

EatSmarter!

www.eatsmarter.de

HOME • 1000 REZEPTE • KOCHSCHULE • GESÜNDER ESSEN • KLÜGER ABNEHMEN • EXPERTEN • PARTNER • MEIN KOCHBUCH



DIE BESTEN REZEPTE

von Deutschlands großem Internet-Portal
für gesunde und leichte Ernährung

Blattsalate mit Himbeer-Dressing

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

150 ml Orangensaft

(frisch gepresst)

1 EL Dijonsenf

2 EL Balsamessig

Salz

Pfeffer

100 g Himbeeren

4 EL kaltgepresstes Rapsöl

1 kleiner Kopf Römersalat

1 kleiner Kopf Radicchio

Zubereitungszeit 25 Min

Kalorien 128 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Den Orangensaft in einen kleinen Topf geben und bei starker Hitze auf etwa ein Drittel der Menge einkochen lassen.

2 Den eingekochten Saft mit Senf, Balsamessig, Salz und Pfeffer glattrühren. Die Himbeeren waschen, einige schöne Exemplare für die Dekoration zur Seite legen, die anderen zur Sauce geben, etwas zerdrücken und mit einem Schneebesen verrühren. Dann das Rapsöl langsam unterrühren.

3 Den Römersalat und den Radicchio waschen, trockenschleudern und beides in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Kurz vor dem Servieren die Salate mit der Sauce mischen, portionsweise auf Teller geben oder in Salatschüsseln verteilen und mit den restlichen Himbeeren garnieren. Sofort servieren.



Marokkanischer Spinatsalat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

350 g frischer Blattspinat

75 g Mandelkerne

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Granatapfel

1/2 Zitrone

200 g Joghurt (3,5 % Fett)

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 228 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Den Spinat putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mandeln grob hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden bzw. hacken.

2 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und glasig dünsten.

3 Spinat dazugeben, salzen, pfeffern und kurz anbraten. 2 EL Wasser zufügen. Den Spinat zugedeckt 1-2 Minuten dünsten, herausnehmen und auf eine Platte geben.

4 Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Mit den Mandeln unter den Spinat mischen. Zitrone auspressen und den Saft unter den Joghurt rühren. Salzen, pfeffern, über den Spinat geben und lauwarm servieren.



Knackiger Salat nach Thai-Art

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

1 Bund Radieschen
250 g Wassermelone
1 rote Zwiebel
150 g Rucola
1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Sesam
1 Stück Ingwerwurzel (4 cm)
1 kleine Limette
1 1/2 EL Sojasauce
je 1 TL Sesamöl und
Chilisauce
2 EL Olivenöl
150 g körniger
Frischkäse (13 % Fett)

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 370 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Melone entkernen und das Fruchtfleisch zu Kugeln ausstechen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

2 Rucola und Petersilie waschen, trocken-schleudern und die Petersilienblätter abzupfen. Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Ingwer schälen und fein reiben.

3 Geriebenen Ingwer in ein Teesieb geben, den Saft mit einem Teelöffel herausdrücken und in einer Schüssel auffangen. Limette auspressen und den Saft mit Sojasauce, Sesamöl, Chilisauce und Olivenöl unter den Ingwersaft rühren.

4 Rucola, Petersilie, Melone, Radieschen und Zwiebel mit der Sauce mischen und auf Teller geben. Körnigen Frischkäse darauf verteilen. Sesam darüberstreuen und servieren.



Grüner Kartoffelsalat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

300 g festkochende

Kartoffeln

Salz

1 rote Zwiebel

2 EL Apfelessig

150 ml Gemüsebrühe

2 EL Rapsöl

80 g Feldsalat

1 Bund Schnittlauch

1 Apfel

70 g Lachsschinken

Pfeffer

Zubereitungszeit 25 Min

Vorbereitungszeit 50 Min

Kalorien 280 kcal

Schwierigkeit leicht

① Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und pellen. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden, salzen und in eine Schüssel geben.

② Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Essig und Brühe aufkochen und kochend heiß über die Kartoffeln gießen. Öl zufügen, gut mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Dabei ab und zu erneut vorsichtig durchmischen.

③ Inzwischen Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden.

④ Lachsschinken vom Fettrand befreien und in Streifen schneiden. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat, Schnittlauch, Schinken und Apfel unterheben und servieren.



Fenchel-Rucola-Salat mit Käse

EAT SMARTER-Bewertung Fett - ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 Fenchelknolle (250 g)

1 Bund Rucola

1 Mini-Salatgurke

30 g Parmesankäse

2 EL Balsamessig

1 TL flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

grob gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit 25 Min

Kalorien 300 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Fenchelknolle waschen, putzen und den Strunk herausschneiden. Fenchelgrün waschen, trockenschütteln und fein hacken. Fenchel anschließend auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln.
- 2 Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Die Salatgurke mit einem Sparschäler schälen. Der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 3 Den Parmesan mit dem Sparschäler in hauchdünne Späne oder Scheiben schneiden. Balsamessig, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.
- 4 Das Olivenöl unterschlagen, sodass eine sämige Sauce entsteht. Gurkenwürfel und Fenchelgrün unterrühren, in einer Schüssel mit Fenchel und Rucola mischen und auf Teller geben. Mit dem Parmesan garnieren, mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.



Amerikanischer Chef's Salad

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

2 Eier (Klasse S)

80 ml Gemüsebrühe

1 EL Rapsöl

je 1 TL Senf und Honig

Salz

Pfeffer

1 Möhre (100 g)

1 Mini-Salatgurke

8 Kirschtomaten

2 Frühlingszwiebeln

80 g fettharmer Emmentaler

150 g Lachsschinken

1 Bataviasalat

1 kleiner Radicchio

1 kleine Handvoll Rucola

1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 420 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

- 1 Die Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Brühe mit Öl, Senf und Honig zu einer Salatsauce verquirlen. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
- 2 Möhre waschen, putzen und grob raspeln. Gurke heiß waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3 Käse entrinden, Schinken vom Fettrand befreien und beides in feine Streifen schneiden. Bataviasalat, Radicchio und Rucola putzen, waschen und trockenschleudern.
- 4 Mit der Sauce vermischen und auf Teller geben. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Mit Möhren, Gurken, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Käse und Schinken auf dem Salat verteilen. Sonnenblumenkerne überstreuen und servieren.



Französischer Hirtensalat

EAT SMARTER-Bewertung Fett - ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 Kopf roter Eichblattsalat

1 kleiner Kopf Friséesalat

20 g Walnusskerne

1 reife, feste Birne (150 g)

2 EL Himbeeressig

1 EL Dijonsenf

Salz

grob gemahlener Pfeffer

3 EL Olivenöl

75 g junger Ziegenkäse

mit Asche (z.B. Mauré)

4 Scheiben Vollkornbaguette

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 425 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Walnusskerne grob hacken. Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Essig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen langsam unterschlagen. Anschließend den Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

3 Die Brotscheiben mit dem Käse belegen und mit Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 7 Minuten überbacken.

4 Eichblatt- und Friséesalat in einer Schüssel mit der Salatsauce vermischen. Walnusskerne und Birnenscheiben unterheben. Auf Teller geben und mit den Baguettes sofort servieren.



Möhrensalat mit Minz-Joghurt

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

300 g Joghurt (0,3 % Fett)

4 Möhren (à 100 g)

2 rote Zwiebeln

1 EL Rapsöl

1 EL braune Senfkörner

1 TL gemahlener

Kreuzkümmel

Salz

1 TL Chilipulver

1/2 Bund Minze

1/2 kleine Zitrone

Pfeffer

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 80 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Ein feines Sieb über eine Schüssel hängen, den Joghurt hineingeben und etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Möhren waschen schälen, quer halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

2 Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin rösten, bis sie leicht aufplatzen.

3 Möhren, Zwiebeln, Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver dazugeben. Gemüse unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten bissfest garen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

4 Den abgetropften Joghurt in eine Schüssel geben. Minze waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Joghurt rühren.

5 Zitrone auspressen. Minz-Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren und Zwiebeln mit dem Minz-Joghurt mischen und servieren.



Feldsalat mit Ziegenkäse

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

250 g Feldsalat

2 EL getrocknete Kirschen

(Bioladen, Reformhaus)

2 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

1 EL flüssiger Honig

1 EL Rapsöl

2 EL Walnussöl

40 g Walnusskerne

60 g gereifter Ziegenkäse

(z.B. Crottin de Chavignol)

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 225 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Den Feldsalat putzen und dabei die Wurzelansätze so entfernen, dass die Blätter dennoch zusammenbleiben. Anschließend Salat gründlich waschen und gut trockenschleudern.

2 Die Kirschen hacken. In einer kleinen Schüssel Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Die Öle mit einem Schneebesen langsam unterschlagen und die Kirschen unterrühren.

3 Die Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Etwas abkühlen lassen. Den Käse auf einem Gemüsehobel oder mit dem Sparschäler in hauchdünne Späne hobeln.

4 Salat mit der Walnuss-Honig-Sauce mischen und kurz ziehen lassen. Auf 4 Teller verteilen, mit den Walnusskernen und den Käsespänen bestreuen und servieren.



Bunter Gemüsesalat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 Kohlrabi (300 g)

2 säuerliche Äpfel

1 Salatgurke

2 gelbe Paprikaschoten

1 Bund Dill

1/2 Zitrone

400 g Joghurt (0,3 % Fett)

Salz

Pfeffer

1 großer Kopfsalat

2 Stauden roter Chicorée

2 rote Zwiebeln

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 180 kcal

Schwierigkeit leicht

❶ Kohlrabi schälen. Äpfel waschen, trockenreiben, vierteln und entkernen. Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Alles etwa gleich groß würfeln.

❷ Dill waschen und trockenschütteln. Die Dillfähnchen abzupfen und fein schneiden. Zitrone auspressen und 4 EL Saft mit Dill und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

❸ Die Apfel- und Gemüswürfel unter die Joghurtsauce heben und 15-20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen beide Blattsalate waschen, putzen und gut trockenschleudern.

❹ Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Salatblätter auf eine Platte oder auf Teller geben. Gemüsesalat darauf anrichten, mit den Zwiebelringen bestreuen und servieren.



Warmer Kürbis-Kichererbsen-Salat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 Butternuss-Kürbis (800 g)

1-2 Knoblauchzehen

1/2 TL gemahlener Piment

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 TL Sesam

1 Zitrone

3 EL Sesam-Paste (Tahini)

100 g Joghurt (0,3 % Fett)

50 ml Mineralwasser

1 rote Zwiebel

1 Bund Minze

250 g Kichererbsen

(Abtropfgewicht; Dose)

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 360 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Kürbis schälen, entkernen, in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, mit einem Messerrücken fein zerdrücken und zum Kürbis geben.

2 Piment, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer zufügen und vermischen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 3-4) etwa 25 Minuten garen.

3 Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zitrone auspressen. 3 EL Saft abmessen, mit Sesam-Paste, Joghurt, restlichem Olivenöl und Mineralwasser verrühren. Salzen und pfeffern.

4 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Minze waschen, trockenschütteln und grob hacken. Beides mit abgetropften Kichererbsen und warmem Kürbis in einer Schüssel mischen. Mit Sesam bestreuen und die Joghurtsauce extra dazu servieren.



Kalte Gemüse-Cremesuppe

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

2 Scheiben Vollkorntoast

1 Bio-Salatgurke

1 grüne Chilischote

6 Stiele Rucola

2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 gelbe Paprikaschote

2 Stangen Staudensellerie

3 EL Weißweinessig

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Tabasco (grün)

grob gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit 20 Min

Kühlzeit 2 Std

Kalorien 235 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Toastbrot entrinden und in etwas kaltem Wasser einweichen. Die Gurke heiß abspülen, trockenreiben, halbieren, entkernen und würfeln. Einige Würfel beiseitelegen.

2 Chili putzen, waschen und hacken. Rucola waschen und trockenschütteln. Knoblauch schälen, Frühlingszwiebeln und Paprikaschote waschen und putzen. Alles grob hacken.

3 Selleriestangen waschen und entfädeln. 1 Stange grob hacken, die andere beiseitelegen. Toastbrot ausdrücken, mit vorbereitetem Gemüse und Rucola in einen Mixer geben.

4 Essig und Öl zugeben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. 2 Stunden kalt stellen. Restlichen Sellerie fein würfeln. Mit den Gurkenwürfeln und dem groben Pfeffer in die Suppe geben und servieren.



Tomatensuppe mit Zitronenjoghurt

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 Bio-Zitrone

300 g Joghurt (0,3 % Fett)

Salz

Pfeffer

1 Gemüsezwiebel (200 g)

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

4 Stiele Basilikum

1,6 kg geschälte Tomaten
aus der Dose

700 ml Gemüsebrühe

150 ml Sojacreme zum

Kochen und Verfeinern

1 Prise Zucker

1 Zitrone heiß abspülen, die Schale fein abreiben und mit Joghurt verrühren. Salzen und pfeffern. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen, über eine Schüssel hängen und den Joghurt hineingeben. 12 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Hälfte der Blätter abzupfen und beiseitelegen.

3 Tomaten mit einem Messer direkt in der Dose zerkleinern. Mit Basilikumstielen und Brühe in den Topf geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten weiterköcheln lassen.

4 Basilikum entfernen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sojacreme unterrühren und erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Joghurt in die Suppe geben, mit Basilikum garnieren und servieren.

