Geben Sie die Pilze, Trüffel und den Pizzakäse zum Teig. Mit italienischen Kräutern und etwas Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Deckel auf die Schüssel setzen und kräftig schütteln oder alternativ alles gut durchrühren.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darauf verteilen, wie eine Pizza.
8. Backen Sie die Schüttelpizza bei 200 ° C Ober- und Unterhitze für 20-30 Minuten.
9. Servieren und genießen Sie die Tartufo-Schüttel-Pizza.

Schokoladen Bananenbrot



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

50 Minuten

4

Zutaten:

- 2 große, reife Bananen
- 200 g Quark
- 100 ml Milch
- 4 Eier
- 100 g Haferkleie
- 50 g Kokosnussmehl
- 40 g Xylit-Schokolade
- 40 g Kakaopulver ohne Zuckerzusatz
- 20 g getrocknete Kokosnuss
- Optional: Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Backpulver (z.B. Weinsteinbackpulver)

Süßstoff nach Geschmack:

- 5 g Stevia-Pulver
- 20 g Erythrit-Rohrzuckerersatz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Geben Sie die folgenden Zutaten in eine Schüssel und pürieren Sie Banane, Milch, Hüttenkäse und Eier mit einem Stabmixer. Mischen Sie die trockenen Zutaten in einer zweiten Schüssel zusammen.

3. Geben Sie die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten und vermischen Sie alles gut mit einem Handmixer.
4. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Thunfisch Pizza



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

Für den Teig:

- 150 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- 15 g Mandelmehl

Für den Belag:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 Zwiebeln oder Schalotten (ca. 100 g)
- 100 g Pizzakäse
- 2 Teelöffel italienische Kräuter
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Für den Teig geben Sie zunächst den körnigen Frischkäse mit den Eiern und dem Mandelmehl in eine große Schüssel und vermischen alles gut.
3. Den Thunfisch sehr gut abtropfen lassen.
4. Die Zwiebeln hacken und mit dem Thunfisch und dem Pizzakäse zum Teig geben.
5. Mit italienischen Kräutern und etwas Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Deckel auf die Schüssel setzen und kräftig schütteln oder alternativ alles gut durchrühren.
7. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie den Teig gleichmäßig darauf, wie eine Pizza.
8. Backen Sie die Schüttelpizza bei 200 ° C Ober- und Unterhitze für 20-30 Minuten.
9. Servieren und genießen Sie die Schüttelpizza mit Thunfischzwiebeln.

Salami Paprika Pizza



Vorbereitungszeit

15 Minuten



Kochzeit/Herstellung

35 Minuten



Portionen:

2

Zutaten:

Für den Teig:

- 150 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- 15 g Mandelmehl

Für den Belag:

- 40 g eingelegte Paprikaschoten aus dem Glas
- 80 g Geflügelsalami
- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 100 g Pizzakäse
- 2 Teelöffel italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Für den Teig geben Sie zunächst den körnigen Frischkäse mit den Eiern und dem Mandelmehl in eine große Schüssel und vermischen alles gut.
3. Die Zutaten für den Belag (Salami, Paprika, Zwiebeln) in kleine Stücke schneiden und zum Teig geben. Entfernen Sie ggf. die Kerne aus den Paprikaschoten. Dann den Pizzakäse unterheben.
4. Mit italienischen Kräutern würzen (nicht salzen, da die Salami schon salzig genug ist).

5. Den Deckel auf die Schüssel setzen und kräftig schütteln oder alternativ alles gut durchrühren.
6. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie den Teig gleichmäßig darauf, wie eine Pizza.
7. Backen Sie die Schüttelpizza bei 200 ° C Ober- und Unterhitze für 20-30 Minuten.

Zucchini Pfannkuchen mit Tzatziki



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

2

Zutaten:

Für die Zucchini-Pfannkuchen:

- 1 Zucchini (ca. 260 g)
- 2 Eier
- 75 g heller Feta mit 9% Fett
- 3 scharfe Paprikaschoten (eingelegt, aus dem Glas)
- 15 g Mandelmehl
- 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- 1/2 Teelöffel Dill
- 1/2 Teelöffel Petersilie
- Pfeffer und Salz

Für das Tzatziki:

- 130 g griechischer Joghurt
- 1 Mini-Gurke oder 1/2 Salatgurke (ca. 120 g)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 10 ml natives Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Gurke und raspeln Sie sie fein.

2. Drücken Sie die geraspelte Gurke mehrmals fest aus, damit das Gurkenwasser abtropfen kann.
3. Mischen Sie den griechischen Joghurt mit der geriebenen Gurke.
4. Fügen Sie das Olivenöl, etwas Salz und den gepressten Knoblauch hinzu und vermischen Sie alles gut.
5. Stellen Sie das Tzatziki in den Kühlschrank, bis die Zucchinifritters fertig sind.
6. Bereiten Sie die Zucchini-Puffer wie folgt vor: Die Zucchini entweder waschen oder schälen und dann grob raspeln.
7. Wie bei der Gurke die Zucchiniraspel fest auspressen. Für das spätere Anbraten ist es ganz wichtig, dass das Wasser raus ist.
8. Die Paprikaschoten fein würfeln (ggf. entkernen) und mit dem Feta, den Eiern und den Kräutern zu den Zucchiniraspeln geben.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verrühren. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini Masse mit einem Löffel in die Pfanne geben, sodass Zucchini Pfannkuchen entstehen.

Blumenkohl Püree



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15-20 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl (ca. 800 g Blumenkohlröschen)
- 70 g Frischkäse
- Muskatnuss
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen.
2. Bringen Sie das Wasser im Topf zum Kochen und kochen Sie die Blumenkohlröschen 15-20 Minuten weich.
3. Blumenkohl abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Den Frischkäse zum Blumenkohl geben, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen und alles fein pürieren.
5. Servieren und Blumenkohlpüree genießen.

Blaubeer-Bananenbrot



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

45 Minuten

4

Zutaten:

- 1 große, reife Banane
- 80 g Heidelbeeren
- 200 g Quarkalternative
- 100 ml Sojadrink Light
- 3 Eier
- 100 g Haferkleie
- 50 g Kokosnussmehl
- 10 g Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Backpulver

Süßstoff nach Geschmack:

- 5 g Stevia-Pulver
- 20 g Erythrit-Rohrzuckerersatz
- Optional: etwas Bananenaroma

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor. Geben Sie die Banane, den Hüttenkäse, die Sojamilch und die Eier in eine Schüssel und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer.
2. In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten (außer den Blaubeeren) miteinander vermengen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Handmixer gut verrühren.

4. Ganz zum Schluss die Blaubeeren mit einem Löffel untermischen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen.
5. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Servieren und das Blaubeer-Bananenbrot genießen.

Pizza mit Schinken und Champignons



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

2

Zutaten:

Für den Teig:

- 150 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- 15 g Mandelmehl

Für den Belag:

- 100 g Champignons
- 50 g gekochter Schinken
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 100 g Pizzakäse
- 2 Teelöffel italienische Kräuter
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vor.
2. Für den Teig geben Sie zunächst den körnigen Frischkäse mit den Eiern und dem Mandelmehl in eine große Schüssel und vermischen alles gut.
3. Die Zutaten für den Belag (Champignons, Schinken, Zwiebeln) klein schneiden und zum Teig geben. Dann den Pizzakäse unterheben.

4. Mit italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Den Deckel auf die Schüssel setzen und kräftig schütteln oder alternativ alles gut durchrühren.
5. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie den Teig gleichmäßig darauf, wie eine Pizza.
6. Backen Sie die Schüttelpizza bei 200 ° C Ober- und Unterhitze für 20-30 Minuten.
7. Servieren und die Low-Carb-Schüttelpizza mit Champignons und Kochschinken genießen.

Italienischer Auflauf



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Esslöffel italienische Kräuter
- 1 Mozzarella
- 450 g junger Spinat aus der Tiefkühltruhe oder
- 750 g frischer Spinat
- 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- 2 Schalotten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 50 g Tomatenmark
- 400 g Pizzatomaten
- 150 g Pesto rosso
- 10 frische Basilikumblätter
- 2 Teelöffel Oregano
- 40 g Pecorino-Hartkäse

Zubereitung:

Bereiten Sie zunächst die einzelnen Schichten separat zu:

Schicht 1:

1. Das Hackfleisch mit etwas Pfeffer, Salz und italienischen Kräutern mischen und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett schmoren, bis das Fleisch durchgebraten ist. Nicht in der Pfanne

braten, sonst trocknet das Hackfleisch aus und es soll schön saftig bleiben.

Schicht 2:

1. Schneiden Sie die Mozzarellakugel in dünne Scheiben.

Schicht 3:

1. Tauen Sie den gefrorenen Spinat nach Packungsanweisung auf oder dämpfen Sie den frischen Spinat in einem Topf.
2. Lassen Sie den Spinat gut abtropfen, sonst haben Sie später das Wasser am Boden der Auflaufform.

Schicht 4:

Tomatensauce mit Gemüse vorbereiten:

1. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl anbraten. Paprika und Zucchini fein würfeln und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben.
3. Wenn das Gemüse gar ist, folgende Zutaten dazugeben: Pizzatomen, Pesto rosso, fein gehacktes Basilikum und Oregano.

Schicht 5:

1. 40 g Pecorino-Käse fein reiben. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C Umluft + Grill vor.
2. Schichten Sie nun die vorbereiteten Zutaten in einer Auflaufform wie folgt: Hackfleisch, Mozzarella, Spinat,

Tomatensauce und Pecorino-Käse:

1. Schieben Sie den geschichteten Auflauf für ca. 10-15 Minuten in den Ofen, bis der Käse goldbraun ist. Servieren und den italienischen Auflauf genießen.

Mehlfreie Waffeln



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

2

Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g Magerquark
- 60 g Butter
- 40 g Molkenproteinpulver Vanille
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Optional: ein wenig Vanille-Aroma
- Als Topping: Erythrit-Puderzuckerersatz

Zubereitung:

1. Schmelzen Sie zuerst die Butter.
2. Quark, Eier, Sonnenblumenöl und geschmolzene Butter mit einem Schneebesen verrühren.
3. Geben Sie das Molkenprotein hinzu und rühren Sie alles noch einmal gut durch.
4. Das Waffeleisen ggf. mit einem Pinsel mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln und dann vorheizen.
5. Die Waffeln backen, bis sie goldbraun sind.
6. Waffeln ohne Mehl mit Puderzucker aus Erythrit bestreuen, servieren und genießen.

Hähnchenbrustfilet mit gegrilltem Gemüse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

Für das Hähnchenbrustfilet:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 360 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Für das gegrillte Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Waschen Sie das Gemüse. Schneiden Sie Zucchini, Paprika und Zwiebeln grob - am schnellsten geht das mit einem Gemüseschneider - und legen Sie sie zusammen mit den ungeschnittenen Cocktailtomaten in eine Alu-Grillschale.

2. Das Grillgemüse mit Pfeffer, Salz und Rosmarinnadeln (ohne Zweig) würzen und mit 2 Esslöffeln Öl übergießen. Alles gut durchrühren.
3. Heizen Sie den Gasgrill auf 170-180 ° C vor und stellen Sie die Schale auf den Grillrost.
4. Grillen Sie das Gemüse 15-20 Minuten lang und wenden Sie es dabei ab und zu.
5. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Olivenöl einpinseln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Sobald das Gemüse 10 Minuten auf dem Grill war, die Hähnchenbrustfilets ebenfalls auf den Grill legen und so lange grillen, bis das Fleisch durchgegart ist (ca. 10 Minuten).
7. Servieren und genießen Sie das Hähnchenbrustfilet mit Gemüse vom Grill.