Zubereitungszeit 50 Min

Vorbereitungszeit 12 Std

Kalorien 200 kcal

Schwierigkeit leicht



Linsensuppe mit Garnelen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

200 g Garnelen

(küchenfertig)

2 EL Öl

2 kleine rote Chilischoten

1 Möhre (100 g)

100 g Knollensellerie

1 Petersilienwurzel (100 g)

2 kleine Zwiebeln

250 g Puy-Linsen

800 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

100 g Räucher-Tofu

2 EL Rotweinessig

1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit 90 Min

Marinierzeit 2 Std

Kalorien 226 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Garnelen abspülen, trockentupfen und mit 1 EL Öl mischen. Chilischoten entkernen, fein hacken und untermischen. 2 Stunden ziehen lassen (marinieren).
- 2 Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel putzen, waschen und schälen. Zwiebeln schälen und alles klein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Alle Gemüse darin unter Rühren 3-4 Minuten andünsten.
- 3 Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Brühe, 400 ml Wasser und Lorbeerblätter zufügen. Linsen bei kleiner Hitze 60 Minuten garen; gelegentlich umrühren.
- 4 Garnelen mit Chili-Öl in einer beschichteten Pfanne rundum 3-4 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Tofu würfeln und in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Garnelen hineingeben. Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und überstreuen.



Kürbis-Möhren-Suppe

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 Butternuss-Kürbis

(ca. 600 g)

2 Möhren (à 100 g)

3 Zwiebeln (à 50 g)

2 EL Rapsöl

1200 ml Gemüsebrühe

2 Zweige Thymian

2 säuerliche Äpfel (à 125 g)

Salz

Pfeffer

50 g Cheddar-Käse

125 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

2 EL Apfeldicksaft

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 280 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Möhren waschen und schälen. Kürbisfleisch und Möhren jeweils klein würfeln. Zwiebeln schälen und hacken.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Kürbis und Möhren darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten andünsten. Brühe dazugießen und 35 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

3 Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und nach 20 Minuten zur Suppe geben. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelwürfel anbraten, salzen und pfeffern.

4 Käse grob reiben. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sojacreme unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Apfeldicksaft würzen. Apfelwürfel und Käse hineingeben und servieren.



Glasnudelsuppe mit Hähnchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

50 g Glasnudeln

50 g Shiitakepilze

1 rote Paprikaschote

(ca. 200 g)

1 Stück Ingwerwurzel

(ca. 6 cm)

750 ml Hühnerbrühe

200 g Hähnchenbrustfilet

50 g Zuckerschoten

2 Frühlingszwiebeln

1/2 Limette

1 EL Sojasauce

Zubereitungszeit 30 Minuten

Kalorien 224 kcal

Schwierigkeit leicht

① Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, abschrecken und abtropfen lassen. Pilze putzen, von den Stielen befreien und vierteln. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

② Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Brühe mit dem Ingwer aufkochen. Hähnchenbrustfilet abspülen und trockentupfen. Mit den Pilzen in die Brühe geben und 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

③ Nach 4 Minuten Paprikastreifen zugeben. Zuckerschoten und Zwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen, kurz abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

④ Hähnchenwürfel mit Nudeln, Zuckerschoten und Zwiebeln zur Suppe geben. Nochmals aufkochen lassen. Limette auspressen und 1 EL Saft mit der Sojasauce in die Suppe rühren. Sofort servieren.



Möhren-Ingwer-Suppe

EAT SMARTER-Bewertung Fett - ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 Bio-Orange

2 EL sehr gutes Olivenöl

300 g Möhren

1 Stück Ingwerwurzel (4 cm)

2 kleine Schalotten

1 EL Rapsöl

500 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

50 ml Schlagsahne

Zubereitungszeit 60 Min

Kalorien 255 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Orange heiß abspülen, trockenreiben, Schale fein abreiben und mit dem Olivenöl mischen. Möhren waschen, schälen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Ingwer und Schalotten schälen und hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Ingwer und Schalotten darin andünsten. Brühe zufügen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen.

3 Mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf geben. Salzen und pfeffern. Suppe erneut aufkochen und in Teller geben. Die Sahne halbsteif schlagen.

4 Je 1 EL Sahne in die Tellermitte geben und mit einem Holzstäbchen zu Herzen formen. Das Orangenöl durch ein Teesieb in die Suppe geben und servieren.

Smarter Tipp: Als Deko knusprig frittierte Möhrenstreifen daraufgeben.



Hühnersuppe mit Knäcke-Knödeln

EAT SMARTER-Bewertung Fett - ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

120 g Weizenknäcke**bro**t

85 g Margarine

3 Stiele Petersilie

4 Eier

Salz

Pfeffer

2 Hähnchenbrustfilets

(à ca. 125 g)

1250 ml Hühnerbrühe

4 Möhren (à 100 g)

1 Stück Knollensellerie

(ca. 175 g)

2 Pastinaken (à 90 g)

1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit 60 Min

Kühlzeit 4 Std

Kalorien 460 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Knäcke**bro**t grob zerkleinern und in der Küchenmaschine fein mahlen. Margarine schmelzen und etwas abkühlen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken.

2 Alles mit Eiern, Salz und Pfeffer gut verrühren und 4 Stunden kaltstellen. Hähnchenfilets mit der Brühe aufkochen und 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und würfeln.

3 Alle Gemüse schälen, putzen, klein würfeln und in der Brühe 15 Minuten kochen. Knödelmasse mit feuchten Händen zu 16 kleinen Kugeln formen. In reichlich siedendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Minuten garen.

4 Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Hähnchenwürfeln in der Suppe noch 5 Minuten erhitzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.



Brasilianischer Fishtopf

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen

3 Zwiebeln

1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

400 g Tomaten

2 rote Chilischoten

1 Stange Staudensellerie

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

200 ml Kokossaft (Bioladen)

1 l Hühnerbrühe

1 EL gemahlener

Kreuzkümmel

400 g Kabeljaufilet

200 g Garnelen (küchenfertig)

1/2 Limette

1 Bund Koriander

1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 280 kcal

Schwierigkeit leicht

① Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Chilischoten entkernen, waschen und fein hacken. Sellerie waschen, putzen, entfädeln und würfeln.

② Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sellerie 4-5 Minuten andünsten. Tomaten und Chili zugeben und kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern.

③ Kokossaft und Brühe zugeben. Mit Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Fischfilet abspülen, trockentupfen und würfeln. Mit den Garnelen in die Suppe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten garen.

④ Limette auspressen. Die Suppe mit dem Saft abschmecken. Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und überstreuen.



Italienischer Bohnentopf

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

225 g Vollkorn-

Suppennudeln

Salz

800 g weiße Bohnen (Dose)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Bacon (in Scheiben)

1 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

2 Möhren (à 100 g)

2 Stiele Salbei

Pfeffer

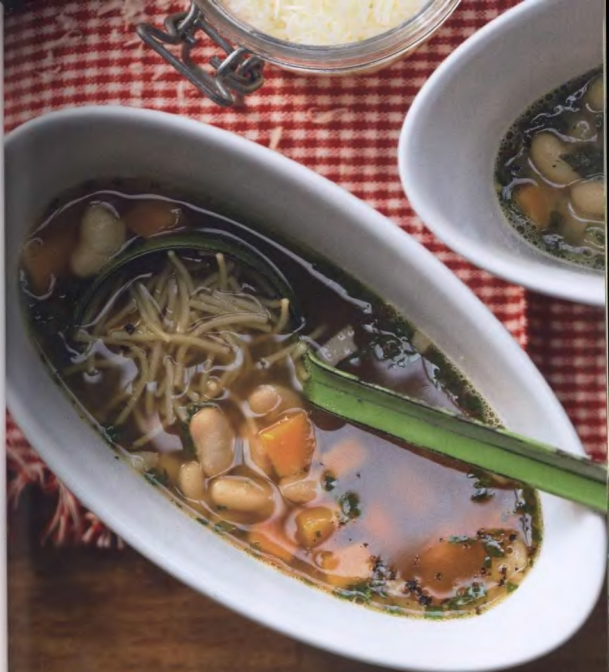
30 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 380 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Bacon fein würfeln und mit den Zwiebeln im heißen Öl in einem Topf unter Rühren glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.
- 3 Brühe zufügen und zum Kochen bringen. Möhren waschen, schälen und klein würfeln. In die kochende Brühe geben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.
- 4 Salbei waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit den Bohnen zur Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Salzen und pfeffern.
- 5 Nudeln abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Noch einmal erhitzen und mit Parmesan servieren.



Leichte Sauerkrautsuppe

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1 Stange Lauch (ca. 100 g)

2 kleine Knoblauchzehen

175 g Sauerkraut

2 EL Öl

1 EL Paprikapulver

(edelsüß)

1 TL Kümmel

2 Stiele Majoran

2 kleine Lorbeerblätter

200 ml Apfelsaft (naturtrüb)

400 ml Gemüsebrühe

2 kleine säuerliche Äpfel

Salz

Pfeffer

3 EL Schmand

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 143 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Lauch waschen, putzen und quer in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sauerkraut etwas abtropfen lassen und grob hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Lauch und Knoblauch darin 1 Minute andünsten. Sauerkraut zugeben und 1 weitere Minute dünsten. Mit Paprika und Kümmel würzen.

3 Majoran waschen, trockenschütteln und mit Lorbeerblättern in den Topf geben. Apfelsaft und Brühe dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

4 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Zur Suppe geben und noch 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Salzen, pfeffern und mit dem Schmand servieren.



Pellkartoffeln mit Grüner Sauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

2 Eier

1 großes Bund gemischte
Kräuter (ca. 125 g)

1 Zwiebel

50 g Frischkäse (13 % Fett)

300 g Joghurt (0,3 % Fett)

1 EL mittelscharfer Senf

1 kleine Zitrone

Salz

Pfeffer

500 g Kartoffeln

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 200 kcal

Schwierigkeit leicht

❶ Die Eier in kochendes Wasser geben und in 8-9 Minuten hartkochen. Kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Kräuter waschen, trockenschütteln und grobe Stiele entfernen. Mit einem großen Messer sehr fein hacken.

❷ Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Kräuter, Zwiebeln und Senf unterrühren.

❸ Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier hacken, untermischen und die Sauce 30 Minuten ziehen lassen.

❹ Inzwischen die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und mit der Sauce servieren.



Ricotta-Auflauf mit Tomaten

EAT SMARTER-Bewertung Fett — ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

3 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

200 g Ricotta

125 g Frischkäse (13 % Fett)

3 Eier

Salz

Pfeffer

1 EL Mehl

Tabasco

3 Stiele Basilikum

100 g Erbsen (tiefgekühlt)

1 TL Butter

16 Kirschtomaten

Zubereitungszeit 50 Min

Kalorien 285 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten.

2 Ricotta, Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer und Mehl mit einem Spritzer Tabasco verrühren. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und etwa die Hälfte davon hacken. Mit Erbsen, Zwiebeln und Knoblauch unter den Frischkäse rühren.

3 Eine Auflaufform mit der Butter fetten und die Käse-Erbsen-Masse hineingeben. Tomaten waschen, trockentupfen und darauf verteilen (dabei leicht hineindrücken).

4 Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Herausnehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen. Mit restlichen Basilikumblättern bestreuen und servieren.



Gefüllte Auberginen-Röllchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett - ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 6 Portionen

1 gelbe Paprikaschote

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

240 g geschälte Tomaten
aus der Dose

75 ml Orangensaft

Salz

Pfeffer

2 Auberginen (à 200 g)

50 g getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)

75 g Ziegenfrischkäse

150 g Ricotta

1 EL Semmelbrösel

3 Stiele Basilikum

Zubereitungszeit 60 Min

Kalorien 184 kcal

Schwierigkeit mittel

① Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In 1 EL Öl 3 Minuten andünsten. Tomaten abtropfen lassen und mit dem Orangensaft zufügen. 5 Minuten weitergaren. Salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben.

② Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit restlichem Öl bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, salzen und unter dem Backofengrill pro Seite 3 Minuten grillen.

③ Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. In einer Schüssel mit Ziegenkäse, Ricotta, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer mischen. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unterrühren.

④ Je 1 EL Füllung auf die Auberginenscheiben geben und aufrollen. In die Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.



Gemüse-Paella aus dem Ofen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 Kohlrabi (ca. 200 g)

1 Möhre (100 g)

1 rote Paprikaschote (200 g)

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

10 Kirschtomaten

125 g Rundkornreis

1 TL Paprikapulver
(rosenscharf)

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

425 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

10 Kirschtomaten

Saft von 1/2 Zitrone

100 g Joghurt (0,3 % Fett)

2 Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit 50 Min

Kalorien 416 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und schälen. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und alles klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. In dem heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

2 Tomaten waschen und abtropfen lassen. Kohlrabi, Möhren und Paprika dazugeben und 2 Minuten andünsten. Reis zufügen, mit Paprikapulver bestäuben und kurz andünsten. Brühe dazugeben, aufkochen, salzen und pfeffern.

3 Paella in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 2-3) auf der untersten Schiene garen. Tomaten waschen, auf die Paella geben und 10 Minuten weitergaren.

4 Zitronensaft mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Über die Paella streuen und mit dem Joghurt servieren.



Gefüllte Riesenchampignons

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren — Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

2 Zweige Thymian

100 g junger Ziegenkäse

50 g Semmelbrösel

2 EL Olivenöl

1 TL flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

4 Riesenchampignons

1 große Fenchelknolle

(ca. 350 g)

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Zwiebel

2 kleine Orangen

Saft von 1 Zitrone

Zubereitungszeit 60 Min

Kalorien 510 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Ziegenkäse, Semmelbröseln, 1/2 EL Öl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

2 Pilze säubern, Stiele entfernen. Füllung in die Champignons geben. Gefüllte Pilze auf ein Backblech setzen und beiseitestellen. Fenchelknolle waschen und putzen. Paprikaschote vom Stielansatz befreien, entkernen und waschen.

3 Zwiebel schälen und alles in feine Scheiben hobeln. Orangen so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen.

4 Gemüse, Orangenfilets und -saft, Zitronensaft und übriges Öl in einer Schüssel mischen. Salzen und pfeffern. Die Pilze im vorgeheizten Backofen bei 225° C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 3-4) ca. 25 Minuten garen. Champignons mit dem Fenchelsalat servieren.



Möhrenstrudel mit Feigen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

50 g getrocknete Feigen

1 kg dünne Bundmöhren

2 Zwiebeln

4 EL Olivenöl

1 rote Chilischote

2 Pimentkörner

1 Stange Zimt

Saft von 1 Orange

1 Msp. Safranfäden

Salz

Pfeffer

2 Blätter Strudelteig

(ca. 40 x 40 cm)

etwas Mehl zum Bearbeiten

2 EL Semmelbrösel

2 EL Milch (1,5 % Fett)

Zubereitungszeit 60 Min

Gar- und Backzeit 50 Min

Kalorien 417 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Feigen klein würfeln und in einer Schüssel mit warmem Wasser bedeckt einweichen. Möhren putzen, waschen, schälen und längs vierteln. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in 2 EL Öl glasig dünsten.

2 Chilischote entkernen, waschen und hacken. Mit Piment und Zimt zu den Zwiebeln geben, noch 1 Minute dünsten. Möhren, Orangensaft, Feigen und Safran zufügen. Alles zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

3 Ein Teigblatt auf ein mit Mehl bestreutes Küchentuch geben und mit 1 EL Öl einstreichen. Das 2. Blatt darauflegen, mit restlichem Öl bestreichen. Semmelbrösel auf das untere Drittel streuen. Möhren längs darauflegen.

4 Teigenden etwas umklappen, Strudel mithilfe des Tuchs aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen.



Kartoffelpuffer mit Schafskäse

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

je 1 gelbe, grüne und rote Paprikaschote

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

250 ml Gemüsebrühe

400 g geschälte Tomaten

aus der Dose

350 g festkochende

Kartoffeln

Muskatnuss

1 Ei

2 EL Mehl

2 Stiele Oregano

100 g Schafskäse

Zubereitungszeit 60 Min

Kalorien 275 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. 1 1/2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Paprika zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern.

2 Gemüsebrühe und abgetropfte Tomaten unterrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. In ein Tuch geben und leicht ausdrücken.

3 Übrige Zwiebel schälen, fein reiben und mit den Kartoffeln mischen. Salzen, pfeffern und etwas Muskat dazureiben. Das Ei gut untermischen und den Teig 5 Minuten quellen lassen.

4 Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Im restlichen Öl 6 Kartoffelpuffer backen. Auf dem Gemüse anrichten, Schafskäse und Oregano darüberstreuen.



Pochierte Eier auf Spinat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

250 g junger Blattspinat

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

3 TL Olivenöl

Muskatnuss

Salz

Pfeffer

2 EL Weißweinessig

4 Eier

2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitungszeit 20 Min

Kalorien 250 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotte schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Spinat zufügen und in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen. Etwas Muskat dazureiben, salzen und pfeffern.

2 Den Essig mit 1 l Wasser aufkochen. Die Eier vorsichtig in eine Schüssel aufschlagen, sodass die Dotter heil bleiben. Das kochende Essigwasser mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.

3 Eier langsam hineingleiten lassen (durch die Bewegung des Wassers trennen sie sich sofort voneinander) und wieder aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier 3-4 Minuten garziehen lassen (pochieren).

4 Die Eier mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf dem Spinat anrichten. Den Toast rösten und dazu servieren.



Auberginen-Tomaten-Auflauf

EAT SMARTER-Bewertung Fett - ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

3 Auberginen (à 300 g)

Salz

75 g Parmesankäse

1 Bund Basilikum

Pfeffer

Oliveöl für die Form

500 g passierte Tomaten

100 g Mozzarella

Zubereitungszeit 60 Min

Kalorien 340 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Auberginen waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten auf Küchenpapier ziehen lassen. Parmesan fein reiben. Basilikum waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen.
- 2 Eine Grillpfanne erhitzen, Auberginen abtupfen und von jeder Seite kräftig grillen. Herausnehmen, pfeffern und beiseitestellen. Passierte Tomaten salzen und pfeffern.
- 3 Eine Auflaufform (ca. 1 l Inhalt) leicht fetten. Eine dünne Schicht Tomaten in die Form geben und mit etwas Käse bestreuen. Nacheinander Auberginen, Basilikum, Tomaten und Parmesan einschichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind.
- 4 Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Über dem Auflauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) etwa 30 Minuten backen.



Spinat-Quark-Plätzchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

200 g Blattspinat (TK)

1/2 Rettich (ca. 300 g)

1 Bund Radieschen

Salz

1 rote Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

2 EL süßer Senf

4 EL Rapsöl

2 EL Apfelessig

Pfeffer

400 g Magerquark

1/2 Knoblauchzehe

2 Eier

50 g Semmelbrösel

Muskatnuss

2 EL Mehl

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit 60 Min

Kalorien 340 kcal

Schwierigkeit mittel

- 1 Spinat auftauen lassen und hacken. Rettich und Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und leicht salzen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Rettich und Radieschen ausdrücken, Zwiebel und Schnittlauch untermischen. Senf mit Öl und Essig verrühren, salzen, pfeffern und unterheben.
- 3 Quark in ein Küchentuch geben und kräftig ausdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Eiern, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer verrühren. Den Spinat ebenfalls ausdrücken und untermischen.
- 4 Etwas Muskat dazureiben und die Masse mit angefeuchteten Händen zu 8 Plätzchen formen. Im Mehl wenden und im heißen Öl von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit dem Salat anrichten und servieren.



Gemüsepfanne mit Tsatsiki

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1/2 Salatgurke (ca. 250 g)

Salz

1/2 Zitrone

1-2 Knoblauchzehen

150 g Joghurt (0,3 % Fett)

2 EL Olivenöl

Pfeffer

2 grüne Zucchini (à 250 g)

je 1 gelbe und rote

Paprikaschote (à 200 g)

2 Möhren (à 100 g)

250 g Chinakohl

1 Zwiebel

1 EL Gyrosgewürz

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 270 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

① Gurke schälen, halbieren, entkernen und grob raspeln. In ein Sieb geben, salzen und 15 Minuten abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Joghurt, 1 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

② Zucchini, Paprikaschoten, Möhren und Chinakohl waschen und putzen. Möhren und Zwiebel schälen und alles in feine Streifen schneiden.

③ Möhren und Paprika im restlichen heißen Öl unter Rühren 2 Minuten anbraten. Kohl und Zucchini zugeben und 1 Minute weiterbraten.

④ Zwiebel und Knoblauch zufügen und nochmals etwa 1 Minute braten. Mit Gyrosgewürz, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gurkenraspel unter den Joghurt mischen und dazu servieren.



Pilz-Risotto mit Salbei

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

150 g *gemischte Pilze*
(z.B. Champignons,
Austernpilze, Pfifferlinge)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
550 ml *Gemüsebrühe*
2 EL *Olivenöl*
120 g *Risottoreis*
1/2 *Zitrone*
20 g *Parmesankäse*
2 *Stiele Salbei*
Salz
Pfeffer
1 EL *Frischkäse (13 % Fett)*

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 415 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

- 1 Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Brühe aufkochen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und etwa 2/3 der Zwiebeln und des Knoblauchs glasig andünsten.
- 2 Den Reis dazugeben und 1 Minute mitdünsten. 100 ml heiße Brühe unterrühren und einkochen lassen. Weitere 150 ml Brühe zufügen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten garen. Restliche Brühe nach und nach dazugießen.
- 3 Pilze im restlichen heißen Öl anbraten. Übrige Zwiebeln und Knoblauch zufügen, noch 3-4 Minuten braten. Zitrone auspressen und den Parmesan fein reiben.
- 4 Salbei waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen, grob hacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Hälfte der Pilze mit Frischkäse und Parmesan unter den Reis heben und mit den restlichen Pilzen anrichten.



Gemüseragout mit Kokos-Sauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ☐ ges. Fettsäuren ☒ Eiweiß/Protein ☒ Ballaststoffe ☒ zuges. Zucker ☒ Kalorien ☒

Für 4 Portionen

30 g Cashewkerne
900 g Romanesco
(oder Blumenkohl)
750 g Kohlrabi
1 Stück Ingwerwurzel
(ca. 5 cm lang)
1 rote Chilischote
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
12 Kirschtomaten
2 TL rote Currypaste
250 ml Gemüsebrühe
250 ml fettarme Kokosmilch
(Bioladen; 1,9 % Fett)
Saft von 1/2 Limette
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit 45 Min
Kalorien 245 kcal
Schwierigkeit ganz einfach

- 1 Cashewkerne in einer Pfanne rösten und grob hacken. Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen. Kohlrabi schälen, vierteln und in Spalten schneiden.
- 2 Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Kohlrabi und Ingwer im Topf 3-4 Minuten andünsten. Tomaten waschen, Chili und Currypaste zufügen und mit andünsten.
- 4 Brühe und Kokosmilch unterrühren und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten garen. Romanesco zufügen und zugedeckt weitere 5 Minuten kochen. Zwiebeln zugeben. Ragout mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Cashewkernen bestreuen und servieren.



Bandnudeln mit Gorgonzolasauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

25 g Walnusskerne

2 Stiele Salbei

150 g grüne Bandnudeln

Salz

100 ml Gemüsebrühe

100 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

50 g Gorgonzola

Pfeffer

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 520 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Die Walnusskerne hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und vom Herd nehmen. Salbei waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Salbei, Brühe und Sojacreme zu den Walnusskernen in die Pfanne geben.
- 3 Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze wieder erhitzen. Den Gorgonzola entrinden und fein würfeln. In die Sauce geben und unter häufigem Rühren bei kleiner Hitze schmelzen lassen.
- 4 Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, mit der Sauce mischen und sofort anrichten.



Penne mit scharfer Tomatensauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

4 Tomaten (à 75 g)

1 Zwiebel (80 g)

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

2 EL Olivenöl

175 g Vollkorn-Penne oder
andere kurze Vollkornnudeln
Salz

2 Stiele Petersilie

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 410 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abspülen und häuten. Vierteln, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

3 Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Tomaten zufügen und unter häufigem Rühren 15 Minuten garen. Inzwischen Penne in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4 Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit der Petersilie unter die Tomatensauce mischen und sofort servieren.



Pasta mit Radicchio und Birnen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

2 kleine Schalotten

1 kleiner Kopf Radicchio

2 kleine Birnen (à 125 g)

25 g Walnusskerne

175 g Vollkorn-Pasta

(z. B. Makkaroni)

Salz

1 1/2 EL Olivenöl

150 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

Pfeffer

Zubereitungszeit 35 Minuten

Kalorien 620 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
- 2 Birnen waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Walnusskerne grob hacken und ohne Fett bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anrösten. Herausnehmen und die Pfanne kurz auswischen.
- 3 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen Öl in die Pfanne geben. Schalotten und Birnenwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten.
- 4 Walnüsse wieder zugeben, Sojacreme unterrühren und alles 2-3 Minuten cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem Radicchio unter die Sauce mischen und sofort servieren.



Pasta mit Linsen-Bolognese

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

2 Stangen Staudensellerie

1 große Möhre (ca. 175 g)

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 EL Ajwar

(Paprikamark aus dem Glas)

1 EL Tomatenmark

675 ml Gemüsebrühe

125 g Puy-Linsen

350 g Vollkorn-Penne

30 g Parmesankäse

1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit 50 Minuten

Kalorien 460 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Sellerie und Möhre waschen, putzen und sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Alle Gemüse bei mittlerer Hitze 7-8 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern.

2 Ajwar, Tomatenmark und 175 ml Brühe unterrühren und fast vollständig einkochen lassen. Linsen und restliche Brühe zufügen. Zugedeckt unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen.

3 Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Parmesankäse reiben. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken.

4 Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Linsen-Bolognese vermischen. Mit Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren.



Möhren-Pasta mit Sultaninen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

30 g Sultaninen

4 EL Traubensaft

3 Möhren (à 100 g)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

200 g breite Bandnudeln

Salz

1 Orange

2 Stiele Petersilie

1 Msp. Safranfäden

150 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 550 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

- 1 Sultaninen im Traubensaft ca. 15 Minuten einweichen. Möhren waschen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne, lange Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch in heißem Olivenöl 6-8 Minuten weichdünsten. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Orange auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken.
- 3 Möhrenstreifen mit Sultaninen, Traubensaft und Safran in die Pfanne geben. 100 ml Orangensaft und die Brühe zufügen. Salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze 4-5 Minuten garen.
- 4 Nudeln in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Petersilie und der Möhrensauc vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.



Muschelnudeln mit Tomatensauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 kg reife Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
350 g große Muschelnudeln
Salz
3 Stiele Majoran
3 Sardellenfilets
Pfeffer

Zubereitungszeit 50 Min

Kalorien 410 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abspülen und häuten. Vierteln, entkernen und klein würfeln. Knoblauch und Schalotten schälen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl glasig dünsten.
- 2 Die Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
- 3 Majoran waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Sardellen mit 1 Prise Salz in einem Mörser zu einer glatten Paste zerreiben. In die Sauce geben, 2 Minuten kochen und den Majoran untermischen.
- 4 Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit der Tomatensauce mischen und sofort servieren.