Avocado im Speckmantel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

20 Minuten

1

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 Ei
- 5 Streifen Speck
- 5 g Pflanzencreme zum Braten

Zubereitung:

1. Bringen Sie das Wasser im Topf zum Kochen und kochen Sie das Ei 5 Minuten lang weich, dann in kaltem Wasser abschrecken. Die Avocado halbieren und Kern und Schale entfernen. Je nachdem, wie groß das Ei ist, können Sie das Innere der Avocado aushöhlen, damit das gekochte und geschälte Ei genau hineinpasst.
2. Füllen Sie eine Hälfte mit dem Ei und legen Sie die andere Hälfte wieder darauf. Umwickeln Sie die Avocado mit dem Speck, so dass die Avocado komplett mit Speck bedeckt ist. Es empfiehlt sich, die mit Speck umwickelte Avocado mit einer Bratenschnur zu binden, damit sie beim Braten ihre stabile Form behält. Mit Avocado-Speck umwickeltes Ei in der Pfanne
3. Erhitzen Sie die Pflanzencreme in einer Pfanne und braten Sie die Avocado im Speckmantel goldbraun. Den Bratensatz vorsichtig entfernen.
4. Das in Avocado-Speck eingewickelte Ei halbieren, servieren und genießen

Garnelen mit gegrilltem Gemüse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

Für die Garnelen:

- 500 g Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- Pfeffer und Salz

Für das gegrillte Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 Zweige Rosmarin (alternativ getrocknet)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Alle Gemüse waschen und grob schneiden (außer Cocktailtomaten, diese ganz lassen) und in eine Alu-Grillschale legen.
2. Das Gemüse mit Pfeffer, Salz und Rosmarinnadeln (ohne Zweig) würzen und mit 2 Esslöffeln Öl übergießen. Alles gut mischen.

3. Heizen Sie den Gasgrill auf 170-180 ° C vor und stellen Sie die Schale auf den Grillrost.
4. Grillen Sie das Gemüse 15-20 Minuten lang und wenden Sie es dabei regelmäßig.
5. In der Zwischenzeit die Garnelen trocken tupfen und mit etwas Pfeffer, Salz und einer gepressten Knoblauchzehe würzen.
6. Braten Sie die Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl.
7. Servieren und genießen Sie die Garnelen mit gegrilltem Gemüse

Leckerer Ei Aufstrich



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 4 Eier
- 200 g Surimi-Sticks
- 50 g Miracle Whip Balance
- 1 Esslöffel Petersilie
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Eier am Boden mit einer Nadel oder einem Eierstich einstechen und hart kochen (bei mittlerer Größe ca. 9 Minuten im kochenden Wasser lassen).
2. Wenn die Eier fertig gekocht sind, mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.
3. Schälen Sie die Eier und geben Sie sie zusammen mit den Surimi-Sticks in eine große Schüssel.
4. Fügen Sie 50 g Miracle Whip Balance und etwas Salz und Pfeffer hinzu.
5. Mit einem Stabmixer (zerdrücken geht alternativ mit einer Gabel) alles pürieren.
6. Die Petersilie untermischen und alles noch einmal gut durchmischen.

7. Den Surimi-Ei-Aufstrich auf Brot streichen, servieren und genießen.

Lachsfilet mit gegrilltem Gemüse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

4

Zutaten:

Für den Lachs:

- Ca. 360 g Lachsfilet
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Für das gegrillte Gemüse:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 140 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Majoran
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Rosmarin

Zubereitung:

1. Wenn Sie den Lachs auf einem Zedernholzbrett grillen wollen, weichen Sie das Brett etwa 2 Stunden in Wasser ein.
2. Schneiden Sie zuerst das gesamte Gemüse grob, am schnellsten geht das mit einem Gemüseschneider.

3. Für die Gemüsemarinade: Mischen Sie 3 Esslöffel Olivenöl mit der gepressten Knoblauchzehe und allen Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer.
4. Geben Sie das Gemüse in die Marinade, mischen Sie alles gut durch und lassen Sie es ca. 30 Minuten ziehen.
5. Heizen Sie den Gasgrill auf 185-200 ° C vor.
6. Das Lachsfilet auf das getrocknete Zedernholzbrett legen, mit 1 Esslöffel Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Legen Sie das Zedernholz mit dem Lachs auf den Grill und verteilen Sie das Gemüse auf einer Grillplatte.
8. Den Lachs und das Grillgemüse etwa 20 Minuten grillen, das Gemüse regelmäßig wenden, den Lachs höchstens einmal wenden (wenn überhaupt).

Burger



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

- 130 g frisches Rinderhackfleisch
- 1 Meisterbrötchen
- 1-2 Scheiben Tomate
- 2 Streifen Frühstücksspeck
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 20 g BBQ-Sauce
- 10 g frische Zwiebelringe
- 10 g Kopfsalat
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Backen Sie die Brötchen nach Anleitung auf.
2. Waschen Sie den Salat, schleudern Sie ihn am besten mit einer Salatschleuder trocken und zupfen Sie ein paar große Salatblätter ab.
3. Waschen Sie die Tomate und schneiden Sie sie in große Scheiben.
4. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in Ringe.
5. Aus 130 g Rinderhackfleisch einen Burger-Patty von ca. 2 cm Höhe und 10 cm Durchmesser formen. Wenn Sie eine Burgerpresse haben, können Sie diese verwenden.

6. Legen Sie den Burger-Patty für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank, dann lässt er sich anschließend leichter braten.
7. Braten Sie das Fleisch entweder auf dem Grill oder in der Grillpfanne medium. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Bevor Sie das Fleisch aus der Pfanne oder vom Grill nehmen, legen Sie den Cheddar-Käse kurz auf das Fleisch, bis er geschmolzen ist.
9. Braten Sie den Frühstücksspeck in einer kleinen Pfanne an und stellen Sie ihn beiseite.
10. Während der gebratene Burger-Patty 5 Minuten ruht, das Brötchen aufschneiden, eine Hälfte mit BBQ-Sauce.
11. Die Brötchenhälfte mit Salat und Tomatenscheiben belegen. Legen Sie den Burger-Patty mit dem Cheddar-Käse darauf, dann die 2 Baconstreifen und die rohen Zwiebelringe.
12. Legen Sie die Brötchenhälfte mit der BBQ-Sauce darauf.

Eier gefüllt mit Thunfisch



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

2

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 Dose Thunfisch ohne Öl
- 20 g Mayonnaise
- 1 Teelöffel edelsüßes Paprikagewürz
- 1 Teelöffel Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 1 Teelöffel Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Eier mit einer Nadel oder einem Eierstich einstechen und hart kochen (= 9-10 Minuten im kochenden Wasser lassen).
2. Wenn die Eier fertig gekocht sind, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie kurz abkühlen.
3. Dann die Eier schälen, längs aufschneiden und das Eigelb mit einem Teelöffel vorsichtig herauslösen und beiseite stellen.
4. Öffnen Sie die Dose Thunfisch und lassen Sie sie gut abtropfen.
5. Für die Thunfischfüllung folgende Zutaten mischen: Eigelb, Thunfisch, Mayonnaise, Paprikagewürz, Kräuter de Provence und etwas Pfeffer und Salz.

6. Die Füllung mit einem Stabmixer pürieren und die Eier so auffüllen.
7. Mit ein wenig Schnittlauch dekorieren. Servieren und die gefüllten Eier mit Thunfisch genießen.

Joghurt Bowl



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1

Zutaten:

- 500 g Alpro Sojajoghurt-Alternative natürlich ungesüßt
- 100 g frische Heidelbeeren
- 10 g Chia-Samen
- 10 g Mandeln
- 10 g Sojaflocken
- 10-20 Tropfen Vanille-Aroma

Zubereitung:

1. Mischen Sie den Joghurt mit dem Vanillearoma und dem Süßstoff.
2. Die Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und zum Joghurt geben.
3. Chiasamen, Mandeln, Sojaflocken und eventuell Joghurtgewürz darüber streuen.
4. Servieren und die Joghurtschale genießen.

Belgisches Gulasch



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

4-5 Stunden

2

Zutaten:

- 1 kg Rindergulasch
- 1 kg Chicorée
- 1 große Zwiebel
- 1 Flasche Malzbier (330 ml)
- 300 ml Rinderbrühe
- 1 EL Pflanzenöl zum Braten
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Johannisbrotkernmehl zum Binden

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in Würfel schneiden, kurz unter kaltem Wasser abwaschen und dann trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel fein würfeln und beiseite stellen. Vom Chicorée den Strunk abschneiden, jeden Chicorée halbieren und das feste, bittere Herz entfernen. Die Chicoréeblätter waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen.
3. Das Pflanzenöl in einem großen Topf oder Bratentopf erhitzen und das Fleisch darin ca. 10 Minuten anbraten, dabei immer wieder umrühren. Die Zwiebeln zum Fleisch geben und kurz anbraten. Mit Rinderbrühe und Malzbier ablöschen und gut durchmischen.
4. Die Chicoréeblätter zusammen mit 2 Lorbeerblättern auf das Fleisch legen, so dass man die Lorbeerblätter später leicht wieder

herausnehmen kann und 4 Stunden bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und die Hitze reduzieren.

5. Kontrollieren Sie einmal pro Stunde und fügen Sie bei Bedarf etwas Wasser hinzu (normalerweise nicht nötig).
6. Nach 4 Stunden nehmen Sie die beiden Lorbeerblätter aus dem Topf. Der Chicorée sollte jetzt fast vollständig gegart sein.
7. Mischen Sie das Johannisbrotkernmehl (oder ein anderes Soßenbindemittel) mit etwas Wasser und geben Sie es zum Fleisch.
8. Nochmals kurz aufkochen lassen. Servieren und das Gulasch genießen.

Gefüllte Tomaten



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

Ca 60 Minuten

2

Zutaten:

- 800 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g gekochter Schinken
- 8 große Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Ei
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Esslöffel italienische Kräuter
- 1 Esslöffel Hackfleischgewürz
- 7-8 Spritzer Worcestershire-Sauce
- etwas Johannisbrotkernmehl zum Binden der Tomatensoße
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 170 ° C Umluft vor.
2. Die Zwiebel fein hacken und den Schinken in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebeln, Schinken, Ei, Semmelbrösel und alle Gewürze zum Hackfleisch geben und gut vermischen.
4. Waschen Sie die Tomaten und schneiden Sie den Deckel ab. Dann die Tomaten vorsichtig aushöhlen und die Tomatenreste nicht wegwerfen, sie werden später für die Sauce benötigt.

5. Die 8 Tomaten mit Hackfleisch füllen und in eine Auflaufform legen.
6. Im Backofen bei 170 ° C 30 Minuten braten.
7. In der Zwischenzeit die Tomatensoße zubereiten: Die aufgefangenen Tomatenreste in einem kleinen Topf erhitzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
8. Die gekochten Tomatenreste durch ein Sieb gießen und mit etwas Johannisbrotkernmehl zum Andicken der Sauce nochmals kurz aufkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Sobald die gefüllten Tomaten 30 Minuten im Ofen waren, die Schüssel kurz herausnehmen, die Tomatensauce über die gefüllten Tomaten gießen und die Schüssel für weitere 10 Minuten in den Ofen stellen.
10. Servieren und gefüllte Tomaten genießen.

Thai Curry



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Brokkoli (ca. 300 g Brokkoliröschen)
- 250 g Champignons
- 150 g Möhren
- 2x Kokosnuss-Kochsahne Cuisine (500 ml)
- 400 ml Sojadrink Light
- Rotes Thai-Curry-Gewürz
- 4 Teelöffel Instant-Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel Öl zum Braten
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden, dann beiseite stellen.
2. Das restliche Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden und in einer separaten Schüssel beiseite stellen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Erhitzen Sie das Bratöl in einer Wokpfanne und braten Sie das Hähnchen darin an.