Pasta mit grünen Bohnen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

175 g grüne Bohnen

150 g Vollkorn-Tagliatelle

Salz

1 EL Pinienkerne

20 g Parmesankäse

2 EL Pesto (Glas)

Pfeffer

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 460 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Bohnen waschen, putzen und je nach Länge quer halbieren oder dritteln. Die Tagliatelle nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dabei die Bohnen 10 Minuten mitkochen.
- 2 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne bei kleiner Hitze ohne Fett hellbraun rösten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 3 Den Parmesan fein reiben. Nudeln und Bohnen in einem Sieb abgießen, kurz unter sehr heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 2 EL kochend heißem Wasser in die Pfanne geben.
- 4 Pesto und Parmesankäse untermischen. Salzen, pfeffern, mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.



Pasta mit Chili-Ricotta

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

100 g Ricotta

2 EL Olivenöl

1 getrocknete Chilischote

Salz

Pfeffer

3 Tomaten (à 80 g)

175 g Penne oder

andere kurze Nudeln

1 Knoblauchzehe

3 Stiele Basilikum

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 470 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Ricotta in einem sauberen Küchentuch kräftig ausdrücken und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl verrühren. Chili fein zerbröseln und zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten entkernen und quer halbieren. Penne in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3 Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch glasig dünsten, Tomaten zufügen und bei kleiner Hitze etwa 8 Minuten garen.

4 Pasta in einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, mit dem Basilikum zu den Tomaten geben und pfeffern. Chili-Ricotta in Flöckchen daraufgeben und servieren.



Spaghetti mit Lachs in Sojacreme

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

150 g Lachsfilet

1 dünne Stange Lauch (100 g)

1 Möhre (100 g)

150 g Vollkorn-Spaghetti

Salz

1 Bio-Zitrone

2 Stiele Petersilie

2 EL Olivenöl

Pfeffer

100 ml Gemüsebrühe

150 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 600 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Lauch und Möhre waschen, putzen und in dünne Ringe bzw. schmale Streifen schneiden.
- 2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, dünn abschälen und die Schale in sehr feine Streifen schneiden.
- 3 Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Lachsfilet pfeffern, in heißem Öl 4 Minuten anbraten und herausnehmen. Lauch und Möhren im Bratfett unter Rühren 3-4 Minuten andünsten.
- 4 Brühe mit Sojacreme, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft unterrühren und 3 Minuten kochen. Lachs und Petersilie zufügen und warmhalten. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Salzen, pfeffern und servieren.



Spaghetti mit Pilz-Bolognese

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

250 g *gemischte Pilze*

(z.B. Champignons
und Shiitake)

1 kleine Möhre

1 Stange Staudensellerie

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL Fenchelsaat

425 g geschälte Tomaten
aus der Dose

150 ml Gemüsebrühe

3 Stiele Oregano

150 g Vollkorn-Spaghetti

20 g Pecorino-Käse

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 436 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Pilze putzen und fein hacken. Möhre waschen und schälen. Sellerie putzen, waschen und gegebenenfalls entfädeln. Beides fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

2 Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Gemüsewürfel, Knoblauch und Zwiebel unter Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Pilze zugeben, noch 3 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern.

3 Fenchelsaat im Mörser fein zerstoßen, mit Tomaten und Brühe in den Topf geben. Oregano waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und zur Sauce geben. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten garen.

4 Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Pecorino fein reiben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Käse dazu reichen.



Spaghetti mit gebratenen Rotbarben

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

5 sehr reife Tomaten

4 Stiele Basilikum

150 g Vollkorn-Spaghetti

Salz

150 g Rotbarben- oder

Makrelenfilet (ohne Haut)

Pfeffer

3 EL Olivenöl

1-2 getrocknete rote Chilis

2 EL Semmelbrösel

125 ml Gemüsebrühe

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 550 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren und grob hacken. Basilikum waschen, trockenschütteln, abpfeifen und hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- 2 Fischfilets abspülen, trockentupfen, halbieren, salzen und pfeffern. 1 1/2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili fein zerbröseln und mit Semmelbröseln goldbraun rösten. Herausnehmen.
- 3 Restliches Öl erhitzen, den Fisch unter Wenden 3-4 Minuten braten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Tomaten und Brühe hinzufügen, aufkochen und noch 3 Minuten garen.
- 4 Basilikum und Fisch hineingeben. Weitere 3 Minuten kochen, salzen und pfeffern. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen. Mit den Chilibröseln bestreuen und servieren.



Cannelloni mit Ricotta und Spinat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

400 g Blattspinat

Salz

2 Scheiben Vollkorntoast

150 g Ricotta

2 Eier

Pfeffer

Muskatnuss

10 Cannelloni

(ohne Vorkochen)

Butter für die Form

500 ml Tomatensauce

40 g Parmesankäse

Zubereitungszeit 30 Min

Backzeit 35 Min

Kalorien 365 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Kurz in kochendes Salzwasser geben (blanchieren), kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kräftig ausdrücken und mit einem großen Messer fein hacken.

2 Toastbrot entrinden und fein würfeln. Ricotta abtropfen lassen. Beides mit Spinat und Eiern mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und in die Cannelloni füllen.

3 Eine rechteckige Auflaufform (30 x 15 cm) mit Butter fetten und die Cannelloni hineinlegen. Gleichmäßig mit Tomatensauce bedecken.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Grad (Umluft: nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 2-3) 35 Minuten backen. Nach 20 Minuten Backzeit den Parmesan reiben, über die Cannelloni streuen und fertig garen.



Gemüse-Spaghetti mit Kräutern

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

je 1 gelbe und rote

Paprikaschote

2 kleine Möhren (à 75 g)

300 g Brokkoli

12 gelbe Kirschtomaten

1/2 Bund Petersilie

8 Blätter Rucola

3 Frühlingszwiebeln

300 g Vollkorn-Spaghetti

Salz

Saft von 1/2 Zitrone

4 EL Olivenöl

Pfeffer

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 400 kcal

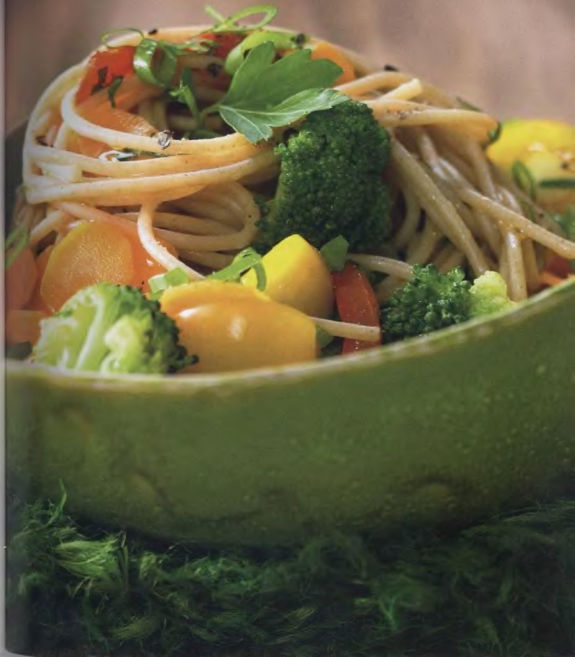
Schwierigkeit leicht

1 Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Zugedeckt 10 Minuten abkühlen lassen, dann häuten und in feine Streifen schneiden.

2 Möhren waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Tomaten waschen und halbieren.

3 Petersilie und Rucola waschen, trockenschütteln und hacken. Zwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

4 Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli und Möhren zugeben. Abgießen, mit Paprika, Kräutern, Zwiebeln, Zitronensaft und Öl vermischen. Salzen, pfeffern und servieren.



Nudeln mit Tofu-Tomaten-Sauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

175 g Vollkornnudeln

Salz

1 große Gemüsezwiebel

(200 g)

800 g geschälte Tomaten

aus der Dose

2 EL Olivenöl

150 g Räuchertofu

4 Stiele glatte Petersilie

Pfeffer

rote Chiliflocken

(nach Belieben)

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 574 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zwiebel schälen und klein würfeln. Tomaten mit einem Messer direkt in der Dose grob zerkleinern.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln unter Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun andünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten unter häufigem Rühren kochen.

3 Tofu klein würfeln, zufügen und etwa 5 Minuten mitgaren. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Petersilie unter die Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Nudeln abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Sofort mit der Sauce mischen und servieren.



Steinbeißerfilets auf Asia-Art

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

2 Möhren

1 gelbe Paprikaschote

50 g Zuckerschoten

200 g Spitzkohl

1 mittelgroße Zwiebel

1 Stück Ingwerwurzel (5 cm)

1 rote Chilischote

Saft von 1/2 Limette

1 TL Sesamöl

1 EL trockener Sherry

1 EL Sojasauce

1 TL Honig

2 Steinbeißerfilets

(à ca. 160 g)

Salz

2 EL ungeschälter Sesam

2 EL Rapsöl

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 375 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Das Gemüse putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Chilischote waschen und in Ringe schneiden.

2 Limettensaft, Sesamöl, Sherry, Sojasauce und Honig mit 2 EL Wasser zu einer Sauce verrühren und beiseitestellen. Fisch abspülen, trockentupfen und leicht salzen. Jeweils 1 Seite mit Sesam bestreuen und etwas andrücken.

3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Filets auf der mit Sesam bestreuten Seite 1-2 Minuten braten. Wenden, nochmals 1-2 Minuten braten, herausnehmen und beiseitestellen.

4 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse, Chili und Ingwer unter Wenden 2 Minuten scharf anbraten. Fisch darauflegen, 3-4 EL Wasser zufügen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Limettensauce beträufeln und servieren.



Fisch-Kokos-Curry mit Mango

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

750 g Pangasiusfilet

Saft von 1 Limette

3 Knoblauchzehen

1 grüne Chilischote

1 Stück Ingwerwurzel (8 cm)

400 g Tomaten

1 kleine Mango

2 rote Zwiebeln

3 EL Öl

1 EL braune Senfkörner

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener

Kreuzkümmel

1 EL scharfes Currypulver

1 TL Kurkuma

200 ml Kokosmilch

Salz

2 Stiele Minze

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 430 kcal

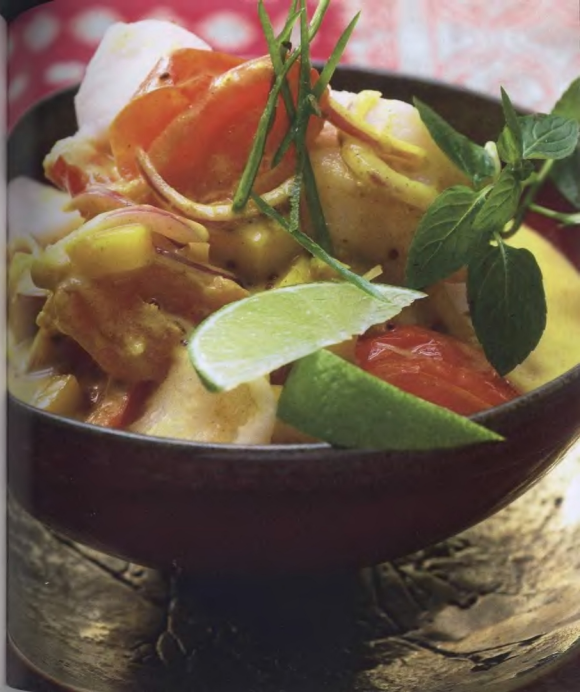
Schwierigkeit leicht

① Das Fischfilet abspülen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Limettensaft darüberträufeln und kalt stellen. Knoblauch schälen, Chili waschen und beides fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

② Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

③ Öl in einem Topf erhitzen. Senfkörner darin erhitzen, bis sie leicht aufplatzen. Sofort Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen und unter Rühren 1 Minute braten. Alle Gewürze dazugeben, kurz andünsten und Kokosmilch zugießen.

④ Tomaten in die Sauce geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten köcheln lassen. Mango zufügen und 1 Minute kochen. Fisch leicht salzen, dazugeben und alles zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Minze waschen, trockenschütteln und das Fisch-Curry damit garnieren.



Doradenfilets mit Artischockensalat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

425 g Artischockenherzen

(Dose; Abtropfgewicht)

1 kleine rote Zwiebel

2 kleine Tomaten

2 Stiele Basilikum

10 schwarze Oliven

(ohne Stein)

1 Orange

3 EL Olivenöl

1 EL Rotweinessig

Salz

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

4 Doradenfilets

(à 100 g, mit Haut)

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 430 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln.

2 Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Oliven grob hacken. Orange so schälen, dass dabei alles Weiße entfernt wird, dann die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

3 Alles in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehen schälen. Rosmarin waschen und trockenschütteln.

4 Doradenfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Fisch mit Knoblauch und Rosmarin darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit dem Artischockensalat servieren.



Mediterrane Garnelenpfanne

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

320 g Garnelen

(ohne Kopf und Schale)

Salz

2 rote Chilischoten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 mittelgroße Tomaten

1 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

Saft von 1/2 Zitrone

1 kleines Bund Rucola

1 EL Kapern

Pfeffer

Zubereitungszeit 20 Min

Kalorien 280 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Garnelen abspülen, trockentupfen und salzen. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen mit den Chilischoten bei starker Hitze rundum 1 Minute anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Zwiebel, Knoblauch und Tomaten 2 Minuten im Bratfett andünsten. Brühe und Zitronensaft zufügen und aufkochen. Garnelen und Chili wieder in die Pfanne geben. Alles bei mittlerer Hitze noch 2-3 Minuten garen.

4 Rucola waschen und trockenschleudern. Kapern abtropfen lassen. Beides unter die Garnelenpfanne mischen. Salzen, pfeffern und sofort servieren.

Smarter Tipp: Genießen Sie die Garnelenpfanne mit Vollkorn-Baguette.



Lengfischfilets mit Mandelkruste

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
300 g Kirschtomaten
75 ml Gemüsebrühe
1 kleine Bio-Zitrone
4 EL gemahlene Mandeln
1 Msp. getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer
4 Lengfischfilets (à 75 g)
1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit 20 Min

Kalorien 400 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In 1 EL Öl glasig dünsten. Tomaten waschen und zugeben. Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten garen lassen.
- 2 Die Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Mit Mandeln, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Fischfilets mit einer Seite in die Mischung drücken.
- 3 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der gewürzten Seite kurz anbraten. Herausnehmen und mit der gewürzten Seite nach oben in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 8 Minuten überbacken.
- 4 Inzwischen Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Unter die Tomaten rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf 2 Teller geben. Je 2 Fischfilets darauf anrichten und servieren.



Wolfsbarsch auf Knoblauchpüree

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 große Schalotte

350 ml Kalbsfond (Glas)

3 Zucchini (à 200 g)

Salz

Pfeffer

4 Wolfsbarschfilets

(à 150 g, mit Haut)

4 frische Lorbeerblätter

500 g mehligkochende

Kartoffeln

8 Knoblauchzehen

175 ml Milch (1,5 % Fett)

3 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 380 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Kalbsfond aufkochen und 15 Minuten einkochen lassen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne goldbraun grillen.

2 Etwa 2/3 eines Backblechs damit belegen. Salzen und pfeffern. Fischfilets auf der Hautseite leicht einschneiden. Salzen, pfeffern, neben die Zucchini legen und je 1 Lorbeerblatt daraufgeben.

3 Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Knoblauch schälen, mit der Milch aufkochen. Öl mit dem Zitronensaft über Fisch und Zucchini träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) 12 Minuten garen.

4 Kartoffeln abgießen, stampfen und mit heißer Knoblauchmilch zu Püree verrühren. Salzen und pfeffern. Kalbsfond erneut aufkochen. Mit Fisch, Zucchini und Püree auf Tellern anrichten.



Kabeljau auf Tomatengemüse

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe

1 kleine Bio-Orange

je 250 g gelbe und

rote Kirschtomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Kapern (Glas)

12 grüne Oliven ohne Stein

Salz

Pfeffer

1 EL Balsamessig

3 EL Olivenöl

4 Kabeljaufilets (à 175 g)

1 Bund Basilikum

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 250 kcal

Schwierigkeit leicht

① Knoblauch schälen und eine Auflaufform damit ausreiben. Orange heiß abspülen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

② Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kapern abtropfen lassen. Oliven ebenfalls abtropfen lassen und fein hacken.

③ Orangenscheiben mit Tomaten, Frühlingszwiebeln, Kapern, Oliven, Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl in der Auflaufform mischen. Fischfilets waschen und trockentupfen. Salzen, pfeffern und darauflegen.

④ Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Inzwischen Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Über den Fisch streuen und in der Form servieren.



Zanderfilet mit Meerrettichsauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett — ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

2 kleine Schalotten

20 g Butter

200 ml Gemüsebrühe

100 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

1 Stück Meerrettichswurzel

(ca. 20 g)

1 kleine Zitrone

Salz

weißer Pfeffer

2 Zanderfilets à 160 g

(mit Haut, geschuppt)

1 EL Mehl

1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit 40 Min

Kalorien 390 kcal

Schwierigkeit leicht

❶ Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. 100 ml Gemüsebrühe dazugießen und fast vollständig einkochen lassen.

❷ Restliche Brühe zugeben und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Sojacreme unterrühren und cremig einkochen. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone auspressen.

❸ Sauce erneut aufkochen, vom Herd nehmen und den Meerrettich unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warmhalten. Zanderfilets abspülen und trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals leicht einschneiden.

❹ Fisch salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch mit der Hautseite nach unten 7-8 Minuten knusprig braten. Wenden, noch 1-2 Minuten braten und mit der Sauce servieren.



Red Snapper aus dem Ofen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

2 Schalotten

1 Stück Ingwerwurzel (5 cm)

1 Chilischote

1 EL Sojasauce

Saft von 1/2 Limette

1 Msp. gemahlener Piment

2 Red-Snapper-Filets

à 160 g (mit Haut, geschuppt)

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

1 TL Currypulver

Salz

Pfeffer

300 g Süßkartoffeln

3 mittelgroße Tomaten

4 Stiele Koriander

Zubereitungszeit 45 Min

Marinierzeit 4 Std

Kalorien 390 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Schalotten und Ingwer schälen, Chilischote längs halbieren und alles hacken. Mit Sojasauce, 1 TL Limettensaft und Piment mit einem Stabmixer fein pürieren.

2 Filets auf der Hautseite mehrmals einritzen und in eine Schüssel legen. Sauce darübergießen und 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3 Knoblauch schälen, hacken und mit Öl, restlichem Limettensaft, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In den Gewürzen wenden.

4 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

5 Tomaten waschen, in dicke Scheiben schneiden und mit dem Fisch auf die Kartoffeln geben. Noch 20 Minuten garen. Koriander abzupfen, darüberstreuen und servieren.



Lachsfilet auf Rote Bete

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 gegarte Rote Bete

(150 g; Vakuumpack)

3 Stiele Dill

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Rote-Bete-Saft

Salz

Pfeffer

3 Stiele Petersilie

1 EL geriebener

Meerrettich (Glas)

3 EL Semmelbrösel

2 Lachsfilets (à 180 g)

2 EL saure Sahne

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 460 kcal

Schwierigkeit mittel

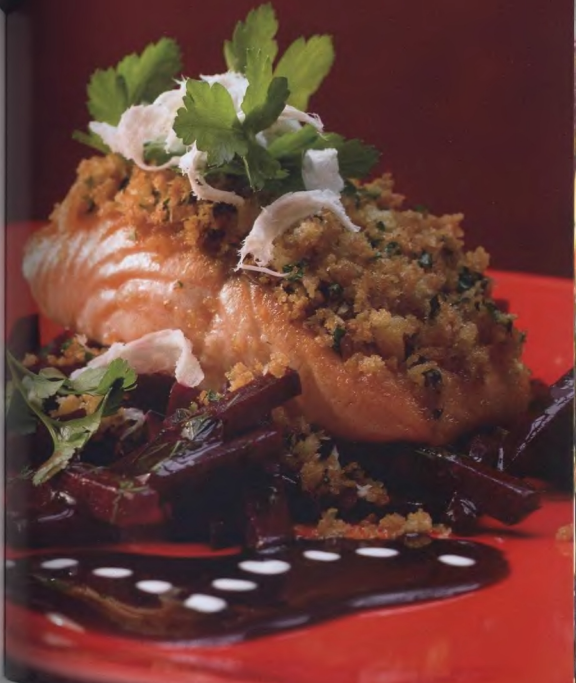
1 Rote Bete in Stifte schneiden. Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Beides mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten.

2 Brühe zugießen und auf 1/3 reduzieren. Rote-Bete-Saft zufügen und alles sirupartig einkochen lassen. Salzen, pfeffern, durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf geben und warmhalten.

3 Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit Meerrettich, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und knapp 1 EL Öl mischen.

4 Lachsfilets mit übrigem Öl bestreichen. In einer beschichteten Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben.

5 Bröselmasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 12 Minuten überbacken. Mit der Sauce anrichten, mit saurer Sahne garnieren und mit Rote-Bete-Stiften servieren.



Indisches Gewürzhähnchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen

je 1 TL gemahlener Ingwer,

Koriander und Senfkörner

8 Scheiben frische Ananas

je 1/2 TL Kreuzkümmel,

Kurkuma und Garam Masala

6 Hähnchenkeulen (à 200 g)

1 rote Chilischote

Saft von 1 Limette

Salz

6 EL Öl

1/2 Bund Koriander

6 Zwiebeln

Zubereitungszeit 40 Min

Marinierzeit 2 Std

Kalorien 605 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Knoblauch schälen, durchpressen und mit den Gewürzen mischen. Hähnchenkeulen im Gelenk trennen, mit der Würzmischung einreiben und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Chili entkernen, fein hacken, mit Limettensaft, Salz und 3 EL Öl verrühren. Koriander waschen, trockenschütteln, die Hälfte der Blätter hacken und unter die Chilisauce rühren. Über die Ananas geben und ziehen lassen.

3 Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Übriges Öl in einem Bräter erhitzen, Hähnchenteile salzen und rundum anbraten. Zwiebeln zufügen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten garen.

4 Zwischendurch die Hähnchenstücke einmal wenden. Mit den Zwiebeln und der marinierten Ananas anrichten. Restlichen Koriander darüberstreuen und servieren.



Hähnchenbrust mit Orangensauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

1 Bio-Orange

1 Stange Lauch

2 EL eingeleger grüner
Pfeffer

2 Hähnchenbrustfilets

(à 175 g)

Salz

Pfeffer

1 EL Öl

175 ml Hühnerbrühe

4 Stiele Petersilie

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 330 kcal

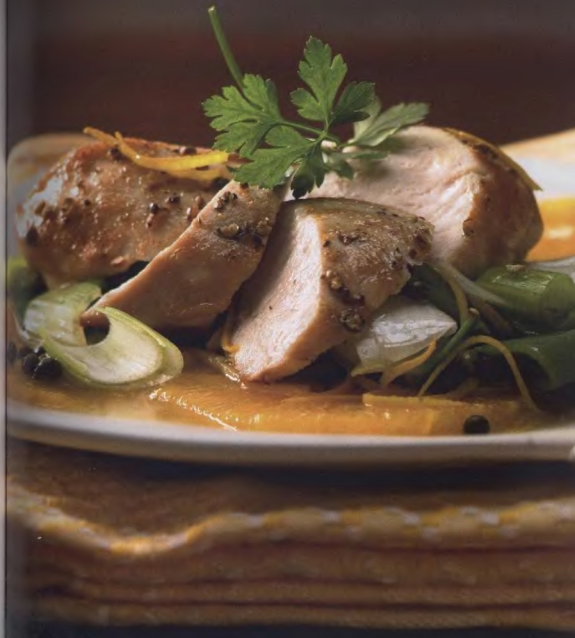
Schwierigkeit leicht

1 Orange heiß abspülen, trockenreiben und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die weißen Innenhäute entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

2 Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Pfeffer mit der breiten Seite eines Messers zerdrücken. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

3 Im heißen Öl braun braten und herausnehmen. Lauch im Bratfett andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenscheiben, Orangenschale, Pfefferkörner, etwas Pfefferlake und Brühe dazugeben.

4 Hähnchenfilets hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten garen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Blätter abzupfen, grob hacken, in die Sauce geben und alles auf Tellern anrichten. Dazu passt Reis.



Mariniertes Rotweinhähnchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün

12 kleine Schalotten

5 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

700 ml Rotwein

Salz

Pfeffer

3 Lorbeerblätter

1 kg Hähnchenbrust

(mit Haut)

300 g kleine Champignons

4 EL Mehl zum Bestäuben

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

350 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit 45 Min

Marinier- und

Backzeit 12 Std

Kalorien 436 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Suppengrün waschen, putzen und zerkleinern. Schalotten und Knoblauch schälen. Thymian waschen und trockenschütteln. Alles mit Rotwein, Salz, Pfeffer und Lorbeer in einer großen Schüssel mischen.

2 Hähnchenbrüste kalt abspülen, trockentupfen, in Stücke schneiden und in die Rotweinschüssel legen. Mit Frischhaltefolie gut abdecken und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Dann Fleisch und Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Champignons putzen. Hähnchen mit Mehl bestäuben, im heißen Öl in einem Bräter rundum anbraten und herausnehmen.

4 Gemüse und Pilze ebenfalls anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Hähnchenstücke wieder zugeben. Marinade und Brühe dazugießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten schmoren.



Gefüllte Hähnchenrouladen mit Sesam

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

1 kleine rote Paprikaschote

1 Möhre

3 Frühlingszwiebeln

2 Hähnchenbrustfilets

(à 200 g)

6 EL Sojasauce

2 EL Reisessig

1 TL Sesamöl

4 EL Sesam

2 EL Öl

Zubereitungszeit 50 Min

Marinierzeit 12 Stunden

Kalorien 595 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Paprikaschote vierteln, entkernen und waschen. Möhre schälen, putzen, längs halbieren. Zwiebeln putzen, waschen und alles in feine Streifen schneiden.

2 Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und waagrecht durchschneiden. Zwischen Frischhaltefolie legen und möglichst flach klopfen. Gemüsestreifen jeweils in die Mitte legen.

3 Zu Rouladen aufrollen, mit Küchengarn fest zusammenbinden und in eine Auflaufform geben. Sojasauce, Essig und Sesamöl verrühren. Über die Rouladen geben und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Rouladen trockentupfen, im Sesam wälzen und im heißen Öl in einer Pfanne unter häufigem Drehen 10 Minuten goldbraun braten. Rouladen in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Reis servieren.



Schmorhähnchen in Senfsauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 große Salatgurke

(ca. 500 g)

1 Zwiebel

350 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Öl

Salz

Pfeffer

225 ml Hühnerbrühe

150 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

2-3 Stiele Petersilie

2 EL körniger Dijonsenf

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 430 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Gurke putzen, schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel entkernen und die Gurke klein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen.

3 Die Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Gurkenwürfel dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Brühe dazugießen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Fleischwürfel wieder dazugeben.

4 Restliche Brühe und Sojacreme zugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Mit Senf in die Sauce rühren, nochmals abschmecken und servieren.