5. Geben Sie die Kokosmilch, Sojamilch und 4 Teelöffel Hühnerbrühe hinzu.
6. Mit rotem Thai-Curry-Gewürz abschmecken.
7. Bringen Sie alles zum Kochen und fügen Sie die Karotten hinzu. Nach 5 Minuten geben Sie das restliche Gemüse ebenfalls in den Wok.
8. Lassen Sie alles bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse gar ist. Servieren und das Thai-Curry genießen.

Spargel mit Ei und gekochtem Schinken



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- 1 kg weißer Spargel
- 4 Eier
- 200 g gekochter Schinken
- 1 Teelöffel Erythrit
- Pfeffer und Salz

Für die Bechamelsauce:

- 25 g Pflanzencreme zum Braten
- 25 g Weizenmehl Typ 405
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sojadrink Light
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. 4 Eier mit einer Nadel oder einem Eierstab am Boden anstechen und auf mittlerer Stufe kochen (= 8 Minuten in kochendes Wasser legen).
2. Die Eier mit kaltem Wasser abwaschen und abkühlen lassen.
3. Den Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen (vom Kopf bis zum Stielende) und die holzigen Enden (1-2 cm) abschneiden.

4. Die geschälten Stangen in einen großen Topf oder Spargeltopf mit kochendem Wasser geben, etwas Salz und eine Prise Erythrit (entfernt eventuelle Bitterstoffe) hinzufügen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Während der Spargel kocht, die Béchamelsauce zubereiten: 25 g Pflanzencreme in einem kleinen Topf erhitzen, 25 g Weizenmehl zugeben und anschwitzen lassen. Brühe und Milch dazugeben und ständig rühren.
6. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die gekochten Eier schälen, in Würfel schneiden und in die Béchamelsauce geben.
7. Wenn der Spargel gar ist, abtropfen lassen und mit der Béchamelsauce und dem Kochschinken auf einem Teller anrichten.
8. Spargel mit Ei und gekochtem Schinken servieren und genießen.

Hähnchen mit Parmesan und Möhren



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

Für das Hähnchen:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 360 g)
- 1 Ei
- 40 g Parmesankäse, fein gerieben
- 1 EL Pflanzencreme zum Braten
- Pfeffer und Salz

Für die Möhren:

- 400 g Karotten
- 1 Esslöffel hitzebeständiges Olivenöl
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden.
2. 1 Esslöffel hitzebeständiges Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Möhren dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Zwiebelpulver würzen.
3. Die Möhren bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren ca. 15-20 Minuten kochen, bis die Möhren gar sind.

4. In der Zwischenzeit das Ei mit ein wenig Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen.
5. Den fein geriebenen Parmesan auf einem flachen Teller verteilen.
6. Ziehen Sie die Hähnchenbrustfilets zunächst von beiden Seiten durch das verquirlte Ei.
7. Dann das Fleisch direkt im Parmesan wenden und den Käse leicht andrücken.
8. 1 EL Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten anbraten.
9. Dann die Hitze um etwa die Hälfte reduzieren, damit die Kruste nicht zu dunkel wird, und weiter braten, bis das Fleisch durchgebraten ist.
10. Servieren und das Hähnchen mit Parmesan und Möhren genießen.

Italienischer Hackbraten



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

40 Minuten

8

Zutaten:

- 800 g Hackfleisch gemischt
- 100 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 125 g Mozzarella
- 2 Eier
- 30 ml schwere Sahne
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Esslöffel Hackfleischgewürz
- 1 Esslöffel Petersilie
- 1 Esslöffel italienische Kräuter
- 7-8 Spritzer Worcestershire-Sauce
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Mischen Sie folgende Zutaten in einer Schüssel: Hackfleisch, Eier, Semmelbrösel, alle Kräuter, Worcestershire-Sauce, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C Umluft vor.
3. Mozzarella und getrocknete Tomaten sehr gut abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und zum Hackfleisch geben. Alles gut vermischen.
4. Die Hackfleischmischung in eine Auflaufform geben.

5. Auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten die verschüttete Flüssigkeit abgießen und weiterbacken.
6. Servieren und den italienischen Hackbraten genießen.

Avocadopesto mit Karottennudeln



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

20 Minuten

4

Zutaten:

Für die Karottennudeln:

- 6 große Karotten (ca. 450 g)
- 1 Esslöffel hitzebeständiges Olivenöl zum Braten

Für das Avocado-Pesto:

- 1 reife Avocado (ca. 140 g Fruchtfleisch)
- 1 große Knoblauchzehe
- 50 g Parmesankäse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Petersilie
- 1-2 Esslöffel Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Möhren mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten und beiseite stellen.
2. Die Avocado der Länge nach halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dann in ein hohes Gefäß (vom Stabmixer) geben.

3. Den Parmesan reiben und zusammen mit der fein gehackten Knoblauchzehe, Olivenöl, Balsamico-Essig, Kräutern und Leitungswasser zur Avocado geben.
4. Alles mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das hitzebeständige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Karottennudeln darin 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten.
6. Die fertigen Karottennudeln auf den Tellern verteilen und das Avocado-Pesto darüber geben.

Avocado Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

25 Minuten

1

Zutaten:

- 1 Avocado (ca. 140 g Fruchtfleisch)
- 100 g Räucherlachs
- 1 Ei
- 10 g Pinienkerne
- 10 ml Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Ei am Boden mit einer Nadel oder einem Eierstab anstechen und im kochenden Wasser medium kochen (= 8 Minuten).
2. Waschen Sie das Ei mit kaltem Wasser ab und lassen Sie es etwas abkühlen.
3. Die Avocado längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Schneiden Sie die Avocado in dünne Scheiben und legen Sie sie auf einen großen Teller.
4. Schneiden Sie den Räucherlachs in Streifen und legen Sie ihn auf den Teller.
5. Schälen Sie das Ei, vierteln Sie es und geben Sie es ebenfalls dazu.

6. Die Avocadostreifen mit etwas Zitronensaft beträufeln oder bepinseln.
7. Die Avocado mit Pfeffer und Salz würzen. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind. Dann auf dem Teller verteilen.
8. Servieren und den Avocadosalat genießen.

Caesar Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Mini-Romanasalate
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 40 g geriebener Parmesan
- 2 EL Pflanzencreme zum Braten
- 2 Scheiben Toastbrot
- Eine Prise Tomatensalz
- 2 Esslöffel Salatkräuter
- Salz und Pfeffer

Für die Salatsoße:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 100 g griechischer Joghurt
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Waschen und trocknen Sie den Römersalat, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie die Salatblätter grob. Verteilen Sie den Salat auf 2 Teller.
2. Waschen Sie die Tomaten, trocknen Sie sie, halbieren Sie sie und geben Sie sie auf den Salat.

3. Mit einer Prise Tomatensalz würzen und pro Teller 1 Esslöffel Salatkräuter zugeben.
4. Die Hähnchenfilets in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 1 EL Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin anbraten.
6. In der Zwischenzeit die Brotscheiben würfeln und mit 1 EL Pflanzencreme in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie schön braun sind. Vorsicht, das Brot verbrennt schnell.
7. Geben Sie das gebratene Hähnchen und die Croutons zum Salat.
8. Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Joghurt und dem Sonnenblumenöl gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken
9. Das Dressing über den Salat verteilen und jeden Salatteller mit 20 g Parmesan bestreuen.

Chili Con Carne



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

4

Zutaten:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- 130 g Kidneybohnen, abgetropft
- 100 g Gemüsemais, abgetropft
- 1 rote Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 125 ml Rinderbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Oregano-Gewürz
- 1 Esslöffel Paprikagewürz süß
- 1 Esslöffel Öl zum Braten
- 1 Prise Erythrit

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und braten Sie das Hackfleisch darin an.
3. Mit einem Holzlöffel oder einer Garnele das Fleisch auseinanderdrücken, so dass kleine Stücke entstehen.

4. Zwiebeln und Paprika zusammen mit dem Paprikagewürz zum Hackfleisch geben und noch ein paar Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
5. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben.
6. Dann die Chilischoten waschen, ggf. entkernen (je nachdem, wie scharf Sie es mögen) und fein hacken.
7. Folgende Zutaten zum Hackfleisch in die Pfanne geben: Chilischote, Tomatenmark, stückige Dosentomaten, Oregano und Rinderbrühe.
8. Das Ganze zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme mindestens 15 Minuten schmoren.
9. Die Kidneybohnen abgießen und mit dem Mais und einer Prise Erythrit in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und ca. 5 Minuten kochen lassen.
10. Die Frühlingszwiebeln waschen, fein hacken und erst ganz zum Schluss in die Pfanne geben.

Chicorée Auflauf



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

2

Zutaten

- 1 kg Chicorée
- 10 große Scheiben gekochter Schinken (2 Scheiben für jeden Chicorée)
- 500 ml Sojadrink Light
- ca. 130 g Emmentaler
- 5 g Johannisbrotkernmehl zum Binden
- Pfeffer, Salz und Muskatnuss

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Chicorée und schneiden Sie den Strunk so ab, dass die Blätter noch zusammengehalten werden.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und etwas Salz hinzufügen.
3. Den Chicorée 20-25 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
4. Den Backofen auf 200 ° C Grill + Umluft vorheizen.
5. Für die Käsesauce 500 ml Milch zusammen mit 5 g Johannisbrotkernmehl und 50 g Emmentaler aufkochen und gut umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.
6. Mit reichlich Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce sollte sehr dickflüssig sein, da der Chicorée im Ofen etwas

Wasser verliert und so die Sauce verdünnt.

7. Jeden Chicorée mit 2 Scheiben gekochtem Schinken umwickeln und in eine Auflaufform legen.
8. Die Käsesauce darüber gießen und mit dem restlichen Emmentaler bestreuen.
9. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben und auf der mittleren Schiene backen, bis der Käse schön gebräunt ist (je nach Ofen ca. 10-20 Minuten).
10. Servieren und den Chicorée-Auflauf genießen.

Gefüllte Paprika



Vorbereitungszeit

15 Minuten



Kochzeit/Herstellung

Ca 1 Stunde 10 Minuten



Portionen:

4

Zutaten:

- 800 g gemischtes Hackfleisch
- 5 mittelgroße rote Paprikaschoten
- 3 Zwiebeln
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g stückige Dosentomaten
- 100 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Paprikapulver süß
- 1 Esslöffel italienische Kräuter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. 2 von 3 Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten.
2. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Ei, den italienischen Kräutern, dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch mischen und alles gut verrühren.
3. 4 von 5 Paprikaschoten waschen und den Deckel abschneiden. Die 4 Paprikaschoten mit Hackfleisch füllen und die restliche Hackfleischmischung beiseite stellen.

4. Die letzte Paprika und die Zwiebel fein hacken. Restliche Hackfleischmischung in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anbraten.
5. Wenn das Hackfleisch nicht mehr roh ist, Zwiebel und Paprika zum Hackfleisch geben und ca. 5 Minuten schmoren.
6. Das Tomatenmark zugeben und alles gut vermischen. Dann die Gemüsebrühe und die Tomatenstücke zugeben.
7. Die 4 gefüllten Paprikaschoten in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Hähnchen in Pilzsoße



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

2

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Champignons
- 1 Schalotte (ca. 40 g)
- 150 ml Sahne
- 150 ml Hühnerbrühe
- 10 g Pflanzencreme zum Anbraten
- 2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl zum Binden

Zubereitung:

1. Putzen Sie die Pilze mit einer Pilzbürste oder einem Handtuch, schälen Sie die Schalotte und schneiden Sie alles in feine Scheiben.
2. Erhitzen Sie die Pflanzencreme in einer Bratpfanne. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und braten, bis das Hähnchen schön gebräunt ist.
3. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Hähnchen bei geschlossenem Deckel köcheln, bis es gar ist (ca. 8-10 Minuten).
4. Nehmen Sie das Hähnchen aus der Pfanne und stellen Sie es beiseite. Braten Sie in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze, aber ohne Zugabe von Fett, die Schalotte und die Pilze etwa 3 Minuten an, bis alles weich ist.

5. Mischen Sie die Hühnerbrühe mit dem Johannisbrotkernmehl und geben Sie sie in die Pfanne. Etwa 2-3 Minuten köcheln lassen.
6. Die Hitze reduzieren und die Sahne hinzufügen. Sobald die Sahne erhitzt ist, das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und zusammen mit der Soße erneut erhitzen. Servieren und das Hähnchen in Pilzsauce genießen.

Gefüllte Champignons



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 400 g große Champignons
- 100 g saure Sahne
- 50 g Kräuterfrischkäse
- 75 g gewürfelter Schinken
- 1 Schalotte (ca. 40 g)
- 5 g Schnittlauch
- 20 g Emmentaler-Käse
- 5 g Pflanzencreme zum Braten

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze auf. Nehmen Sie vorher das Backblech heraus.
2. Die Pilze mit einer Pilzbürste oder einem Handtuch säubern, die Stiele vorsichtig entfernen und beiseite stellen.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Pilze mit der Öffnung nach oben darauf verteilen.
4. Die geschälte Schalotte und die Pilzstiele fein würfeln.
5. Die Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte, die Pilzstiele und die Schinkenwürfel darin kurz anbraten.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse mit saurer Sahne, Kräuterfrischkäse und fein gehacktem Schnittlauch verrühren.

Fügen Sie etwas Pfeffer hinzu. Salz wird nicht benötigt, da die Schinkenwürfel recht salzig sind.

7. Die Mischung in die Champignons füllen und mit etwas Emmentaler bestreuen.
8. Das Backblech mit den gefüllten Champignons in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen. Servieren und die gefüllten Champignons genießen.

Walnuss Burger mit Salat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

10 Minuten

2

Zutaten:

Für den Salat:

- 100 g Salat nach Wahl (z.B. Spinat oder Feldsalat)
- 120 g Kirschtomaten
- 100 g rote Paprika
- 100 g Salatgurke
- 100 g Frühstücksspeck
- 10 g Walnüsse
- 1 Esslöffel Salatkräuter

Für das Salatdressing:

- 15 ml natives Olivenöl
- 10 ml Balsamico-Essig
- 1/2 Teelöffel körniger Senf (ca. 3 g)
- 1/3 Teelöffel Erythrit

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Salat und schleudern Sie ihn am besten in einer Salatschleuder trocken.
2. Tomaten, Gurke und Paprika waschen, trocknen, in Stücke schneiden und zum Salat geben.
3. Die Walnüsse hacken und ebenfalls hinzufügen. Speck in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anbraten und beiseite stellen.

4. Mischen Sie die Zutaten für das Dressing zusammen und verteilen Sie sie zusammen mit den Salatkräutern auf dem Salat.
5. Schneiden Sie den Speck in Stücke und geben Sie ihn auf den Salat.
6. Servieren und genießen Sie den Salat mit Speck und Walnüssen.

DESSERTS

Mango mit Avocadocreme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Mango (reif, 450 g)
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 8 Maracuja
- 30g Zucker
- 1 Avocado (reif, 200 g)
- 1 Esslöffel Puderzucker

Zubereitung:

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und in einer hohen Rührschüssel 1 Stunde einfrieren.
2. In der Zwischenzeit die Passionsfrucht halbieren. Das Fruchtfleisch und die Kerne in einem Mixbecher mit dem Schneidstab zweimal pürieren.
3. Durch ein feines Sieb direkt in einen kleinen Topf abseihen (ergibt 150 ml Passionsfruchtsaft). 1 Esslöffel der Kerne zum Saft in den Topf geben und Zucker einrühren. Bei mäßiger Hitze bis knapp unter den Siedepunkt einrühren, so dass der Saft gerade noch eindickt. Absetzen lassen (dauert ca. 20 Min.).

4. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben.
5. Mit dem restlichen Zitronensaft mischen. Avocado mit der gefrorenen Mango in den Becher geben, den Puderzucker dazugeben, mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.
6. Die Sahne und das Fruchtmarm in kleinen Gläsern anrichten.

Apfel Papaya Strudel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

25-35 Minuten

4

Zutaten:

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 3 Esslöffel Öl
- Salz
- 400 g Äpfel (sauer)
- ½ Teelöffel Zitronenschale (fein gerieben; Bio)
- 2 EL Zitronensaft
- 400 g Papaya
- ½ Vanilleschote
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 30 g Mandeln (zerkleinert)
- 80 g Butter
- 1 Esslöffel Puderzucker

Zubereitung:

1. Wasser in einem Kochtopf (ca. 20 cm) zum Kochen bringen. Für den Strudelteig das gesamte Weizen- und Buchweizenmehl in eine Schüssel geben. 2 Esslöffel Öl, 1 Prise Salz und 75-80 ml lauwarmes Wasser hinzufügen.
2. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Armen zu einem lockeren Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit 1 Esslöffel Öl einreiben und auf einen Teller legen. Das kochende Wasser des Topfes abgießen, den Topf jetzt nicht abtrocknen.
3. Den Teig mit dem heißen Topf abdecken. 15 Min. ruhen lassen.

4. Äpfel schälen, entkernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mit Zitronenschale und -saft mischen. Papaya halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälften schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
5. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Papaya, Zucker, Vanillemark und Mandeln unter die Äpfel mischen.
6. Den Backofen auf Stufe 210 (Umluft 190) vorheizen. Butter schmelzen. Strudelteig auf einem Stück bemehltem Backpapier (40 x 30 cm) mit einem bemehlten Holzroller auf ca. Länge ausrollen.
7. Dickere Ränder abschneiden. Den Teig dünn mit 2/drei der geschmolzenen Butter bestreichen.
8. Die Apfel-Papaya-Füllung längs als Streifen auf die unteren 0,33 des Teiges legen, dabei an den Rändern einen 2 cm breiten Rand frei lassen.
9. Die Ränder und die Rückseite über die Füllung klappen. Mit Hilfe des Backpapiers den Strudel vom untersten Anschlag aus aufrollen, mit der letzten Butter bestreichen.
10. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben - im heißen Ofen auf der untersten Schiene eine halbe Stunde backen.
11. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt am besten Schlagsahne.

Käsekuchen Eis



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

4 Stunden

6

Zutaten:

- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 Esslöffel Zucker
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Schokoladenkekse
- 2 El schwarze Johannisbeermarmelade

Zubereitung:

1. Den Frischkäse mit 1 Liter Zucker mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Die Sahne mit 1 Liter Zucker steif schlagen und unter die Frischkäse-Masse heben.
2. Die Kekse in kleine Portionen brechen, vorsichtig unter die Frischkäse-Masse heben
3. Das Innere von 6 kleinen Gläsern (je hundert ml) mit einem Pinsel grob mit Marmelade bestreichen.
4. Die Frischkäsemasse bis zum Rand in die Gläser füllen und einen Eiszapfen in die Mitte stecken - die Gläser für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Zitronen Quark Creme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

1 Stunde

10

Zutaten:

- 2 Bio-Zitronen
- 4. Blatt weiße Gelatine
- 4. Eigelb (Klasse M)
- 100g Zucker
- 750g Magerquark
- 400 ml Schlagsahne
- 1 Granatapfel (klein)
- 70 ml Grenadine

Zubereitung:

1. Die Zitronenschale fein abreiben - Zitronensaft auspressen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Eigelb mit Zucker und acht Esslöffeln Zitronensaft im heißen Wasserbad 6-8 Min. cremig-dicklich aufschlagen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Creme aus dem Wasserbad nehmen, Zitronenschale und Quark dazugeben und verrühren.
3. Die Creme 40-50 Min. kühl stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt. Schlagen Sie die Sahne steif und heben Sie sie nach und nach mit einem Spatel unter.
4. Gießen Sie die Creme direkt in eine große Schüssel.

5. Den Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale entfernen. Zitronencreme mit 2-3 EL Grenadine und 2 EL Granatapfelkernen garnieren.
6. Mit der letzten Grenadine und den Granatäpfeln servieren.

Stracciatella Quark



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 5 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel Zucker
- 25g Schokoladenraspel (dunkel)
- 1 Prise Zimt (gemahlen)
- 6 Clementinen

Zubereitung:

1. Magerquark, Milch und 1/2 EL Zucker mit einem Schneebesen verrühren. 15 g Schokoraspele und Zimt unterrühren. 10 Minuten kühl stellen.
2. 3 Clementinen mit einem Messer so schälen, dass die weißen Poren und die Haut vollständig entfernt werden.
3. Schneiden Sie die Clementinen in dünne Scheiben, halbieren Sie die Scheiben. Von 2-3 Clementinen 100 ml Saft auspressen, mit 1/2 Esslöffel Zucker verrühren, mit den halbierten Scheiben vermengen.
4. Quark mit Clementinen und Saft servieren.
5. Mit Schokoladenraspeln bestreut servieren.

Orangen Mascarpone Eis



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

3-4 Stunden

4

Zutaten:

- 1 kg Orangen
- 250 g Mascarpone
- 50 g Zucker
- Bio-Orangenspalten
- Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Schälen Sie 1 kg Orangen mit einem Messer, um die weiße Haut zu entfernen. Die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei 100 ml Saft auffangen.
2. Den Saft kühl stellen, die Filets (300 g) in einen Gefrierbeutel legen und mindestens 6 Stunden einfrieren lassen.
3. Die Orangenfilets 15 Min. auftauen lassen. In der Zwischenzeit 250 g Mascarpone mit 50 g Zucker und dem Orangensaft geschmeidig rühren.
4. Die Orangenfilets in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.
5. Die Mascarpone-Kombination dazugeben und unterrühren. Die Orangeneismasse in eine Schüssel geben und 3-4 Stunden gefrieren lassen.

6. Gläser in den Gefrierschrank stellen. Kurz vor dem Servieren vier Lappen von der Eiscreme abschneiden und nach Belieben mit Bio-Orangenspalten und Zitronenmelisse verfeinern.

Himbeer-Joghurt Sorbet



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

15 Minuten

4

Zutaten:

- 400 g griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel Puderzucker
- 2 Esslöffel Limettensaft
- 300 g Himbeeren (gefroren)

Zubereitung:

1. Joghurt, Puderzucker und Limettensaft verrühren. Mit den Himbeeren in einem Küchenmixer oder mit einem Schneidstab zu einem cremigen Sorbet mixen.
2. Das Sorbet in vorgekühlte Schalen füllen und für 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. Sofort servieren.

Tipp:

Für das Sorbet eignen sich auch Kirschen, rote und weiße Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren oder andere saisonale Früchte. Die Früchte müssen gefroren sein.