Gegrillte Hähnchenschnitzel

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

1 große Zucchini (350 g)

Salz

12 Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

1/2 Zitrone

3 Stiele Minze

2 Hähnchenbrustfilets

(à 150 g)

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Prise Rohrzucker

Zubereitungszeit 25 Min

Kalorien 300 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Zucchini waschen, putzen und längs in feine Streifen hobeln. In einer Schüssel leicht salzen und etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Tomaten waschen und halbieren.

2 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Minze waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3 Hähnchenfilets abspülen, trockentupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne erhitzen, mit 2 TL Öl einstreichen und die Schnitzel von jeder Seite 1-2 Minuten grillen.

4 Zucchini abgießen, leicht ausdrücken, mit Zwiebeln, Tomaten, Zitronensaft, restlichem Öl, Pfeffer, Zucker und Minze vermischen. Salat auf Teller geben und mit den Hähnchenschnitzeln anrichten.



Scharfes Hähnchen aus dem Wok

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwerwurzel (4 cm)
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
1 Limette
1 Papaya (250 g)
2 Stiele Thai-Basilikum
2 Stiele Koriander
2 Stiele Minze
180 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
je 2 EL Thai-Fischsauce
und Sojasauce
2 EL Gemüsebrühe

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 345 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen und in Ringe schneiden.

2 Limette auspressen. Papaya schälen, mit einem Löffel entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Limettensaft mischen.

3 Kräuter waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Hähnchenfilet in Streifen schneiden und in 1 EL heißem Öl im Wok scharf anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

4 Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili unter Rühren 1 Minute braten. Papaya zufügen und 2 Minuten weiterbraten. Die beiden Saucen und Brühe dazugeben und aufkochen. Fleisch wieder in den Wok geben und unter Rühren 1 Minute garen. Kräuter untermischen und servieren.



Gedämpftes Kräuterhähnchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

250 g festkochende

Kartoffeln

Salz

2 Stiele Petersilie

1 Zweig Rosmarin

2 Hähnchenbrustfilets

(à ca. 200 g)

Pfeffer

6 Artischockenherzen (Glas)

4 Tomaten

1 EL Olivenöl

125 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit 30 Min

Garzeit 25 Min

Kalorien 380 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen. Kräuter waschen und trockenschütteln. Blätter bzw. Nadeln abzupfen, fein hacken und auf einen Teller geben.

2 Hähnchenfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In den Kräutern wenden und fest andrücken. Artischocken abtropfen lassen, Kartoffeln abgießen.

3 Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze keilförmig entfernen und Tomatenkerne auslösen. Tomaten mit Artischocken, Kartoffeln und Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern.

4 Einen Bratschlauch (ca. 35 cm Länge) auf einer Seite verschließen. Gemüse, Hähnchen und Brühe hineingeben. Verschließen, auf ein kaltes Backblech geben und die Oberseite einmal leicht einstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) 25-30 Minuten garen.



Mini-Putenschnitzel mit Pilzen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

250 g kleine Austernpilze

250 g Shiitakepilze

2 Schalotten

50 g getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)

1 Zweig Rosmarin

4 Putenschnitzel (à 125 g)

3 EL Olivenöl

Salz

250 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

150 ml Kalbsfond (Glas)

oder Hühnerbrühe

Zubereitungszeit 30 Min

Kalorien 360 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Pilze putzen und je nach Größe eventuell halbieren. Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und hacken. Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 Putenschnitzel waschen, trockentupfen und jeweils einmal dritteln und etwas flachklopfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei starker Hitze von jeder Seite etwa 20 Sekunden braten. Herausnehmen, salzen, in Alufolie wickeln und warmhalten.

3 Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze 1 Minute unter Rühren anbraten. Schalotten dazugeben und 1 weitere Minute bei mittlerer Hitze braten.

4 Sojacreme und Kalbsfond dazugießen. Tomaten und Rosmarin zugeben und bei kleiner Hitze cremig einkochen lassen. Schnitzel darin kurz erwärmen, auf Tellern anrichten und mit der Pilzsauce servieren.



Zitronenhähnchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1 großes Hähnchen

(ca. 1,5 kg)

3 Bio-Zitronen

1/2 Bund Koriander

3 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

3 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver

(edelsüß)

Salz

Pfeffer

2 TL Honig

Zubereitungszeit 45 Min

Marinierzeit 4 Std

Kalorien 564 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Das Hähnchen innen und außen abspülen und trockentupfen. Zitronen heiß abspülen, trockenreiben und 1/2 Zitrone auspressen. Von den übrigen Zitronen die Schale fein abreiben. Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Beides mit Koriander, Zitronenschale und -saft, Olivenöl und Paprika mischen. Hähnchen mit der Paste einreiben und 4 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Hähnchen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 2-3) ca. 70 Minuten braten. Herausnehmen und warmstellen.

4 Restliche Zitronen auspressen und den Bratensatz mit 125 ml Wasser und dem Saft loskochen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Auf etwa die Hälfte einkochen und zum Hähnchen reichen. Nach Belieben mit Safranreis servieren.



Orientalisches Ofenhähnchen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1,5 kg Hähnchenteile

(Keulen und Brust)

2 EL Olivenöl

0,1 g Safranfäden

2 TL gemahlener

Kreuzkümmel

4 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

850 g Pizzatomen

aus der Dose

400 ml Hühnerbrühe

425 g Kichererbsen

(Dose; abgetropft)

2 EL Pistazienkerne

4 Stiele Petersilie

Zubereitungszeit 45 Min

Marinier- und Bratzeit 2 Std

Kalorien 730 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Hähnchenteile waschen, trockentupfen und in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Safran und Kreuzkümmel mischen. Abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen (marinieren).

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Restliches Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenstücke salzen, pfeffern, goldbraun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten.

3 Hähnchenteile wieder dazugeben, Tomaten und Brühe zufügen und aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) 1 Stunde schmoren. Nach 40 Minuten die Kichererbsen zufügen.

4 Pistazien hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken. Bräter aus dem Ofen nehmen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pistazien und Petersilie untermischen und sofort servieren.



Süßsaures Putenfleisch mit Ingwer

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

300 g Putenbrustfilet

Salz

1 rote Paprikaschote

2 kleine Möhren

1 rote Zwiebel

1 Stück Ingwerwurzel (3 cm)

2 Scheiben frische

Ananas (à 100g)

1 EL Öl

2 kleine Orangen

1 EL Rotweinessig

3-4 EL Ketchup

1 EL Honig

Pfeffer

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 415 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Putenfleisch abspülen, trockentupfen, würfeln und leicht salzen. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Möhren waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und achteln.

2 Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Ananas würfeln. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen.

3 Zwiebel, Möhren und Paprika im Bratfett unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Ingwer dazugeben und kurz andünsten. Orangen auspressen und den Saft mit Essig, Ketchup und Honig in den Wok geben. Etwa 1 Minute kochen lassen.

4 Putenfleisch wieder zufügen, Ananas dazugeben und alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze noch 4-5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt Naturreis.



Putenschnitzel in Pfeffersauce

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

3 TL grüne Pfefferbeeren

aus dem Glas

3 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Bund Schnittlauch

4 dünne Putenschnitzel

(à 150 g)

Pfeffer

1 EL Öl

Salz

4 EL Cranberrysaft

300 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

Zubereitungszeit 20 Min

Kalorien 320 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Pfefferbeeren in einem Sieb abtropfen lassen (dabei die Lake auffangen) und mit einem Messerrücken zerdrücken. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

2 Putenschnitzel waschen, trockentupfen, pfeffern und in einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite bei starker Hitze etwa 4 Minuten anbraten. Herausnehmen, salzen, in Alufolie wickeln und warmstellen.

3 Schalotten und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Pfefferkörner, 2 EL Lake und Cranberrysaft zufügen. Sojacreme unterrühren und die Sauce cremig einkochen lassen.

4 Schnitzel mit dem Bratensaft wieder in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Die Schnittlauchröllchen einrühren, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Schnitzel mit Schinken und Salbei

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

2 Möhren (à 100 g)

1 Zucchini (250 g)

3 Frühlingszwiebeln

4 Stiele Salbei

30 g getrocknete Tomaten

(in Öl eingelegt)

4 Putenschnitzel

(à ca. 80 g)

4 Scheiben Lachsschinken

2 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit 35 Min

Kalorien 350 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Möhren und Zucchini waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salbei waschen, trockenschütteln, 12 Blätter von den Stielen abzupfen.

2 Tomaten in Streifen schneiden. Jedes Schnitzel noch einmal längs halbieren und flachklopfen. Jedes Stück mit 1 Salbeiblatt und 1/2 Scheibe Schinken belegen. Mit Zahnstochern feststecken. Restlichen Salbei hacken.

3 Schnitzel im heißen Öl von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten und warmstellen. Pfanne auswaschen, mit restlichem Öl erhitzen. Möhren und Zwiebeln bei starker Hitze unter Rühren 1 Minute braten.

4 Zucchini zufügen und 1 weitere Minute braten. Tomaten, Salbei und Zitronensaft dazugeben. Salzen, pfeffern und auf Teller geben. Die Putenschnitzel darauf anrichten, den ausgetretenen Fleischsaft darübergeben und servieren.



Steak in der Gewürzkruste

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen

2 Schalotten

1 TL Pfefferkörner

1 TL Fenchelsaat

1 TL Koriandersamen

1 TL Paprikapulver

(rosenscharf)

4 Entrecotes (à 160 g)

Salz

1 EL Olivenöl

2 Zweige Rosmarin

1 Bio-Orange

25 g Butter

150 ml Rinderfond (Glas)

1 EL Johannisbeergelee

1 TL Dijonsenf

Zubereitungszeit 30 Min

Schwierigkeit leicht

Kalorien 362 kcal

① Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Die Gewürze im Mörser zerdrücken und mit Paprikapulver mischen. Steaks abspülen, trockentupfen, salzen und in der Gewürzmischung wenden. Im heißen Öl pro Seite 3-4 Minuten scharf anbraten.

② Rosmarin abspülen, trockenschütteln, mit dem Knoblauch zu den Steaks geben und kurz mitbraten. Alles in ein großes Stück Alufolie wickeln und im Backofen warmstellen.

③ Die Orange heiß abspülen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Orange auspressen. Butter in der Pfanne erhitzen und Schalotten glasig dünsten. Rinderfond, Orangenschale und -saft zufügen und 3 Minuten einkochen lassen.

④ Johannisbeergelee einrühren, aufkochen, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen, den Senf unterrühren und die Steaks mit der Sauce anrichten.



Fruchtig gefüllte Kalbsschnitzel

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

125 g Mozzarella

1/2 kleine Mango

1 Stiel Basilikum

4 dünne Kalbsschnitzel (à 70 g)

Salz

Pfeffer

1 EL Olivenöl

250 ml Kalbsfond (Glas)

Zubereitungszeit 25 Min

Kalorien 430 kcal

Schwierigkeit mittel

- 1 Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abpfeifen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Kalbsschnitzel unter Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils zur Hälfte mit Mozzarellascheiben und Mango belegen. Basilikum darauf verteilen.
- 3 Die unbelegten Hälften der Schnitzel über die Füllung klappen und mit Zahnstochern verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite 2-3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und Warmstellen.
- 4 Kalbsfond in die Pfanne gießen und bis auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Schnitzeln servieren. Dazu passen Bandnudeln.



Geschmorte Kalbsschulter

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

3 Bund Frühlingszwiebeln

3 säuerliche Äpfel

800 g Kalbfleisch

aus der Schulter

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

100 ml roter Traubensaft

150 ml Kalbsfond (Glas)

3 Zweige Thymian

Zubereitungszeit 45 Min

Schmorzeit 1 1/4 Std

Kalorien 450 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellen Teile in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

2 Fleisch abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Äpfel kurz im Bratfett anbraten und ebenfalls herausnehmen.

3 Traubensaft und Fond in den Bräter gießen, mit dem Bratensatz verrühren. Fleisch wieder in den Bräter geben, Thymian waschen und darauflegen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 3) etwa 1 1/4 Stunden schmoren.

4 Nach 35 Minuten den Braten wenden, Äpfel und Zwiebeln dazugeben und mitschmoren. Braten in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Braten servieren.



Marinierte Kaninchenfilets

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 4 Portionen

2 TL Koriandersamen

2 Pimentkörner

1/2 TL Anis

1/2 TL Kreuzkümmel

Salz

2 1/2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

8 Kaninchenfilets (à 40 g)

2 Stangen Staudensellerie

2 Möhren

2 Zwiebeln

75 ml Traubensaft

600 ml Hühnerbrühe

250 g kernlose rote

Weintrauben

30 g Sultaninen

6 rote Zwiebeln

Zubereitungszeit 45 Min

Marinierzeit 2 Std

Kalorien 460 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Gewürze und Salz im Mörser zerstoßen. Mit 1/2 EL Olivenöl und 1 EL Tomatenmark verrühren. Kaninchenfilets damit einstreichen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Sellerie und Möhren putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Alles in 1 EL heißem Öl goldbraun anrösten. Restliches Tomatenmark kurz mitdünsten. Saft und Brühe einrühren und auf etwa die Hälfte einkochen.

3 Die Trauben waschen. Sultaninen in etwas warmem Wasser einweichen. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Kaninchenfilets im übrigen Öl in einem Bräter rundum anbraten, herausnehmen.

4 Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Einkochten Fond und Sultaninen zufügen. Filets darauflegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Trauben zugeben. Salzen, pfeffern und servieren.