Kokosnuss Schlemmerei



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

2 Stunden

4

Zutaten:

- ½ Vanilleschote
- 400 ml Kokosnussmilch
- 1 Tl Limettenschale (fein gerieben)
- 60 g Kokosblütenzucker (oder Kokosblütensirup)
- 2 Eier (Klasse M)
- 2 Eigelb (Klasse M)

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit Kokosmilch, Limettenschale und 40 g Kokosblütenzucker oder -sirup gut verrühren. Eier und Eigelb gut unterrühren.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Masse in 6 ofenfeste Förmchen (je ca. 125 ml) füllen. Die Formen in eine große Auflaufform stellen, die Form bis einen cm unter die Schwelle der Formen mit warmem, fast kochendem Wasser füllen.
3. Die Form auf den Rost auf der zweiten Schiene von unten schieben und die Torte 25 Minuten fest werden lassen. Die Formen vorsichtig aus dem frischen Wasser heben. Auskühlen lassen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Die Torte mit einem kleinen Messer vom Rand lösen, auf eine Platte oder einen Teller stürzen.

5. Mit dem Rest des Zuckers bestreuen oder mit dem Kokosblütensirup beträufelt servieren.

Orangeneis mit Sahnejoghurt



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

5 Stunden

4

Zutaten:

- 7 Orangen
- 1 Bio-Orange
- 150 g Sahnejoghurt
- 1 El Zucker (z.B. als Kokosblütenzucker)

Zubereitung:

1. Fünf Orangen mit einem spitzen Messer schälen, um die weißen Poren und die Haut zu entfernen.
2. Schneiden Sie die Fruchtfilets zwischen den auseinanderstehenden Schalen über einer Schüssel aus. Drücken Sie die Orangenschalen mit den Händen kräftig an.
3. Die Fruchtfilets nacheinander mit dem ausgetretenen Saft in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mindestens fünf Stunden einfrieren.
4. Reiben Sie die Schale der Bio-Orange fein ab und schneiden Sie die Bio-Orange in Scheiben. Von 1-2 Orangen 50 ml Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren.
5. Gefrorene Orangenfilets in ein hohes Gefäß oder eine Küchenmaschine geben. 5 Minuten auftauen lassen.
6. Joghurtmischung zugeben und alles mit dem Schneidstab oder in der Küchenmaschine pürieren, bis eine cremige Eismischung

entstanden ist.

7. Am besten in eisgekühlten Schüsseln servieren. Mit Orangenscheiben garnieren.

Honigbirnen mit Mascarpone



Vorbereitungszeit	Kochzeit/Herstellung	Portionen:
10 Minuten	3 Stunden	4

Zutaten:

- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 2 feste, reife Birnen (je ca. 200 g)
- 25 g Pinienkerne
- 3 Esslöffel flüssiger Waldhonig
- 120 g Mascarpone

Zubereitung:

1. EL Zitronensaft und 250 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben: 2 fest-reife Birnen (je ca. 200 g) vierteln und in der Mitte teilen. Die Birnen der Länge nach halbieren und in das Zitronenwasser legen.
2. 25 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. In der Pfanne acht Esslöffel Zitronenwasser, 3 Esslöffel flüssigen Waldhonig und die Birnen zum Kochen bringen.
3. Die Birnen bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten kochen, dabei einmal wenden. Die Birnen 3 Stunden abkühlen lassen, dabei gelegentlich wenden.
4. 120 g Mascarpone leicht verrühren, mit 2 Teelöffeln zu Nocken formen. Mit den Birnen und den Pinienkernen auf der Spitze bestreuen.

Yummy Panna Cotta



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

6 Stunden

4

Zutaten:

- 1 Vanilleschote
- 750 ml Schlagsahne (30% Fett)
- 30 g Zucker
- Salz
- 4. Teelöffel Zucker (braun)
- 4 flache Förmchen (je 10 cm, 2 cm hoch)

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Sahne, Zucker und einer Prise Salz aufkochen.
2. Bei leichter Hitze ca. 40 Minuten auf 400 ml einkochen lassen (sollte am einfachsten leicht kochen).
3. Mit dem Schneebesen aufschlagen, sobald sich Poren und Haut an der Schwelle oder Oberfläche abzeichnen.
4. Die Vanilleschote aus der eingekochten Vanillecreme entfernen. Die Vanillecreme mit dem Schneebesen glatt rühren und in 4 flache Förmchen gießen.
5. Abdecken und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) ruhen lassen.
6. Den braunen Zucker in einem Blitzhacker fein mahlen. Leicht darüber streuen und sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht braun brennen.

Keto Cracker



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

12

Zutaten:

- 200 g gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln mit Schale)
- 1 Ei (Größe M)
- 30 g kalte Butter
- Salz

Zubereitung:

1. Für den einfachen Teig Nüsse, Ei, Butter in Portionen, 1 TL Salz und evtl. weitere Gewürze.
2. Zunächst mit den Knethaken des Mixers verkneten, dann mit den Fingern den Teig formen. Zwischen 2 Lagen Backpapier rechteckig (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Den Backofen vorheizen (E-Herd: 160 ° C / Umluft: 150 °).
4. Das oberste Backpapier vorsichtig abziehen. Die Teigplatte mit einem Messer oder Pizzaschneider in 12 Rechtecke (ca. 5 x 10 cm) schneiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Mit dem unteren Papier auf ein Backblech ziehen - im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

3 Saaten Mischung:

1. Je 1 TL Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne fein hacken, in den Bodenteig einkneten. Dann wie beschrieben ausrollen, ausklappen und backen.

Desweiteren:

1. 2 Teelöffel Fenchelsamen zerkleinern. Zusammen mit 2 Teelöffeln gemahlenem Mohn in den Grundteig einkneten. Dann wie beschrieben ausrollen, zurücktreten und backen.
2. 1 Zweig Rosmarin waschen, trocken schütteln, von den Nadeln befreien und fein hacken. Mit vierzig Gramm fein geriebenem Parmesan unter den Bodenteig kneten. Dann wie vorgegeben ausrollen, zurückschlagen und backen.

Radieschen Kresse Quark



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Radieschen
- 1 Beet Kresse
- 250 g Magerquark
- 200 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und lassen Sie sie verarbeiten, bis Sie eine geschmeidige Konsistenz haben.

Knusprige Leinsamenbrötchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

35 Minuten

12

Zutaten:

- 30 g Flohsamenschalen
- 100 g Mandelmehl (oder gemahlene Mandeln)
- 10 g Kokosnussmehl
- 50 g Leinsamen
- 1 Teelöffel Backpulver
- Salz
- 250 g Quark (20% Fett)
- 4. Eier (Größe M)

Zubereitung:

1. Flohsamenschalen, Mandel- und Kokosmehl mit Leinsamen, Backpulver und $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz mischen.
2. Quark und Eier verrühren. Kurz in die Mehlmischung einkneten und etwa fünf Minuten quellen lassen. Heizen Sie den Backofen vor (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig in 12 gleiche Portionen teilen. Mit angefeuchteten Armen zu einer Kugel formen und auf das Blech legen.
4. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Parmesan Muffins mit Oliven Gremolata



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

40 Minuten

12

Zutaten:

- 3 rote Zwiebeln
- 2 Esslöffel + etwas Butter
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig
- 100 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse (Stück)
- 10 Eier (Größe M)
- 150 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- 50 g grüne Oliven
- 50 g schwarze Oliven
- 4 Stängel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Braunen Zucker und Essig zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen.
2. Den Backofen für die Trüffel vorheizen (Elektroherd: 160 ° C / Umluft: 140 ° C). Die zwölf Mulden eines Muffinblechs einfetten.

3. Den Parmesan fein reiben. Eier, Buttercreme und Parmesan verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Masse in den Vertiefungen verteilen. Die Zwiebeln darauf verteilen und im heißen Ofen 25-30 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit für die Gremolata die Oliven in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
6. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Oliven, Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft mischen - mit Pfeffer abschmecken.
7. Nehmen Sie die Muffins dem Ofen und lassen Sie sie etwa fünf Minuten abkühlen.
8. Dann aus den Vertiefungen nehmen und mit der Oliven-Gremolata servieren.

Obatzda



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 2 Schalotten
- 1 Schnittlauch
- 250 g Camembert (60% Fett)
- 75 g weiche Butter
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Paprika süß

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Den Camembert in große Würfel schneiden. Alles mit weicher Butter und Doppelrahmfrischkäse mit einer Gabel verkneten.
3. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika abschmecken.

Obatzda mit Weißbier



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

2

Zutaten:

- 2 Teelöffel Kümmel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Radieschen
- 250 g Camembert (60% Fett)
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 4 Esslöffel Weizenbier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
2. Radieschen schälen und fein reiben.
3. Den Camembert fein würfeln.
4. Alles mit Doppelrahmfrischkäse und Weizenbier mit einer Gabel verkneten - mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Räucherforellencreme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 1 Stange Sellerie
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- 25 g Forellenkaviar (Glas)

Zubereitung:

1. Staudensellerie waschen und fein würfeln. Forellenfilet in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
2. Frischkäse, Essig und 3/4 der Schnittlauchröllchen verrühren - mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sellerie und die Forellencube unterheben.
3. Forellencreme in Nocken z. B. auf Vorspeisenlöffeln servieren und mit Forellenkaviar und dem restlichen Schnittlauch garnieren.

Energiekugeln



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

1 Stunde

35

Zutaten:

- 200 g getrocknete weiche Datteln (entsteint)
- 50 g getrocknete Apfelringe
- 150 g Mandelkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 25 g getrocknete Kokosnuss
- 100 g Getrocknete Kokosnuss

Zubereitung:

1. Datteln, Äpfel und Mandeln grob hacken. Das Ganze mit Kürbiskernen und 25 g Kokosraspeln in einem Hochleistungsmixer unter Zugabe von ca. 2 Teelöffeln warmem Wasser fein hacken, so dass eine formbare Masse entsteht.
2. Von der Masse nach und nach ca. 2 Teelöffel abstechen und mit angefeuchteten Fingern zu Kugeln formen.
3. Die Kugeln in 100 g Kokosraspeln wälzen und im Kühlschrank auf Backpapier ca. 1 Stunde kaltstellen.
4. Die Energiekugeln können in einem dicht verschließbaren Feld gekühlt für mindestens 1 Woche aufbewahrt werden.

Erdnusskekse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

25 Minuten

20

Zutaten:

- 1 Ei (Größe M)
- 200 g knusprige Erdnusscreme
- 50 g Tapiokasirup
- 1 Teelöffel Backpulver
- 20 g saure Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen (E-Herd: 180 ° C / Umluft: 160 ° C).
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. 1 Ei (Größe M) mit den Schneebesen des Mixers kurz schaumig schlagen. 200 g knusprige Erdnusscreme, 50 g Tapiokasirup, 1 Teelöffel Backpulver und 20 g saure Sahne zugeben.
3. Alles zu einer homogenen Masse verrühren. 20-25 teelöffelgroße Teigkleckse mit einer Berührungsfläche dazwischen auf die Bleche geben - im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.

Vegane Schokoriegel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

15

Zutaten:

- 50 g Dinkelflocken
- 250 g weiche Datteln (ohne Stein)
- 3-5 Esslöffel Mandeldrink
- 100 g Mandeln (mit Haut)
- 2 Esslöffel veganes Eiweißpulver
- 4 EL geschmolzenes Kokosnussöl
- 1 Esslöffel. Kakao zum Backen
- 20 g gepuffter Amaranth

Zubereitung:

1. Am Vortag die Dinkelflocken in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Die Datteln mit einem Stabmixer (oder im Mixer) pürieren, dabei nach und nach auch den Mandeldrink mit einbeziehen. Ca. 60 g Mandeln fein mahlen. Datteln mit Eiweißpulver, Kokosöl, Kakao, Amaranth und Flocken mischen.
2. Decken Sie einen Teller mit Frischhaltefolie ab. Dann die Masse zu einem 1,5-2 cm dicken Rechteck (ca. 8 x 24 cm) formen. Die restlichen Mandeln hacken und auf die Dattelmischung streuen, leicht andrücken. Zugedeckt einen Tag kühl stellen (oder im Gefrierfach ca. 30 Minuten einfrieren, bis die Masse geschnitten werden kann).
3. Die Dattel-Eiweiß-Masse aus der Folie nehmen und in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Kühl gelagert ist sie mindestens 2

Wochen haltbar.