Kalbsfilet auf Zitrusalat

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

2 Orangen

1 rosa Grapefruit

Salz

Pfeffer

1 rote Zwiebel

1 kleine Fenchelknolle

(ca. 150 g)

25 g Pistazien

1/2 Zitrone

4 EL Olivenöl

2 Zweige Rosmarin

6 kleine Scheiben

Kalbsfilet (à 50 g)

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 580 kcal

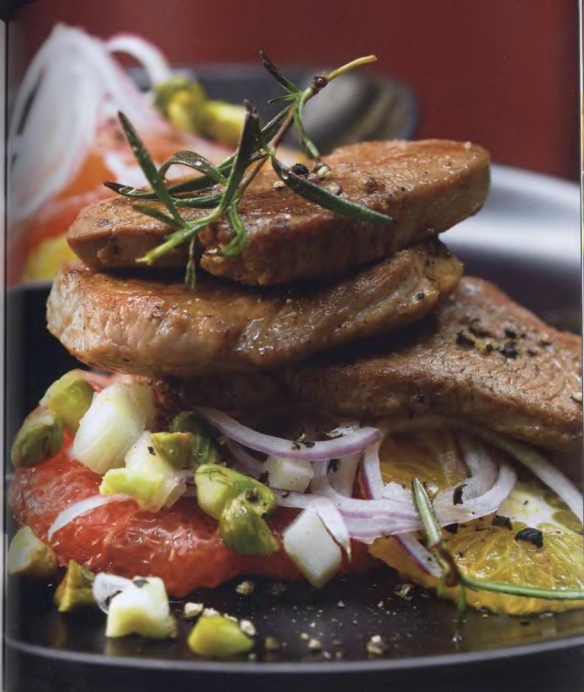
Schwierigkeit leicht

1 Orangen und Grapefruit so dick schälen, dass alles Weiße mit entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden, auf eine Platte legen und leicht salzen und pfeffern.

2 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Fenchel waschen, putzen und sehr fein würfeln. Pistazien grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Alles über die Orangen- und Grapefruit-scheiben geben.

3 Zitrone auspressen und 2 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Olivenöl unterschlagen, über den Salat geben und 15 Minuten ziehen lassen.

4 Rosmarin waschen und trockenschütteln. Kalbsfiletscheiben trockentupfen und mit dem Rosmarin im restlichen heißen Öl auf jeder Seite 1 Minute braten. Fleisch salzen, pfeffern und mit dem Salat servieren.



Königsberger Klopse

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1 Brötchen vom Vortag

2 Zwiebeln (à 50 g)

1/2 Bund Petersilie

500 g Kalbshack

(am besten vorbestellen)

2 Eier

1 EL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

1750 ml Fleischbrühe

3 TL Speisestärke

40 g Kapern (Glas)

200 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

8 Kapernäpfel (Glas)

Zubereitungszeit 45 Min

Kalorien 460 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Brötchen in warmem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abpfeifen und fein hacken.

2 Brötchen gut ausdrücken. In einer Schüssel mit Hackfleisch, Eiern, Zwiebeln, Petersilie, Senf, Salz und Pfeffer verkneten und 8 Klopse formen. In der Brühe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garziehen lassen.

3 Von der Brühe 600 ml abmessen (Klopse im restlichen Sud warmhalten). Durch ein Sieb in einen 2. Topf geben und aufkochen. Stärke in etwas Wasser anrühren, in die Brühe rühren und kurz aufkochen lassen.

4 Kapern und Sojacreme dazugeben, 1 Minute kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Klopse mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Kapernäpfel darauf anrichten und servieren. Dazu passt Naturreis.



Kalbsrouladen mit Möhrenfüllung

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

2 EL Kürbiskerne

2 Möhren (à 100 g)

4 Kalbsrouladen (à 190 g)

Salz

Pfeffer

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

(rosenscharf)

100 ml Cranberrysaft

400 ml Kalbsfond (Glas)

150 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

Zubereitungszeit 45 Min

Schmorzeit 50 Min

Kalorien 440 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Rouladen salzen und pfeffern. Kürbiskerne und geraspelte Möhren darauf verteilen.

2 Rouladen fest aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn befestigen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Rouladen rundum anbraten und herausnehmen.

3 Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Tomatenmark und Paprika kurz mitdünsten. Cranberrysaft einrühren und vollständig einkochen lassen. Fond dazugießen und aufkochen.

4 Rouladen wieder in den Topf geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 50 Minuten schmoren und warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sojacreme einrühren und aufkochen lassen. Salzen, pfeffern und zu den Rouladen servieren.



Lammfilet auf Couscous

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓✓

Für 2 Portionen

275 ml Gemüsebrühe

1 EL Harissa

(tunesische Chilipaste)

1 Stange Zimt

1 TL Kurkuma

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 EL Pinienkerne

200 g Couscous

2 EL Rosinen

4 Zweige Thymian

2 Lammrückenfilets

(à ca. 150 g)

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit 15 Min

Kalorien 650 kcal

Schwierigkeit ganz einfach

1 Brühe mit Harissa, Zimt und Kurkuma aufkochen und anschließend warmhalten.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pinienkerne dazugeben und hellbraun rösten.

2 Couscous zufügen und kurz andünsten. Rosinen und die heiße Brühe unterrühren. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt quellen lassen. Inzwischen Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

3 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Beim Wenden Thymian in die Pfanne geben.

4 Couscous mit einer Gabel auflockern und in eine Schale füllen. Lammrückenfilets jeweils quer halbieren und zum Couscous servieren.



Gefülltes Kalbskotelett

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 2 Portionen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 große Birne (200 g)

Salz

Pfeffer

1 Prise Rohrzucker

2 EL Olivenöl

60 g Roquefort-Käse

2 Stiele Majoran

1 Kalbskotelett (ca 450 g,
mit Stielknochen)

100 ml Kalbsfond (Glas)

100 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

Zubereitungszeit 50 Min

Kalorien 595 kcal

Schwierigkeit mittel

❶ Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Ringe schneiden bzw. durchpressen. Birne waschen, achtern und entkernen. Alles in einen Bräter geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit 1 EL Öl beträufeln.

❷ Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 10 Minuten garen. Roquefort fein zerbröckeln. Majoran waschen, trockenschütteln und abzupfen. Beides vermischen.

❸ In das Kotelett waagrecht eine Tasche schneiden und mit dem Käse füllen. Mit Zahnstochern zustecken. Fleisch salzen, pfeffern und im restlichen Öl von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten.

❹ Fleisch auf die Zwiebeln geben und 15 Minuten im Backofen weitergaren. Herausnehmen und warmstellen. Bräter auf dem Herd erhitzen, den Kalbsfond unterrühren und einkochen lassen. Sojacreme zufügen, cremig einkochen, salzen und pfeffern. Sauce zum Kotelett servieren.



Kohlrouladen mit Kalbfleisch

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1 Weißkohl (ca. 1 kg)

Salz

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 EL Öl

2 EL Kapern (Glas)

700 g Kalbshack

(am besten vorbestellen)

2 Eier

Pfeffer

1 TL Kümmel

1 EL Paprikapulver
(edelsüß)

400 ml Kalbsfond (Glas)

125 ml Sojacreme

zum Kochen und Verfeinern

Zubereitungszeit 30 Min

Schmorzeit 40 Min

Kalorien 450 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Kohl waschen, putzen und den Strunk entfernen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Kohl hineingeben und nacheinander 16 Blätter ablösen. (Übrigen Kohl anderweitig verwenden.)

2 Abgelöste Blätter noch 3-4 Minuten kochen, dann kalt abbrausen und abtropfen lassen. Auf ein Küchentuch legen, die harten Blattrippen herausschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten, in einer Schüssel etwas abkühlen lassen.

3 Kapern abtropfen lassen. Mit Hack, Eiern, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und alles gut verkneten. Je 2 Kohlblätter zusammenlegen und je 1 Portion Hack daraufgeben. Fest aufrollen und mit Küchengarn binden.

4 Im restlichen Öl rundum anbraten. Kümmel, Paprika und Fond dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 40 Minuten schmoren. Sojacreme in die Sauce rühren und offen noch 5 Minuten kochen lassen. Salzen, pfeffern und servieren. Dazu passt Reis.



Rhabarbergelee mit Erdbeeren

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker — Kalorien ✓

Für 6 Portionen

6 Blätter rote Gelatine

500 ml Rhabarbersaft

125 g Rohrzucker

200 g Rhabarber

100 ml heller Traubensaft

400 g Erdbeeren

1 Vanilleschote

100 ml Milch (1,5 % Fett)

1 EL Honig

Zubereitungszeit 45 Min

Kühlzeit 4 Std

Kalorien 170 kcal

Schwierigkeit mittel

① In kaltem Wasser 5 Blatt Gelatine einweichen. Rhabarbersaft mit 75 g Zucker aufkochen. Gelatine ausdrücken, in der heißen Flüssigkeit auflösen und abkühlen lassen.

② Inzwischen restliche Gelatine einweichen. Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Traubensaft mit restlichem Zucker aufkochen. Rhabarber darin unter Rühren weich kochen.

③ Ausgedrückte Gelatine im heißen Kompott auflösen. Abkühlen lassen und kaltstellen. Die Beeren waschen, putzen, vierteln und auf 6 Gläser verteilen. Rhabarbersaft darübergeben und etwa 4 Stunden kaltstellen.

④ Vanillemark aus der Schote kratzen, mit der Milch erhitzen. Mit Honig süßen und mit einem Milchschaumer schaumig schlagen. Das Gelee damit garnieren und servieren.



Joghurtcreme mit Kaffee-Karamell

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker — Kalorien ✓

Für 4 Portionen

5 Blätter weiße Gelatine

300 g Joghurt (0,3 % Fett)

300 g Joghurt (3,5 % Fett)

30 g Puderzucker

1 TL Bourbon-Vanillezucker

50 g Rohrzucker

100 ml Espresso

50 ml Schlagsahne

Zubereitungszeit 35 Min

Kühlzeit 6 Std

Kalorien 210 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Puder- und Vanillezucker in einer Schüssel glatrühren. Gelatine tropfnass in einen Topf geben, auflösen und 2 EL des Joghurts unterrühren und dann wieder unter die restliche Joghurtmischung rühren.

2 4 Tassen (à 150 ml Inhalt) kalt ausspülen, die Creme einfüllen und zugedeckt etwa 6 Stunden (noch besser über Nacht) kaltstellen.

3 Zucker in einem Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und dunkelbraun karamellisieren lassen. Kaffee und Sahne vorsichtig in den heißen Karamell rühren und alles sirupartig einkochen.

4 Mit einem spitzen Messer an den Wänden der Tassen entlangfahren und anschließend kurz in heißes Wasser tauchen. Die Cremes auf Teller stürzen, mit Karamell übergießen und servieren.



Milchkaffee-Mousse

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker — Kalorien ✓

Für 4 Portionen

6 Blätter weiße Gelatine

500 ml Milch (1,5 % Fett)

80 g Rohrzucker

80 ml Kondensmilch

(7,5 % Fett)

2 EL lösliches

Espressopulver

Außerdem: Eiswürfel

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit 1-2 Std

Kalorien 175 kcal

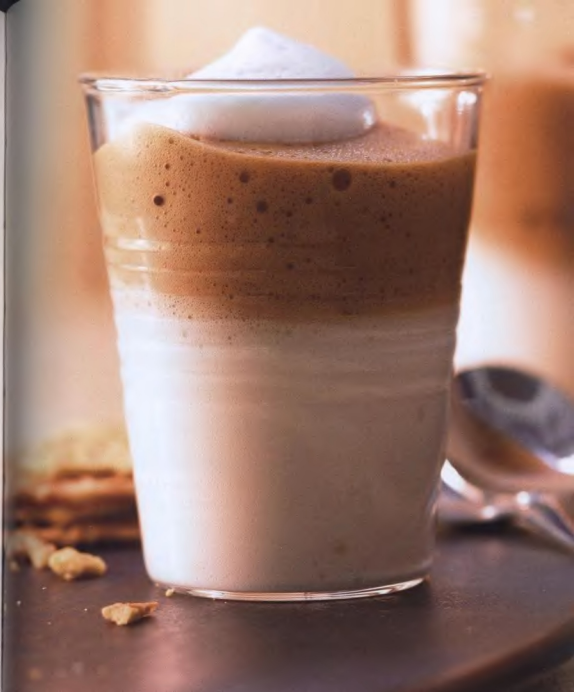
Schwierigkeit mittel

1 Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gelatine ausdrücken und unter Rühren mit der Kondensmilch in der heißen Milch auflösen.

2 Etwa 1/3 der Milchlösung abnehmen, das Espressopulver unterrühren und beiseitestellen. Eine Schüssel etwa zur Hälfte mit kaltem Wasser und Eiswürfeln füllen.

3 Restliche Milchlösung in eine weitere Schüssel geben und in das Eiswasser stellen. Mit den Quirlen des Handmixers aufschlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Creme in Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Die Espresso-Milch-Mischung auf dieselbe Weise in Eiswasser zu einer schaumigen Creme schlagen. Als oberste Schicht in die Gläser löffeln und mindestens 1-2 Stunden kaltstellen.



Joghurtmousse mit Orangen

EAT SMARTER-Bewertung: Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

3 Blätter weiße Gelatine

75 g weiße Kuvertüre

300 g Joghurt (0,3 % Fett)

3 Eiweiß

50 g Rohrzucker

3 Orangen (à 150 g)

1 Granatapfel

Zitronenmelisse

(nach Belieben)

Zubereitungszeit 45 Min

Kühlzeit 2 Std

Kalorien 280 kcal

Schwierigkeit mittel

- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, schmelzen und mit dem Joghurt glatrühren. Eiweiß steifschlagen, den Zucker nach und nach einrieseln lassen.
- 2 Tropfnasse Gelatine bei kleiner Hitze auflösen. 3 EL der Joghurtmasse unterrühren, Gelatine unter die restliche Joghurtmasse rühren und Eischnee unterheben. In 4 Förmchen füllen und 2 Stunden kalt stellen.
- 3 Orangen so schälen, dass dabei alles Weiße entfernt wird, dann die Orangen in Scheiben schneiden. Granatapfelkerne auslösen, mit den Orangen mischen und auf Teller verteilen.
- 4 Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, die Mousse jeweils mit einem Messer vom Rand lösen und auf die Teller stürzen. Nach Belieben mit Melisseblättchen garnieren und servieren.



Schokoladen-Espresso-Mousse

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 6 Portionen

100 g *dunkle Schokolade*
(mindestens 70 % Kakao)
1 *kleine Bio-Orange* (125 g)
1 *Vanilleschote*
100 g *Rohrohrzucker*
700 g *Seidentofu*
2 EL *Kakaopulver* (40 g)
3 EL *kalter Espresso*
2 *sehr frische Eiweiß*
1 *Prise Salz*

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit 2 Std

Kalorien 240 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Schokolade grob hacken und über einem heißen, aber nicht kochenden Wasserbad schmelzen lassen. Orange heiß abspülen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.
- 2 Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und mit dem Zucker mischen. Tofu, Kakaopulver, Orangenschale, Vanillezucker und Espresso mit den Quirlen des Handmixers cremig aufschlagen.
- 3 Flüssige Schokolade in die Tofumasse gießen und alles zu einer luftigen, glatten Masse verrühren. Eiweiß und Salz mit den Quirlen des Handmixers zu steifem Schnee schlagen.
- 4 Den Eischnee mit einem Schneebesen unter die Schokoladen-Tofu-Masse heben. Die Mousse in 6 Gläser füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.



Quark-Himbeer-Creme

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 6 Portionen

10 Löffelbiskuits

110 ml Kirschsafft

350 g Himbeeren

300 g Magerquark

1 Vanilleschote

100 g Mascarpone

50 g Puderzucker

2 EL Kakaopulver

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit 2 Std

Kalorien 210 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Den Boden einer Auflaufform (ca. 18 x 18 cm) mit den Löffelbiskuits auslegen und mit dem Kirschsafft beträufeln. Himbeeren verlesen und - wenn nötig - vorsichtig abspülen.

2 Den Quark mit den Quirlen des Handmixers etwas cremig schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mit Mascarpone und Puderzucker zum Quark geben und glatrühren.

3 Etwa 1/3 der Creme auf die Löffelbiskuits geben und mit einer Palette glattstreichen. Die Himbeeren darauf verteilen und die restliche Creme darübergeben.

4 Mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Servieren das Kakaopulver in ein Teesieb geben und die Creme damit bestäuben.



Obstsalat mit Kokos-Granita

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 6 Portionen
 100 g Rohrzucker
 1 Limette
 400 ml fettarme Kokosmilch
 (Bioladen; 1,9 % Fett)
 150 ml Ananassaft
 1 Mango (400 g)
 1 Ananas (1 kg)
 1 kleine Papaya (300 g)
 2 Tamarillos
 (Baumtomaten)

Zubereitungszeit 45 Min
 Gefrierzeit 4 Std
 Kalorien 280 kcal
 Schwierigkeit leicht

- 1 In einem Topf Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Vollständig abkühlen lassen. Limette auspressen. 2 EL Saft mit Kokosmilch und Ananassaft verrühren.
- 2 Alles in eine flache Schale geben, ca. 4 Stunden gefrieren lassen und etwa alle 15 Minuten mit einem Stabmixer durchrühren. Mango schälen und in Scheiben vom Stein schneiden.
- 3 Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Papaya schälen, entkernen und alle Früchte grob würfeln. Tamarillos waschen, schälen und in Spalten schneiden.
- 4 Restlichen 2 EL Limettensaft mit dem Obst in einer Schüssel mischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Das Eis mit einem Löffel aus der Form schaben und mit dem Obstsalat servieren.



Buttermilchgelee mit Blaubeeren

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓✓ zuges. Zucker ✓ kalorien ✓

Für 4 Portionen

6 Blätter weiße Gelatine
3 EL Holunderblütensirup
200 ml Buttermilch
200 g Sahnequark
3 EL Puderzucker
1 Bio-Zitrone
350 g Blaubeeren
30 g Rohrzucker
4 Stiele Minze

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit 3 Std

Kalorien 214 kcal

Schwierigkeit leicht

- 1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Holunderblütensirup, Buttermilch, Quark und Puderzucker verrühren. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und unterrühren.
- 2 Gelatine tropfnass in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, 3 EL der Holundermischung einrühren und sofort wieder unter die restliche Buttermilchmasse rühren.
- 3 4 kleine Förmchen (125 ml Inhalt) kalt ausspülen, die Mischung einfüllen und 3 Stunden kaltstellen. Blaubeeren verlesen, mit dem Rohrzucker mischen und beiseitestellen. Minze waschen und trockenschütteln.
- 4 Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Die Cremes mit einem spitzen Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen. Mit Blaubeeren und je einem Stiel Minze garnieren und servieren.



Kokoseis mit Mangospalten

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓✓ ges. Fettsäuren ✓✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker — Kalorien ✓

Für 4 Portionen

1 Limette
100 g Rohrzucker
500 ml Kokossaft
(Bioladen, Tetra-Pak)
1 vollreife Mango (ca. 400 g)

Zubereitungszeit 40 Min

Gefrierzeit 4 Std

Kalorien 180 kcal

Schwierigkeit mittel

1 Limette auspressen. Vom Zucker 3 EL beiseitestellen, den Rest mit Limettensaft und 5 EL Kokossaft bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2 Mit restlichem Kokossaft verrühren und abkühlen lassen. Die Mischung gut durchrühren, in eine flache Form geben und 4 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 15-20 Minuten mit einem Stabmixer durchmischen.

3 Mango schälen und das Fruchtfleisch in dicken Scheiben vom Stein schneiden. Dann fächerartig aufschneiden und der Länge nach halbieren. Mit dem restlichen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner (oder unter dem Grill) karamellisieren lassen.

4 Die karamellisierten Mangospalten noch warm auf Tellern anrichten. Das Kokoseis in Gläser geben oder in Kugeln ausstechen, dazugeben und sofort servieren.



Pochierte Clementinen

EAT SMARTER-Bewertung Fett ✓ ges. Fettsäuren ✓ Eiweiß/Protein ✓ Ballaststoffe ✓ zuges. Zucker ✓ Kalorien ✓

Für 4 Portionen

6 Safftorangen

(à ca. 150 g)

1/2 Zitrone

2 Kardamomkapseln

1 Sternanis

75 g Honig

8 Clementinen

5 Tropfen Rosenwasser

2 Stiele Minze

Zubereitungszeit 45 Min

Kühlzeit 12 Std

Kalorien 150 kcal

Schwierigkeit leicht

1 Orangen halbieren, auspressen und 600 ml Saft abmessen. Zitrone ebenfalls auspressen. Kardamomkapseln aufbrechen, Sternanis in kleine Stücke schneiden. Beides mit 3 EL Zitronensaft, dem Orangensaft und Honig in einem Topf 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen .

2 Clementinen schälen und dabei so viel wie möglich von der weißen Haut entfernen, ohne die Früchte zu verletzen. Dicht an dicht nebeneinander in einen zweiten Topf setzen.

3 Rosenwasser in den Orangensaft-Sud geben. Die Mischung kochend heiß über die Clementinen gießen und bei kleinster Hitze im offenen Topf 10 Minuten garziehen lassen. Dann abkühlen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Zum Servieren die Clementinen vorsichtig aus dem Sud heben und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas Sud beträufeln. Minze abspülen, trockenschütteln und die Clementinen damit garnieren.



A

Amerikanischer Chef's Salad 16
Auberginen-Röllchen, gefüllte 52
Auberginen-Tomaten-Auflauf 64

B

Bandnudeln mit Gorgonzola-sauce 74
Blattsalate mit Himbeer-Dressing 6
Brasilianischer Fischtopf 42
Bunter Gemüsesalat 24
Buttermilchgelee mit Blaubeeren 184
Bohnentopf, italienischer 44

C

Cannelloni mit Ricotta und Spinat 96
Clementinen, pochierte 188

D

Doradenfilets mit Artischocken-salat 106

E

Eier, pochierte, auf Spinat 62

F

Feldsalat mit Ziegenkäse 22
Fenchel-Rucola-Salat mit Käse 14
Fisch-Kokos-Curry mit Mango 104
Fischtopf, brasilianischer 42
Französischer Hirtensalat 18
Fruchtig gefüllte Kalbsschnitzel 152

G

Garnelenpfanne, mediterrane 108
Gedämpftes Kräuterhähnchen 136
Gefüllte Auberginen-Röllchen 52
Gefüllte Cannelloni aus dem Ofen 96
Gefüllte Hähnchenrouladen mit Sesam 128
Gefüllte Riesenchampignons 56
Gefülltes Kalbskotelett 166
Gegrillte Hähnchenschnitzel 132
Gemüse-Paella aus dem Ofen 54
Garnelenpfanne, mediterrane 108
Gemüsecremesuppe, kalte 28
Gemüse-Spaghetti mit Kräutern 98
Gemüsepfanne mit Tsatsiki 68
Gemüseragout mit Kokos-Sauce 72
Gemüsesalat, bunter 24
Geschmorte Kalbsschulter 154
Gewürzhähnchen, indisches 22
Glasnudelsuppe mit Hähnchen 36
Grüner Kartoffelsalat 12

H

Hähnchenbrust mit Orangensauce 124
Hähnchenrouladen mit Sesam, gefüllte 128
Hähnchen, scharfes, aus dem Wok 134

Hähnchenschnitzel, gegrilltes 132
Hirtensalat, französischer 18
Hühnersuppe mit Knäcke-Knödeln 40

I

Indisches Gewürzhähnchen 122
Italienischer Bohnentopf 44

J

Joghurtcreme mit Kaffee-Karamell 172
Joghurtmousse mit Orangen 176

K

Kabeljau auf Tomatengemüse 114
Kalbsfilet auf Zitrusalat 158
Kalbsrouladen mit Möhrenfüllung 162
Kalbskotelett, gefülltes 166
Kalbsschnitzel, fruchtig gefüllt 152
Kalbsschulter, geschmorte 154
Kalte Gemüse-Cremesuppe 28
Kaninchenfilets, marinierte 156
Kartoffelpuffer mit Schafskäse 60
Kartoffelsalat, grüner 12
Knackiger Salat nach Thai-Art 10
Kohlrouladen mit Kalbfleisch 168
Kokoseis mit Mangospalten 186
Königsberger Klopse 160

Kräuterhähnchen, gedämpftes 136
Kürbis-Kichererbsen-Salat, warmer 26
Kürbis-Möhren-Suppe 34

L

Lachsfilet auf Rote Bete 120
Lammfilet auf Couscous 164
Leichte Sauerkrutsuppe 46
Lengfischfilets mit Mandelkruste 110
Linsensuppe mit Garnelen 32

M

Marinierte Kaninchenfilets 156
Mariniertes Rotweinhähnchen 126
Marokkanischer Spinatsalat 8
Mediterrane Garnelenpfanne 108
Milchkafee-Mousse 174
Mini-Putenchnitzel mit Pilzen 138
Möhren-Ingwer-Suppe 38
Möhren-Pasta mit Sultaninen 82
Möhrensalat mit Minz-Joghurt 20
Möhrenstrudel mit Feigen 58
Muschelnudeln mit Tomatensauce 84

N

Nudeln mit Tofu-Tomaten-Sauce 100

O

Obstsalat mit Kokos-Granita 182
Orientalisches Ofenhähnchen 142

P

Pasta mit Chili-Ricotta 88
Pasta mit grünen Bohnen 86
Pasta mit Linsen-Bolognese 80
Pasta mit Radicchio und Birnen 78
Pelikartoffeln mit Grüner Sauce 48
Penne mit scharfer Tomatensauce 76
Pilz-Risotto mit Salbei 70
Pochierte Clementinen 188
Pochierte Eier auf Spinat 62
Putenfleisch, süßsaures, mit Ingwer 144
Putenschnitzel in Pfeffersauce 146

Q

Quark-Himbeer-Creme 180

R

Red Snapper aus dem Ofen 118
Rhabarbergelee mit Erdbeeren 170
Ricotta-Auflauf mit Tomaten 50
Riesenchampignons, gefüllte 56

S

Salat, knackiger, nach Thai-Art 10
Sauerkrutsuppe, leichte 46

Scharfes Hähnchen aus dem Wok 134
Schmorhähnchen in Senfsauce 130
Schnitzel mit Schinken und Salbei 148
Schokoladen-Espresso-Mousse 178
Spaghetti mit gebratenen Rotbarben 94
Spinatsalat, marokkanischer 8
Spaghetti mit Lachs in Sojacreme 90
Spaghetti mit Pilz-Bolognese 92
Spinat-Quark-Plätzchen 66
Steak in der Gewürzkruste 150
Steinbeifilets auf Asia-Art 102
Süßsaures Putenfleisch mit Ingwer 144

T

Tomatensuppe mit Zitronenjoghurt 30

W

Warmer Kürbis-Kichererbsen-Salat 26
Wolfsbarsch auf Knoblauchpüree 112

Z

Zanderfilet mit Meerrettichsauce 116
Zitronenhähnchen 140