Erdbeer-Basilikum Drink



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

1 Stunde

6

Zutaten:

- 1/4 Charentais-Melone
- 300 g Erdbeeren
- 4 Stängel Basilikum
- 2 Liter stilles Mineralwasser (oder Leitungswasser)

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Charente-Melone in Keile und entsorgen Sie den Stein. Das Fruchtfleisch schälen, in Würfel schneiden und ca. 2 Stunden einfrieren.
2. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden - Basilikum waschen.
3. Erdbeeren und Basilikum in ein Einmachglas (ca. 2,5 l) geben, mit 1,5 l gleichmäßigem Mineral- oder Leitungswasser auffüllen.
4. Etwa 1 Stunde kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die gefrorenen Melonenwürfel dazugeben.

Dunkles Schokoladenmousse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2 Stunden

4

Zutaten:

- Butter (55 g)
- 250 g Ricotta
- 1 Bio-Orange
- 100 g saure Sahne
- 3 Esslöffel Milch
- 75 g Zartbitterschokolade (70%)

Zubereitung:

1. Nehmen Sie den Ricotta etwa eine halbe Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank. Waschen Sie die Orange mit heißem Wasser und reiben Sie die Schale fein ab. Ricotta, saure Sahne, Milch und Orangenschale in einer Schüssel mit den Schneebesen des Mixers glatt rühren.
2. Die Schokolade in Portionen aufteilen und im heißen Wasserbad erweichen. Gießen Sie die Schokolade nach und nach unter ständigem Rühren in die Ricottamischung.
3. Die Mousse au Chocolat auf 4 Gläser (je ca. 200 ml) verteilen. Ca. 2 Stunden kühl stellen.
4. Nach Belieben mit Orangenschalen und Schokoladenflocken garnieren.

Schoko-Nuss Creme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

35 Minuten

6

Zutaten:

- 200 g Haselnusskerne
- 40 g Kokosnussöl
- 1-2 Esslöffel Backkakao
- 25 ml Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen vor (Elektroherd: 180 ° C / Umluft: 160 ° C). Die Nüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, im heißen Ofen ca. 15 Min. rösten, dann ca. 10 Min. abkühlen lassen.
2. Dann zwischen einem glatten Küchentuch abreiben, um die Häutchen zu entfernen.
3. Kokosnussöl schmelzen.
4. Die Nüsse in einem Standmixer fein mahlen, dabei immer wieder vorsichtig von der Schwelle herunterdrücken. Kokosöl, Kakao, Agavensirup und Vanille hinzufügen und weiter mixen, bis eine saubere Nusscreme entsteht.
5. In ein Glas mit Deckel gießen. Kann gekühlt für 1 - 2 Wochen aufbewahrt werden.

Vanilleeis mit Früchten



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

4 Stunden

12

Zutaten:

- 4 Erdbeeren
- 1 Nektarine (je ca. 125 g)
- 8. Süßkirschen
- 2 Eier (Größe M)
- 50 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote
- 1 Becher (à 125 g) Doppelrahm
- 50 g Schlagsahne
- 1 Einweg-Spritzbeutel

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in Scheiben schneiden. Nektarinen waschen, trocken reiben, längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und zerkleinern. Vier Stieleisformen mit je einer Obstsorte so füllen, dass die Früchte auf einer Formfläche liegen.
3. Eier trennen. Eiweiß in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Etwa 1 Minute weiterschlagen.
4. Das Mark aus der Schote kratzen. Doppelrahm mit Sahne und Fruchtfleisch steif schlagen. Eigelbe einzeln unterrühren. Den Eischnee portionsweise unterheben.

5. Die Eismasse in einen Spritzbeutel füllen und eine kleine Spitze abschneiden.
6. Die Masse auf die Früchte in den Eisformen spritzen, einen Stiel aufsetzen und das Eis mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Kokosnuss Semifreddo mit Maracuja



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

6 Stunden

6

Zutaten:

- 3 Eier (Größe M)
- 100 g flüssiger Honig
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Dose(n) (je 400 ml) gut gekühlte, ungesüßte, cremige Kokosmilch (mind. 60% Kokosanteil)
- 1 Päckchen (à 50 g) Kokosnussmilchpulver
- Salz
- 50 g Kokosnuss-Chips
- 4-5 Passionsfrüchte

Zubereitung:

1. Eine Kastenform (30 cm Länge; 2 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen und mit einer Frischhaltefolie auslegen.
2. Eier, Honig und Vanillezucker mit den Schneebesens des Mixers etwa fünf Minuten lang cremig schlagen.
3. In einer Rührschüssel Kokosmilch, Kokosmilchpulver und $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz aufschlagen, bis eine knapp dicke Creme entstanden ist. Ruhig unter die Eier-Honig-Kombination heben und alles in die Kastenform füllen - abgedeckt mindestens 6 Stunden, besser an einem Tag, einfrieren.

4. Kokosfruchtfleisch mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Passionsfrucht halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauskratzen.
 5. Das Semifreddo aus der Form stürzen und die Folie entfernen. Mit Passionsfrucht und Kokosnuss garnieren.
- .

Brownie Leckerei mit Avocado und Ingwer



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1 Stunde

16

Zutaten:

- 180 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)
- 2 reife Avocados
- 120 g Kokosblütenzucker
- 2 Teelöffel Kaffeepulver (Instant)
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Backkakao
- 40 g Backkakao
- 60 g gemahlene Mandeln ohne Haut
- Salz, gemahlener Ingwer
- 80 g + etwas Ahornsirup
- 60 g Kokosnussöl
- 2 Esslöffel Kakaonibs (Kakaonibs)
- 200 g gefrorene Himbeeren zum Servieren

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen für den Brownie vor (Elektroherd: 160 ° C / Umluft: 160 ° C). Den Boden einer Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Die Schokolade fein hacken. 60 g der gehackten Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen.
2. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Zucker, Kaffeepulver und Vanille im Mixer fein pürieren, dabei nach und nach in die geschmolzene

Schokolade einrühren (lieber das Ganze mit dem Stabmixer pürieren).

3. Die Eier unter die Avocado- und Schokoladenmasse mischen. 60 g Kakao, Mandeln und $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz mischen und unterrühren. 60 g gehackte Schokolade unterheben. Den Teig in der Form glatt streichen. Im warmen Backofen 25-30 Minuten backen.
4. Für die Glasur 60 g gehackte Schokolade mit 80 g Ahornsirup und Kokosöl in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. 40 g Kakao, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Ingwer und eine Prise Salz einrühren.
5. Zuckerguss und Brownie ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann den Brownie aus der Form stürzen und den Zuckerguss mit den Löffeln wieder darauf verteilen. Kakaonibs darüber streuen und für ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Kuchen zum Servieren in Stücke schneiden. Nach Belieben mit gefrorenen Himbeeren dekorieren und mit einem Hauch Ahornsirup beträufeln

Keto Kokosnusscreme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

3 Stunden

4

Zutaten:

- 400 ml Mandelmilch
- 60 g Erythrit
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 2 g Agar
- 200 g vegane Sahne nach Belieben
- 30 g getrocknete Kokosnuss

Zubereitung:

1. Mandelmilch, Erythrit, Kokosnussöl und Agar in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. Ca. 4 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Creme etwa eine halbe Stunde abkühlen lassen, dann die Sahne steif schlagen und mit den Kokosraspeln unterheben.
4. Die Kokoscreme auf ca. acht kleine Dessertgläser verteilen, nach Belieben mit grob gehackter kohlenhydratarmer Schokolade dekorieren und vor dem Verzehr mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Haselnusscreme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

3 Stunden

8

Zutaten:

- 250 ml Mandelmilch alternativ Milch
- 50 g Erythrit
- 40 g Haselnussbutter
- 2 g Agar
- 200 g vegane Sahne nach Belieben

Zum Servieren:

- zuckerfreie Schokoladensauce nach Belieben
- gehackte Haselnüsse nach Belieben

Zubereitung:

1. Mandelmilch, Haselnussbutter, Erythrit und Agar in einen Kochtopf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. Die Mischung ca. 4 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Creme ca. 30 Min. abkühlen lassen, dann die Sahne steif schlagen und unterheben.
4. Die Haselnusscreme auf ca. 6 kleine Dessertgläser verteilen, nach Belieben mit ungezuckerter Schokoladensauce und gehackten Haselnüssen dekorieren und vor dem Verzehr mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rotweincreme



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

3 Stunden

4

Zutaten:

- 150 ml trockener Rotwein
- 100 ml Wasser
- 50 g Erythrit
- 2 g Agar
- 200 g vegane Sahne nach Belieben

Zubereitung:

1. Roséwein, Wasser, Erythrit und Agar in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. Die Mischung ca. 4 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Die Creme ca. 30 Min. abkühlen lassen, dann die Sahne steif schlagen und unterheben.
4. Die Rotweincreme auf ca. 6 kleine Dessertgläser aufteilen und mindestens 3 Stunden vor dem Verzehr kalt stellen.

Rhabarber Erdbeer-Joghurt #1



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10

Zutaten:

- 600 g Joghurt
- 80 g Erythrit, zu Pulver gemahlen
- 10 ml Zitronensaft
- 2 Teelöffel Zitronenschalenabrieb
- 240 g Erdbeer-Rhabarber-Kompott ohne Zucker

Zubereitung:

1. Joghurt mit Erythrit, Zitronensaft und Zitronenschale glatt rühren.
2. Joghurt und Erdbeer-Rhabarber-Kompott abwechselnd in 6 kleine Dessertgläser schichten und bis zum Verzehr kühl stellen.

Rhabarber Erdbeer-Joghurt #2



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- 400 g Rhabarber
- 300 g Erdbeeren
- 70 g Erythrit
- 1 g Xanthangummi
- 1 g Agar

Zubereitung:

1. Mahlen Sie das Erythritol zusammen mit dem Xanthan und dem Agar zu einem schönen Pulver.
2. Schälen Sie den Rhabarber und schneiden Sie ihn in ca. 2 cm große Stücke.
3. Die Erdbeeren pürieren, in einen Topf geben und die Erythrit-Kombination einrühren.
4. Die Rhabarberstücke zugeben und alles zum Kochen bringen.
5. Die Mischung bei schwacher Hitze und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Rhabarber zerfällt (ca. 6 bis 9 Minuten).
6. Das Kompott nach Belieben servieren, einfrieren oder einkochen.

Low Carb Quarkauflauf



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30-35 Minuten

4

Zutaten:

- 300 g Magerquark
- 100 g Frischkäse
- 2 Eier
- 50 g Xylitol
- 1 g Xanthangummi
- Vanilleextrakt
- 100 g Beeren Ihrer Wahl

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf hundertachtzig Stufen Ober- und Unterhitze vor.
2. Mahlen Sie das Xylit zusammen mit dem Xanthan zu einem erstklassigen Pulver.
3. Mischen Sie den Magerquark, den Frischkäse, die Eier, den Vanilleextrakt und die pulverisierte Xylitol-Xanthan-Kombination gut durch.
4. Streichen Sie die Quarkcreme in eine Auflaufform (ca. 16 x 11 cm)
5. Die Beeren auf der Creme verteilen, etwas andrücken und im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 35 Min. backen.

Spekulatius Dessert



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

4

Zutaten:

- 100 g Joghurt
- 200 g Frischkäse
- 40 g Erythrit zu Pulver gemahlen
- 1 Esslöffel Kokosöl, geschmolzen
- 1 Teelöffel Spekulatiusgewürz
- Vanilleextrakt nach Belieben

Zum Bestreuen:

- Ceylon-Zimt nach Belieben

Zubereitung:

1. Alle Substanzen zu einer glatten Creme verrühren.
2. Die Creme auf kleine Dessertgläser verteilen und im Kühlschrank aufbewahren, bis sie zum Auftragen bereit ist.
3. Kurz vor dem Verzehr die Spekulatiuscreme mit Zimt bestreuen.

Mousse au Chocolate



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

4

Zutaten:

- 70 g Kakaopulver
- 90 g Erythrit zu Pulver gemahlen
- 60 g Vita Fiber Pulver
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Guarkernmehl
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Xanthan
- 300 ml Milch
- 150 g Sahne

Zubereitung:

1. Mischen Sie die Trockenstoffe in einer Schüssel. Schlagen Sie die Sahne steif.
2. Die Milch mit den trockenen Bestandteilen gut vermischen, die Sahne mit ein paar Handgriffen unterheben.
3. Mousse au Chocolat bis zum Servieren kühl stellen.

Marmorkuchen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1 Stunden

15

Zutaten:

- 6 Eier
- 1 Zitrone
- 2 Vanilleschoten
- 50 g Butter
- 90 g Xucker (Xylit)
- 250 g Quark (20% Fett)
- 220 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Backpulver
- 1 Messerspitze Salz
- 2 Esslöffel Backkakao

Zubereitung:

1. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß getrennt in den Kühlschrank stellen. Die Zitrone mit warmem Wasser waschen, abtrocknen, die Schale abreiben, die Vanilleschoten halbieren und das Mark herauskratzen.
3. In einer großen Schüssel die Butter und den Xucker cremig rühren. Nach und nach die Eigelbe unterrühren.
4. Den Quark, die Zitronenschale und das Vanillemark unterrühren.
5. Gemahlene Mandeln und Backpulver zum Teig geben und gut verrühren, um den Teig zu formen.

6. Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben
7. Den Teig halbieren und eine Hälfte mit dem Kakaopulver vermischen.
8. Den hellen Teig in die Form gießen und mit dem Schokoladenteig bedecken. Den Teig mit einem Holzspieß oder einem Messer umrühren, damit das typische Marmorkuchenmuster entsteht.
9. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C (Umluft 140 ° C) etwa 45 Minuten backen und etwas abkühlen lassen.

Heidelbeer-Quark



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

4

Zutaten:

- 250 g Heidelbeeren (frisch oder gefroren)
- 500 g Quark (20% Fett i.Tr.)
- 150 ml Buttermilch
- 2 Esslöffel Limettensaft

Zubereitung:

1. Beeren waschen und trocken tupfen, gefrorenen Ansatz auftauen lassen, einige Beeren zum Garnieren beiseitelegen.
2. Die Beeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
3. Quark mit Buttermilch und Limettensaft geschmeidig rühren und unter das Heidelbeerpüree mischen.
4. In 4 Gläser füllen und mit den beiseite gestellten Beeren garnieren.

Süßkartoffel Brownies mit Datteln



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1 Stunde

4

Zutaten:

- 6 getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 1 Süßkartoffel (300 g)
- 15 g geschrotete Leinsamen (1 Esslöffel)
- 35 g Kokosnussöl
- 1 reife Banane
- ¼ Teelöffel Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- ½ Teelöffel Zimt
- 20 g stark entöltes Kakaopulver (3 Esslöffel)
- 15 g Sojamehl (1 EL)
- 60 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. Die Datteln mit Wasser bedecken und 12 Stunden einweichen, am besten an einem Tag. Danach abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Min. weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Leinsamen mit 3 Esslöffeln Wasser mischen und 10 Min. quellen lassen. Kokosnussöl erhitzen. Ein hohes Backblech (ca. 20 x 26 cm) mit 1 Esslöffel Öl einfetten.
4. Die Banane schälen und mehr oder weniger klein würfeln. Die mürben Süßkartoffelwürfel, Datteln und Banane fein pürieren.

Vanillepulver, eine Prise Salz, Zimt und ein paar Esslöffel Kakaopulver untermischen.

5. Mischen Sie das Sojamehl mit 2 Esslöffeln Wasser und geben Sie es zusammen mit dem Kokosöl und den Leinsamen zum Püree.
6. Mischen Sie die gemahlene Mandeln unter und rühren Sie das Ganze zu einer glatten Masse.
7. Den Teig auf das vorbereitete Backblech gießen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad; Gas: Stufe zwei-drei) 45 Minuten backen (Stäbchentest).
8. Herausnehmen, 15 Min. abkühlen lassen und die Teigplatte in 15 Stücke zerteilen - mit dem restlichen Kakaopulver servieren.

Käsekuchen mit Mohn



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1 Stunde

12

Zutaten:

- 1 Esslöffel weiche Butter (15 g)
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 500 g Frischkäse (45% Fett in der Trockenmasse)
- 500 g Magerquark
- 100 g Birkenzucker (Xylit)
- 120 g Schlagsahne
- 60 g gemahlener Mohn (Blaumohn)
- 1 Esslöffel Guarkernmehl (15 g)
- ¼ Teelöffel Vanillepulver

Zubereitung:

1. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter einfetten - Eier trennen (sonst Eigelb verwenden). Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Frischkäse mit Quark und Xylit verrühren.
2. Die Sahne in einen Topf geben, erwärmen, den Mohn einrühren, alles kurz aufkochen, dann etwas einkochen lassen. Die Mohnsahne unter die Frischkäsekombination rühren, Guarkernmehl und Vanillepulver dazugeben und alles gut verrühren. Den Eischnee unterheben und die Masse in die vorbereitete Form gießen.
3. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei einhundertsechzig Grad (Umluft 140 Grad) eine Stunde lang backen.

4. Herausnehmen, fünf Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Den Kuchen in Portionen schneiden und servieren

Kokosnusscreme mit Schokolade



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

30 Minuten

6

Zutaten:

- 250 g Quark (20% Fett i.Tr.)
- 50 g Kokosnusscreme
- 30 g Birkenzucker (Xylit; 2-3 Esslöffel)
- 1 Prise Vanillepulver
- 20 g getrocknete Kokosnuss (4 Esslöffel)
- 200 g Schlagsahne
- 50 g Zartbitterschokolade (mind. 75% Kakaoanteil)
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 10 g Kokosraspeln oder Kokoschips (2 EL)

Zubereitung:

1. Quark mit Kokossahne und 1 EL Xylit mit dem Handrührgerät aufschlagen. 1 Prise Vanillepulver und Kokosraspeln unterrühren. Die Sahne mit dem restlichen Xylit steif schlagen und unter die Sahne heben. Kokossahne ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. In der Zeit dazwischen die Schokolade portionsweise zerkleinern und mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Die Kokosraspeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze drei Minuten rösten und abkühlen lassen.
3. Kokoscreme auf 4 Gläser verteilen, mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen und mit der flüssigen Schokolade beträufeln.

VORSPEISEN

Spargel mit Parmesankäse



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

10-15 Minuten

4

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 40 g geriebener Parmesankäse
- 15 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- optional: 40 ml Balsamico-Essig

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 230 Grad vor. Den Spargel auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln.
2. Dann den Parmesan verteilen und über den Spargel streuen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
3. Den Spargel im vorgeheizten Backofen 12 bis 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Spargel weich, aber noch knusprig ist.
4. Auf warmen Tellern anrichten und den Spargel ggf. mit Balsamico-Essig abschmecken.

Grüne Bohnen mit Walnüssen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

20 Minuten

6

Zutaten:

- 500 g grüne Bohnen
- 60 g Walnüsse
- 15 g Butter
- 15 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad vor. Legen Sie die Walnüsse auf ein gefettetes Backblech. Dann das Backblech in den Ofen schieben und die Walnüsse im vorgeheizten Ofen 6-8 Minuten backen.
2. Die grünen Bohnen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und mit Salz abschmecken - die grünen Bohnen ca. 5 Min. kochen. Dann die Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abwaschen.
3. Dann Butter und Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Fügen Sie die grünen Bohnen hinzu und braten Sie sie ca. vier Minuten lang.
4. Dann die Walnüsse und die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli in Mandelzitrone Butter



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 1 großer Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 60 g Butter
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 30 g gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1. Kochen Sie die Brokkoliröschen etwa 4 bis 8 Minuten, lassen Sie sie dann abtropfen. Schmelzen Sie die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Wenn die Butter geschmolzen ist, nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie den Zitronensaft, die Zitronenschale und die Mandeln hinzu.
3. Verrühren Sie das Ganze gut und gießen Sie es über den Brokkoli.

Gebratener Blumenkohl



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

1 Stunde

4

Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 25 geriebener Parmesankäse
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad vor und fetten Sie eine große Auflaufform mit Butter oder Öl ein. Geben Sie das Olivenöl und den Knoblauch in einen großen wiederverschließbaren Beutel oder Behälter.
2. Geben Sie zusätzlich den Blumenkohl in den Beutel und schütteln Sie ihn gut, um die Substanzen zu vermischen.
3. Die Blumenkohlroschen in die Auflaufform geben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Den Blumenkohl für 25 Minuten im Ofen backen, dabei ab und zu in der Auflaufform umrühren. Die Auflaufform nach 25 Min. aus dem Ofen nehmen und die Röschen mit Parmesan und Petersilie bestreuen.
5. Servieren Sie den gebratenen Blumenkohl als Beilage zu einem Stück Fleisch oder Fisch.

Brokkoli mit Käsesoße



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

6

Zutaten:

- 300 g Brokkoli, frisch oder gefroren
- 55 g geriebener Cheddar-Käse (oder ein anderer Käse)
- 40 g geschmolzene Butter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie einen Topf mit Wasser auf mittlerer Stufe. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die Brokkoliröschen in die Pfanne. Kochen Sie die Röschen, bis sie weich und gesellig sind, etwa 5 Minuten.
2. Nach dem Kochen das Wasser aus der Pfanne abgießen und die Brokkoliröschen in eine mikrowellensichere Schale geben.
3. Gießen Sie die geschmolzene Butter über den Brokkoli und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer.
4. Den geriebenen Cheddar-Käse über die Brokkoliröschen streuen und in die Mikrowelle stellen.
5. Die Brokkoliröschen ca. 1 Minute lang in der Mikrowelle garen, bis der Käse geschmolzen ist.

Grüne Bohnen mit Speck



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

10 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 6 Scheiben Backspeck
- 55 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 300 g frische grüne Bohnen, gewaschen
- 160 ml Wasser
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Legen Sie die Speckscheiben in eine große und tiefgekühlte Pfanne. Bei mittlerer Hitze braten, bis das Fett aus dem Speck austritt. In der Zwischenzeit den Knoblauch in kleine Stücke schneiden, die grünen Bohnen waschen und die Enden entfernen.
2. Geben Sie dann die geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne und braten Sie sie 1 Minute lang. Nach 1 Minute geben Sie das Wasser und die grünen Bohnen in die Pfanne. Lassen Sie die Bohnen kochen, bis das Wasser verdampft ist und die grünen Bohnen weich sind. Wenn die grünen Bohnen noch nicht gar sind, geben Sie etwas mehr Wasser hinzu und warten Sie, bis es verdampft ist.
3. Fügen Sie Pfeffer und Salz hinzu und servieren Sie das Gericht in vier Portionen

Gebackener Spargel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

10 Minuten

4

Zutaten:

- 350 g grüner Spargel
- 50 g Butter
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 - 3 Knoblauchzehen, zerdrückt

Zubereitung:

1. Den Spargel putzen und von den Stangen jeweils ein kleines Stück abschneiden. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Olivenöl zugeben und kurz anbraten. Dann den gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und 1 Minute in der Butter und dem Öl braten.
3. Dann den Spargel 10 Minuten braten, dabei den Spargel gelegentlich wenden, damit er gleichmäßig gar wird.
4. Servieren Sie den gebratenen Spargel mit ein wenig Fleisch oder Fisch.

Geflügelsalat mit Himbeeren und Walnüssen



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

20 Minuten

4

Zutaten:

- 50 g Himbeere(n)
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 300 g Hähnchenbrust
- Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Zucker
- 75 ml Wasser
- 30 g Walnüsse
- 1 mittelgroße Schalotte(n)
- Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Dill
- 1 Teelöffel Petersilie
- 1 Esslöffel Himbeeressig
- 150 g Kopfsalat

Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Fleisch in kleine Streifen und legen Sie es in Sojasauce und die Hälfte des Olivenöls.
2. Zucker und Salz in warmem Wasser auflösen, dann die Himbeeren, die fein gehackte Schalotte und den Knoblauch hinzufügen.

3. Dann mit Dill, Petersilie und Himbeeressig abschmecken und das restliche Öl dazugeben. Das fertige Dressing einen Moment beiseite stellen
4. Richten Sie den Salat auf Tellern an. Braten Sie das Hähnchen und legen Sie es auf den Salat.
5. Das Dressing darüber gießen und mit den fein gehackten Walnüssen dekorieren.

Spinat und Thunfischsalat



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

15 Minuten

2

Zutaten:

- 100 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 mittelgroße Paprika
- 100 g Spinat
- 6 mittelgroße Cocktailtomate(n)
- 10 schwarze Oliven
- ½ mittelgroße rote Zwiebeln
- 6 Esslöffel Petersilie
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Dijon-Senf
- ½ Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Spinat und schleudern Sie ihn trocken.
2. Die Paprika in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren und die Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Den Thunfisch und die Oliven abtropfen lassen und die Petersilie fein hacken. Thunfisch, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel mischen.
4. Für das Dressing das Öl mit dem Zitronensaft, Senf und gepresstem Knoblauch verrühren und darüber gießen.
5. Alles gut verrühren. Dann den Blattspinat unterheben und mit Petersilie bestreuen.

EISWÜRFEL MIT AROMA

Grünkohl Eiswürfel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- Honig (¼ Tasse)
- Wasser (2 Tassen)
- Grünkohl (3 Tassen, zerkleinert)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer, und pürieren Sie sie. Stellen Sie einen feinmaschigen Sieb in eine Schüssel.
2. Bevor Sie den Saft in den Sieb geben. Drücken Sie das Fruchtfleisch vorsichtig aus, um alle mögliche Flüssigkeit zu extrahieren, und werfen Sie das Fruchtfleisch.
3. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach, bis sie gefroren sind.
4. Geben Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

Gurken Eiswürfel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- Honig (¼ Tasse)
- Wasser (2 Tassen)
- Gurke (3 Tassen, kleingeschnitten)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und pürieren Sie sie. Stellen Sie einen feinmaschigen Sieb in eine Schüssel.
2. Bevor Sie den Saft in den Sieb geben. Drücken Sie das Fruchtfleisch vorsichtig aus, um alle mögliche Flüssigkeit zu extrahieren und entsorgen Sie das Fruchtfleisch.
3. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach, bis sie gefroren sind.
4. Geben Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

Cranberry Eiswürfel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- Cranberry-Saft (3 Tassen, ungesüßt)

Zubereitung:

1. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft.
2. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden in den Gefrierschrank, bis sie gefroren sind.
3. Füllen Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel.
4. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

Mango Eiswürfel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- Honig (¼ Tasse)
- Wasser (2 Tassen)
- Mango (3 Tassen, geschält und zerkleinert)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und pürieren Sie sie. Stellen Sie einen feinmaschigen Sieb in eine Schüssel.
2. Bevor Sie den Saft in den Sieb geben. Drücken Sie das Fruchtfleisch vorsichtig aus, um alle mögliche Flüssigkeit zu extrahieren und werfen Sie das Fruchtfleisch.
3. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft.
4. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach, bis sie gefroren sind. Geben Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel.
5. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

Bananen Eiswürfel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- Bananen (2, geschält, in Scheiben geschnitten)
- Honig (1 Esslöffel)
- Wasser (3 Tassen)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer, und pürieren Sie sie. Stellen Sie einen feinmaschigen Sieb in eine Schüssel.
2. Bevor Sie den Saft in den Sieb geben. Drücken Sie das Fruchtfleisch vorsichtig aus, um alle mögliche Flüssigkeit zu extrahieren und entsorgen Sie das Fruchtfleisch.
3. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft.
4. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach, bis sie gefroren sind.
5. Geben Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel.
6. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

Ananas-Ingwer Eiswürfel



Vorbereitungszeit

4 Stunden



Kochzeit/Herstellung



Portionen:

24

Zutaten:

- Ananas-Ingwer-Saft (3 Tassen)

Zubereitung:

1. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden in den Gefrierschrank, bis sie gefroren sind.
2. Geben Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel.
3. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

Apfel Eiswürfel



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

4 Stunden

24

Zutaten:

- Apfelsaft (3 Tassen, ungesüßt)

Zubereitung:

1. Füllen Sie die leeren Eisschalen mit Ihrem Saft.
2. Stellen Sie sie für mindestens 3 Stunden in den Gefrierschrank, bis sie gefroren sind.
3. Füllen Sie Ihre aromatisierten Eiswürfel in Gefrierbeutel.
4. Bewahren Sie sie im Gefrierschrank auf, bis Sie sie servieren möchten.

LECKERE TEE's

Cranberry grüner Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- Cranberry (½ Tasse)
- Wasser (1 Liter)
- Grüner Tee (2 Beutel)

Zubereitung:

1. In einem großen Topf bei hoher Hitze die Cranberries und das Wasser einrühren und zum Kochen bringen.
2. Schalten Sie auf mittlere Hitze und köcheln Sie 15 Minuten. Schalten Sie die Hitze ab und fügen Sie die Teebeutel hinzu.
3. 10 Minuten ziehen lassen. Entfernen Sie die festen Bestandteile mit einem Schaumlöffel.
4. Heiß servieren.
5. Kann kalt serviert oder 1 Minute lang in der Mikrowelle erwärmt werden.

Kiwi-Zimt Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- Kiwi (1 Tasse, gehackt)
- Zimtstangen (3)
- Wasser (1 Liter)
- Earl Grey Tee (2 Beutel)

Zubereitung:

1. Geben Sie die Kiwi, die Zimtstangen und das Wasser in einen großen Topf bei starker Hitze und bringen Sie sie zum Kochen.
2. Schalten Sie auf mittlere Hitze und köcheln Sie 15 Minuten lang. Schalten Sie die Hitze ab und geben
3. Sie die Teebeutel hinzu. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Entfernen Sie die festen Bestandteile mit einem Schaumlöffel.
5. Heiß servieren. Wenn Reste übrig bleiben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Zimt-Orangen Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- Orange (1 Tasse, Keile)
- Zimt (3 Stangen)
- Wasser (1 Liter)
- Earl Grey Tee (2 Beutel)

Zubereitung:

1. Geben Sie die Orange, die Zimtstangen und das Wasser in einen großen Topf bei starker Hitze und bringen Sie sie zum Kochen.
2. Schalten Sie auf mittlere Hitze und köcheln Sie 15 Minuten lang. Schalten Sie die Hitze aus und fügen Sie die Teebeutel hinzu. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Mit einem Schaumlöffel die festen Bestandteile entfernen. Wenn Reste übrig bleiben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Vanille-Pflaumen Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- 1 Tasse gehackte Pflaume
- 3 Vanillestangen, gewaschen und aufgeschnitten
- 1 Liter Wasser
- 2 Beutel Earl Grey Tee

Zubereitung:

1. Geben Sie die Pflaume, die Vanille und das Wasser in einen großen Topf bei starker Hitze und bringen Sie sie zum Kochen.
2. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und köcheln Sie 5 Minuten lang. Vom Herd nehmen und die Grünteebeutel hinzufügen. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Entfernen Sie die festen Bestandteile mit einem Schaumlöffel.
4. Heiß servieren.
5. Wenn Reste übrig bleiben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Lavendel Birnen Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- Birne (½ Tasse, geschält, entkernt)
- Wasser (1 Liter)
- Lavendeltee (2 Beutel)

Zubereitung:

1. Geben Sie die Birne und das Wasser in einen großen Topf bei hoher Hitze und bringen Sie sie zum Kochen.
2. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und köcheln Sie 5 Minuten lang.
3. Vom Herd nehmen und die Grünteebeutel hinzufügen. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Entfernen Sie die festen Bestandteile mit einem Schaumlöffel.
5. Heiß servieren.
6. Wenn Reste übrig bleiben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Heidelbeer-Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- Blaubeeren (1 Tasse, gehackt)
- Wasser (1 Liter)
- Earl Grey Tee (2 Beutel)

Zubereitung:

1. Geben Sie die Blaubeeren und das Wasser in einen großen Topf bei starker Hitze und bringen Sie sie zum Kochen.
2. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und köcheln Sie 5 Minuten lang. Vom Herd nehmen und die Grünteebeutel hinzufügen.
3. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Entfernen Sie die festen Bestandteile mit einem Schaumlöffel.
5. Heiß servieren.
6. Wenn Reste übrig bleiben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Apfel-Zitronen Ingwer Tee



Vorbereitungszeit

Kochzeit/Herstellung

Portionen:

5 Minuten

25 Minuten

4

Zutaten:

- Apfel (½ Tasse, gehackt, entkernt)
- Wasser (1 Liter)
- Zitronen-Ingwer-Tee (2 Beutel)

Zubereitung:

1. Geben Sie den Apfel und das Wasser in einen großen Topf bei hoher Hitze und bringen Sie es zum Kochen.
2. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und köcheln Sie 5 Minuten lang.
3. Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie die Grünteebeutel hinzu. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Entfernen Sie die festen Bestandteile mit einem Schaumlöffel.
5. Heiß servieren.
6. Wenn Reste übrig bleiben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Kleine Erinnerung

*„Wahrlich, ich sage euch, wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht in das Reich der Himmel eingehen“
(Matthäus 18:3)*

*„Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater als nur durch mich!“ (Johannes
14:6)*



Abschließende Worte



Wenn Sie immer noch überlegen, die Thonon-Diät zu machen, sollten Sie wissen, dass sie Ihren Stoffwechsel ruinieren kann. Das liegt daran, dass Crash-Diäten, die gefährlich kalorienarm sind, Ihren Ruheumsatz (oder die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper verbrennt, wenn Sie nicht aktiv sind) verlangsamen, was letztendlich zu einer Gewichtszunahme führen kann.

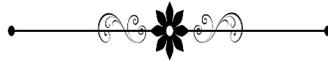
Stattdessen empfiehlt sich Ihre körperliche Aktivität zu erhöhen und verarbeitete Lebensmittel durch ausgewogenere Optionen zu ersetzen:

Proteine, ja, aber auch nützliche Fette - denken Sie an Avocados, Nüsse -, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate.

Ansonsten sollten Sie Ihren gesundheitlichen Zustand regelmäßig prüfen und sich immer mit Vorsicht an solche restriktiven Diäten rantasten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte.

ÜBER DEN AUTOR



Autor: Inga Seltur

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

*Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des
Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder
verbreitet werden.*

*Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1, 90584
Allersberg*

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger