

LEICHTE KÜCHE  
4,99 EURO

# Mein LandRezept

## LEICHTE KÜCHE

Low Carb

Kaum Kohlenhydrate  
– viel Geschmack

Schnell auf dem Tisch

Blitzgerichte  
für Genießer

Leichte Lieblingsessen

9 Klassiker  
mit weniger  
Kalorien

Marinierte Gewürzhähnchenbrust  
auf Wirsing-Gemüsepfanne



Alle  
Rezepte  
unter  
500 kcal!

# 108 Rezepte zum Abnehmen

SCHLANK WERDEN MIT GENUSS: Mit unseren Rezeptideen für den ganzen Tag.  
Vom Frühstück übers Hauptgericht bis hin zu Snacks und süßen Naschereien



D: 4,99 EUR; AT: 5,70 EUR  
I: 6,20 EUR; BENELUX: 5,85 EUR  
CH: 9,90 CHF; E: 6,20 EUR. ISSN 2198-0160  
CH: 4 1198657 1140492



# Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Für jeden Anlass und jeden Geschmack:  
In jeder Ausgabe servieren wir Ihnen  
mindestens 60 neue Rezepte mit den  
besten regionalen Zutaten der Saison.



Dazu gibt es praktische Ratgeber und  
clevere Küchentricks, neue Produkte  
rund ums Kochen, kulinarische Reise-  
geschichten und vieles mehr!



3 Ausgaben  
+ Geschenk  
für Sie nur  
9,90 €

Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ [www.landgenuss-magazin.de/probeabo](http://www.landgenuss-magazin.de/probeabo)



Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „LandGenuss“ lesen!





Bruntje Thielke,  
Chefredakteurin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

haben auch Sie für das neue Jahr ein paar gute Vorsätze gefasst? Etwa sich mehr zu bewegen, gesünder zu essen oder ein paar Kilo abzunehmen? Dabei möchten wir Sie unterstützen. Mit unseren mehr als 100 Schlank-Rezepten, die alle unter 500 Kalorien haben – und dabei mit vollem Geschmack punkten. Denn seien wir mal ehrlich: Wer nur verzichtet und Kalorien zählt, hat es viel schwerer, seine guten Vorsätze auch durchzuhalten.

Deshalb steht bei uns der Genuss im Vordergrund. Neben wärmenden Suppen servieren wir leckere Snacks, saftige Geflügelgerichte, leichte Klassiker und Köstlichkeiten ohne Fleisch. Denn hier kommen auch Vegetarier und Fischfans voll auf ihre Kosten. Und dazu gibt es – ja, was denn sonst? – süße Sünden wie Kirschmuffins, Schokoladenkuchen oder Birnentarte. Ich wünsche Ihnen guten Appetit und vor allem einen gelungenen Start in ein wunderbares 2019, Ihre

*Bruntje Thielke*



### Ausgabe verpasst?

Alle bisher erschienenen Ausgaben des Magazins Mein LandRezept können Sie in unserem Onlineshop bequem bestellen oder direkt herunterladen: [falkemedia-shop.de](http://falkemedia-shop.de)

[meinlandrezept.de/facebook](http://meinlandrezept.de/facebook)



[@meinlandrezeptmagazin](https://www.instagram.com/meinlandrezeptmagazin)



## Low Carb für Einsteiger

Low Carb ist in aller Munde. Für Einsteiger und Interessierte haben wir ein Kapitel mit passenden Rezepten zusammengestellt. Probieren Sie unsere Kürbiskernpfannkuchen mit Hüttenkäse, die Pizza bolognese oder das gefüllte Schweinefilet – so köstlich kann gesundes Essen heute sein. Ab Seite 121





# Inhalt



**46**  
**HÄHNCHEN-SPINAT-SALAT**



**13** FRÜHSTÜCKSKNÄCKEBROT

## FRÜHSTÜCKSIDEEN

- 11** Gebackene Müslimischung
- 12** Mini-Pistazienhörnchen
- 13** Frühstücksknäckebrot
- 14** Apfel-Chili-Creme
- 15** Kürbis-Quitten-Confiture
- 16** Buttermilch-Crêpes
- 17** Bauernomelette

## SUPER SMOOTHIES

- 19** Grüner Frühstückssmoothie
- 20** Apfel-Sauerkraut-Mix
- 21** Topinambur-Kräuter-Smoothie
- 22** Gurken-Kumquat-Mix
- 23** Pikanter Smoothie
- 24** Kakao-Möhren-Smoothie
- 25** Spinat-Grapefruit-Smoothie

## FÜR ZWISCHENDURCH

- 27** Deftiger Hüttenkäse
- 28** Buchweizenwraps
- 29** Bunte Gemüserollen
- 30** Frischkäse-Lachs-Röllchen
- 31** Kräuter-Zupfbrötchen
- 32** Kürbispommes
- 33** Vollkorn-Pitabrot

- 34** Würzige Spitzkohltörtchen

- 35** Roastbeefröllchen

- 36** Gurken-Tofu-Röllchen

## KNACKIGE SALATE

- 39** Spinatsalat mit Kartoffelwürfeln und Speck
- 40** Nudelsalat Tricolore
- 41** Feldsalat mit Honig-Ziegenkäse
- 42** Feldsalat mit Mandeldressing
- 43** Blattsalat mit Krabben
- 44** Rote-Bete-Portulak-Salat
- 45** Grünkohlsalat
- 46** Hähnchen-Spinat-Salat
- 47** Radicchio mit Forelle
- 48** Pastinakensalat mit Äpfeln
- 49** Nudelsalat mit Feigen,
- 50** Fruchtiger Friséesalat
- 51** Rotkohlsalat mit Quitten

## WÄRMENDE SUPPEN

- 55** Rote-Bete-Suppe
- 56** Maronen-Möhren-Suppe
- 57** Linsen-Möhren-Suppe
- 58** Weiße-Bohnen-Suppe mit Kräuter-Hähnchenspieß

- 59** Erbsensuppe mit Lachs

- 60** Süßkartoffelsuppe

- 61** Kalte Avocadosuppe

## LEICHTE KLASSIKER

- 63** Steckrübengemüse mit Bratwurst
- 64** Überbackene Schweinemedaillons
- 65** Winterpfanne
- 66** Lammragout
- 67** Königsberger Klopse
- 68** Birnen, Bohnen, Kassler
- 69** Rinderrouladen mit Rotkohl
- 70** Rindergulasch mit Maronen
- 71** Geschnetzeltes mit Pilzen



## FEINES MIT FISCH

- 75** Quiche mit Porree und Lachs
- 76** Forelle in Salzkruste
- 77** Saiblings-Päckchen
- 78** Lachsforelle in Salzkruste
- 79** Forellenflan mit Feldsalat
- 80** Doradenfilet mit Fenchel-Kräutersoße
- 81** Mini-Maultaschen
- 82** Kabeljau mit würziger Kruste





**85**  
**DORADE AUF**  
**ZITRONEN-GEMÜSE**



**58**  
**WEISSE-BOHNEN-SUPPE**



**136**  
**HAFERFLOCKENWAFFELN**

- 83** Kräuterseelachs
- 84** Zucchini-Nudeln mit Wolfsbarschfilet
- 85** Dorade auf Zitronen-Gemüse
- 86** Wurzelgemüse-Puffer
- 87** Würziges Gemüsegratin

### **SCHNELLE GERICHTE**

- 89** Avocado-Rucola-Salat
- 90** „Doc Flecks“ Suppengrün-Fastensuppe
- 91** Kürbis-Zucchini-Feta-Auflauf
- 92** Paprika-Hackfleisch-Pfanne
- 93** Avocado-Schoko-Creme

### **BESTES MIT GEFLÜGEL**

- 95** Putenmedaillons im Speckmantel auf Salat
- 96** Pochierte Kräuter-Putenbrust
- 97** Putenbrustmedaillons auf Cranberry-Sauerkraut
- 98** Gefüllte Hähnchenbrust
- 99** Putenbrust in Vinaigrette
- 100** Ofengemüse mit Putenstreifen
- 101** Hähnchenbrustfilets mit Radieschensalat



- 102** Hähnchengeschnetzeltes
- 103** Nudeln mit Putenröllchen
- 104** Gebackene Hähnchenkeulen
- 105** Zucchini-Hähnchenbrust
- 106** Marinierte Gewürzhähnchenbrust

### **VEGETARISCH** **GENIEßEN**

- 111** Linseneintopf
- 112** Pilz-Flammkuchen
- 113** Strudel mit Brokkoli und Käse
- 114** Winterlicher Gemüseeintopf
- 115** Gebackene Süßkartoffeln
- 116** Gratiniertes Wirsing-Tomaten-Gemüse
- 117** Kartoffelplätzchen
- 118** Winter-Kartoffelgratin

### **LOW CARB**

- 121** Gemüseauflauf mit Eiern
- 122** Schweinefilet mit Rote-Bete-Wedges
- 123** Kürbiskernpfannkuchen
- 124** Minutensteaks mit Fenchel
- 125** Gefüllte Paprika
- 126** Bunte Zoodles
- 127** Gefüllte Zucchini-Schiffchen

- 128** Gefülltes Schweinefilet
- 129** LC-Kürbiskernbaguette
- 130** Pizza bolognese

### **NASCHEN OHNE REUE**

- 135** Kakao-Polenta
- 136** Haferflockenwaffeln
- 137** Birnentarte
- 138** Käsekuchen in der Tasse
- 139** Schokoladenkuchen
- 140** Kürbis-Käsekuchen
- 141** Kirschmuffins



### **RATGEBER**

- 6** Abnehmen mit Genuss
- 52** Küchenhelfer
- 72** Tipps zum Kaloriensparen
- 108** Warenkunde Geflügelfleisch
- 131** Tops & Flops bei Low Carb

### **SERVICE**

- 3** Editorial
- 142** Vorschau & Impressum

### **23** **PIKANTER** **SMOOTHIE**





# Abnehmen mit Genuss

*Zum Jahresbeginn haben gute Vorsätze wieder Hochsaison. Einer der beliebtesten: Abnehmen. Wir verraten, wie Sie schlank werden – und bleiben!*

Endlich wieder in die Lieblingshose passen, die letzten lästigen fünf Kilo loswerden, sich einfach mal wieder rundum wohlfühlen in der eigenen Haut: Abzunehmen ist für viele Deutsche ein großer Wunsch. Meist brauchen wir eine Initialzündung, die uns dazu bringt, das Thema ernsthaft anzugehen. Manchmal reicht ein kritischer Blick in den Spiegel, mal ist es ein ärztliches Gutachten, mal ein guter Vorsatz, wie ihn jetzt viele fürs neue Jahr fassen. Und eigentlich wissen wir ja alle, wie

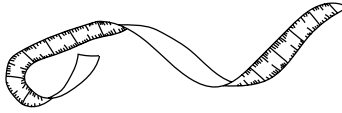
das geht: Weniger Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrauchen, uns regelmäßig bewegen und gesund und ausgewogen essen, am besten selbst gekocht.

## Crash-Diäten sind nicht gut

Dennoch ist die Hälfte der Deutschen zu dick. In Zeiten des Überflusses tun sich viele Menschen einfach schwer, das richtige Maß zu finden. Dabei ist klar: Wer ernsthaft abnehmen möchte, muss

das ganze Jahr im Blick behalten und sollte nicht auf kurzfristige Crash-Diäten setzen. Ohne langfristige Ernährungsumstellung geht es einfach nicht. Denn es sind ja eben nicht nur die cremigen Sahnetörtchen, die üppigen Pommes-Portionen und die Rieseneisbecher, die uns die überflüssigen Kilogramm auf die Hüften zaubern. Es sind eher die alltäglichen, unauffälligen Ernährungssünden – in Form von kleinen Frustsnacks, süßen Softdrinks oder ein, zwei, drei Gläsern Wein am Abend.





Wer sich bewusst macht, was, wann und wie er isst, hat häufig den ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zu seiner Traumfigur getan. Eine Hilfe kann dabei ein Ernährungstagebuch sein. Es macht es leichter, die persönlichen Kalorienfallen zu identifizieren und zu vermeiden. Dann braucht es Geduld. Experten wissen: Unser Sättigungsempfinden stellt sich erst nach rund neun Monaten um. Fangen wir also an, etwas weniger zu essen, sollten wir das auch neun Monate durchhalten. Erst dann hat sich unser Körper an die kleineren Portionen gewöhnt und nimmt weiter ab – langsam, aber dauerhaft.

## Realistische Ziele sind wichtig

Fragen Sie sich zuerst: Welches Ernährungskonzept halte ich wirklich über Monate durch? Worauf kann ich komplett verzichten, worauf nicht? Wie oft werde ich es tatsächlich zum Sport schaffen? Versuchen Sie, diese Fragen ehrlich zu beantworten. Denn wer sich gleich zu viel vornimmt, handelt sich fast zwangsläufig ein Frusterlebnis ein – und bricht das Projekt Traumfigur schnell wieder ab. Und bitte hungern Sie nicht. Bei Radikaldiäten verlieren Sie zwar schnell (zu schnell!) Kilos, doch die sind oft ruckzuck wieder zurück auf den Hüften. Der gefürchtete Jojo-Effekt entsteht, weil der Körper Crashdiäten als eine Art Hungersnot wahrnimmt,

## Die wichtigsten Schlankformeln auf einen Blick

### BODY-MASS-INDEX (BMI)

Setzt die Körpergröße ins Verhältnis zum Gewicht. Die Formel: **Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat**. Auch online kann man den BMI berechnen, z. B. auf [bmi-rechner.net](http://bmi-rechner.net). Bei einem BMI von unter 18,5 spricht man von Untergewicht, ab einem BMI ab 25 von Übergewicht, bei einem BMI von 30 oder mehr von Adipositas (Fettleibigkeit). Wichtig: Der BMI ist nur ein grober Richtwert, da er weder die Muskelmasse noch die Fettverteilung mit einrechnet.

### WAIST-TO-HEIGHT-RATIO (WHTR)

Bezieht das Verhältnis vom Taillenumfang zur Körpergröße. Bei der Waist-to-Height-Ratio wird, anders als beim BMI, auch die Verteilung des Körperfetts berücksichtigt. Die Formel: **Taillenumfang in Zentimeter geteilt durch Körpergröße in Zentimeter**. Die WHTR sollte bei unter 40-Jährigen nicht höher als 0,5 sein, bei 40- bis 50-Jährigen nicht höher als 0,53 und bei über 50-Jährigen nicht höher als 0,6.

### GRUNDUMSATZ

Die Menge an Kilokalorien, die der Körper im Ruhezustand verbraucht, um zu funktionieren. So wird er berechnet: **1 kcal mal kg Körpergewicht mal 24 Stunden (Frauen)** bzw. **1,1 kcal mal kg Körpergewicht mal 24 Stunden (Männer)**. Den Kalorienverbrauch steigert man durch Bewegung und Sport. Zum Abnehmen muss man weniger Kalorien zu sich nehmen, als man insgesamt (Grundumsatz plus Leistungsumsatz) verbraucht.

## Vorsicht, Zucker!

Um gesund zu leben und Übergewicht vorzubeugen, sollten Sie täglich höchstens 50 Gramm, besser sogar nur 25 Gramm freien Zucker zu sich nehmen. Das rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Freier Zucker ist jeder Zucker, außer der, der natürlicherweise in frischem Obst und Gemüse sowie in Milchprodukten enthalten ist.

### 5 FIESE ZUCKERFALLEN

#### 1. Fruchtbuttermilch (500 ml):

ca. 70 g Zucker

#### 2. Apfelsaft (200 ml):

ca. 21 g Zucker

#### 3. Fruchtojoghurt (150 g):

ca. 21 g Zucker

#### 4. Schokomüsli (50 g):

ca. 12 g Zucker

#### 5. Tomatenketchup (1 EL):

ca. 4 g Zucker



ein Notprogramm anwirft und den Grundumsatz (siehe Kasten auf Seite 7) herunterfährt. Ein Zustand, der über Monate anhalten kann. Wer nach der Diät wieder etwas mehr isst, nimmt fast automatisch zu, weil einfach weniger Kalorien verbraucht werden.

## Muskeln sind wahre Fettkiller

Aufgefangen werden kann das durch Sport. Doch die meisten Menschen überschätzen den Kalorienverbrauch dabei und neigen dazu, sich anschließend allzu üppig zu belohnen. Gerade untrainierte Menschen verbrauchen beim Sport weniger, als in den gängigen Tabellen nachzulesen ist. Dennoch gehört regelmäßige Bewegung natürlich zu einem erfolgreichen Abnehmprojekt dazu. Durch das Training verhindern Sie, dass beim Abnehmen Muskelmasse abgebaut und so der Kalorienbedarf weiter verringert wird. Denn auch im Ruhezustand verbrauchen Muskeln mehr Kalorien als etwa Fettgewebe. Abnehmen im Schlaf – das geht nur mit Muskeln. Außerdem kann Sport die Stimmung aufhellen und ein strafferer Körper motiviert natürlich extra. Und noch ein ganz wichtiger Tipp: Wer abnehmen möchte, sollte streng darauf achten, die gute Laune nicht zu verlieren.

Belohnen Sie sich immer ganz bewusst, wenn Sie ein Etappenziel erreicht haben, feiern Sie Ihre Erfolge! Ein gesundes Leben macht Spaß und schlank werden kann sogar richtig gut schmecken. Das beweisen auch unsere köstlichen Schlankrezepte in dieser Mein LandRezept.

## ABNEHMEWUNDER EIWEISS

Eiweiß hilft effektiv beim Abnehmen. Denn Proteine (z. B. aus Eiern, Milchprodukten, Soja, Nüssen oder Geflügel) sind echte Sattmacher und verhindern Heißhungerattacken. Sie kurbeln außerdem den Stoffwechsel an, erhöhen den Grundumsatz und fördern das Muskelwachstum. Gut zu wissen: Unser Körper verbraucht mehr Energie, um Eiweiße abzubauen, als für den Abbau von Kohlenhydraten und Fetten. Deshalb wird rund ein Drittel der Kalorien aus Eiweißen direkt wieder verbrannt.



## Dem Stoffwechsel natürlich einheizen



### CHILI

Der Scharfmacher Capsaicin, der in den kleinen Schoten steckt, erhöht die Wärmeproduktion im Körper. Um gegenzusteuern, schwitzen wir – das kostet reichlich Energie und aktiviert so die Fettverbrennung. Essen Sie also mal wieder scharf!

### GRAPEFRUIT

In der Südfrucht stecken viele Bitterstoffe. Und die wirken wie natürliche Appetitzügler. Denn sie regen die Darmtätigkeit an und fördern die Produktion von speziellen Verdauungsenzymen. Außerdem bremsen sie zuverlässig den Heißhunger auf Süßes aus und fördern die Fettverbrennung. Tipp: Perfekt zum Frühstück als frisch gepresster Saft!



### INGWER

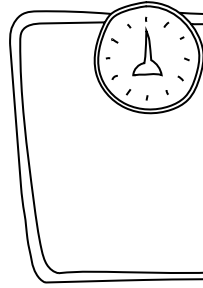
Dolle Knolle: Frischer Ingwer enthält die Stoffe Gingerol und Shogaol. Die verleihen der Wurzel Schärfe, fördern die Produktion von Gallensaft und regen Verdauung und Fettverbrennung an. Köstlich als frisch aufgebrühter Tee oder in Asia-Gerichten.





# Diät-Mythen im Check

*Zum Thema Abnehmen kursieren viele Ratschläge. Doch nicht immer stimmt das, was erzählt wird. Wir haben für Sie fünf Abnehm-Mythen auf ihre Richtigkeit überprüft*



## STRESS MACHT DICK

**Stimmt.** Dauerstress schadet der Figur. Bei Stress wird vermehrt das Hormon Cortisol ausgeschüttet. Das schwächt auf Dauer nicht nur das Immunsystem und erhöht das Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten. Cortisol bremst auch den Fettabbau, fördert die Bildung von neuem Fettgewebe und begünstigt Heißhungerattacken, indem es den Insulinspiegel beeinflusst.



## LIGHT-PRODUKTE SIND SCHLECHT FÜR DIE FIGUR

**Stimmt.** Die Produkte werden damit beworben, weniger Zucker, Fett oder Kalorien zu enthalten. Oft sind sie aber Mogelpackungen – und teilweise richtige Dickmacher. Bei fettreduzierten Produkten etwa ist häufig der Zuckeranteil erhöht, mitunter sorgt das insgesamt sogar für mehr Kalorien als beim Originalprodukt. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt. Light-Getränke, die mit Süßstoffen angereichert wurden, sind auch nicht empfehlenswert, denn diese fördern Heißhunger. Einzig mit Light-Varianten von Wurstwaren und Milchprodukten in der Naturvariante sparen Sie tatsächlich Kalorien.

## Nur mit Sport wird man schlank

**Stimmt nicht.** Der wichtigste Faktor beim Abnehmen ist die Ernährung. Zudem überschätzen viele den Kalorienverbrauch beim Sport. Aber: Sport ist gesund und kann das Abnehmen auf jeden Fall unterstützen. Regelmäßige Bewegung kräftigt und strafft das Gewebe und baut Muskeln auf. Die verbrennen zusätzlich Fett. Außerdem verbessert Sport das Körpergefühl und motiviert, gesünder zu leben und zu essen.

## Fett macht fett

**Stimmt bedingt.** Fett ist ein wichtiger Energielieferant und einer der drei Hauptnährstoffe. Ob es ungesund ist und dick macht, kommt auf die Art an: Gesättigte Fettsäuren aus Fast Food, Chips und Süßigkeiten sind tatsächlich überflüssig und schlecht für die Figur. Doch es gibt auch „gute“ Fette: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Nüssen, Avocado, Lachs und Leinöl) sind lebenswichtig für den Aufbau von Zellen. Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen, in Maßen ist der Genuss von Produkten, die viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, also absolut zu empfehlen.



## WER ABENDS ISST, NIMMT ZU

**Stimmt bedingt.** Wer über den Tag mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbrennt, nimmt zu. Es zählt die Kalorienbilanz – völlig unabhängig vom Zeitpunkt der Mahlzeiten. Wer abnehmen will, kann also abends essen, sollte aber dann möglichst auf Kohlenhydrate verzichten. Denn die hemmen tatsächlich die nächtliche Fettverbrennung. Essen Sie deshalb abends möglichst bunt und proteinreich.



# \*Für einen guten Start in den Tag







*Dazu schmeckt selbst gemachte Mandelmilch. Dafür 250 g Mandeln über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Abgießen, abspülen und mit 1 l frischem Wasser fein pürieren. Durch ein sauberes Küchenhandtuch passieren. Die Milch hält sich 2–4 Tage im Kühlschrank.*

Foto: Frauke Antholz (1) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

*Experten sind sich einig: Ein gesundes Frühstück ist die Grundlage für einen aktiven Tag. Wir liefern die passenden Rezepte – gesund und einfach köstlich!*



## Gebackene Müslimischung



**ZUTATEN** für etwa 10 Portionen à 60 g

\* 50 g Haselnusskerne \* 50 g Mandelkerne \* 1 Vanilleschote \* 100 g kernige Haferflocken \* 100 g Dinkelflocken \* 50 g Sonnenblumenkerne \* 50 g Kürbiskerne \* 20 g Leinsamen \* 1 TL Zimtpulver \* 1 Prise Salz \* 5 EL Öl \* 75 g Honig \* 75 g getrocknete Aprikosen \* 30 g kandierten Ingwer \* 75 g Rosinen

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haselnüsse und Mandeln grob hacken. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen.

**2** Hafer- und Dinkelflocken in einer Schüssel mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie Leinsamen mischen. Nüsse, Zimt, Vanillemark und Salz unterheben. Öl und Honig zugeben, gut vermengen.

**3** Müsli-Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech möglichst gleichmäßig verteilen und im heißen Ofen etwa 25 Min. backen. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren und auflockern.

**4** Inzwischen die getrockneten Aprikosen und den Ingwer fein hacken und mit den Rosinen mischen. Müsli aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Die Aprikosen-Mischung unterheben und luftdicht in Gläsern verpacken.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**

Pro Portion: 9 g Eiweiß | 17 g Fett | 37 g Kohlenhydrate



## Mini-Pistazienhörnchen

### ZUTATEN für 32 Stück

- \* 150 g Mehl \* 1 Vanilleschote
- \* 100 g kalte Butter \* 100 g Frischkäse
- \* 1 unbehandelte Zitrone
- \* 45 g gehackte Pistazienkerne
- \* 80 g Zucker

**1** Mehl, ausgelöstes Vanillemark und Butter in Stücken krümelig verkneten, Frischkäse zugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie gewickelt 8 Std. oder über Nacht kalt stellen.

**2** Zitrone heiß waschen. Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. 30 g Pistazienkerne im Blitzhacker fein mahlen und mit den restlichen gehackten Pistazien sowie Zucker, Zitronenschale und -saft mischen.

**3** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig halbieren. Eine Hälfte wieder kalt stellen, die andere Hälfte auf einer Lage Frischhaltefolie rund ausrollen (Ø 26 cm). Mit ¼ der Pistazienmischung bestreuen. Wenden und erneut mit ¼ der Mischung bestreuen.

**4** Teig wie einen Kuchen in 16 Stücke schneiden. Von der kurzen Seite zur Spitze hin aufrollen. Auf das Backblech legen. Im Ofen 10 Min. goldbraun backen. Mit übrigem Teig und Zutaten ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNG 55 Min. zzgl. 8 Std. Ruhezeit**

Pro Stück: 1 g Eiweiß | 4 g Fett | 6 g Kohlenhydrate





## Frühstücksknäckebrot

### ZUTATEN für etwa 20 Stück

\* ½ Würfel Hefe \* 250 ml lauwarme Milch \* 1 TL Honig \*  
165 g Roggenvollkornmehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 165 g Dinkelvollkornmehl \* 1 ½ TL Salz

**1** Die Hefe in der Milch auflösen, den Honig zugeben. Mehle mit Salz mischen, die Hefemischung angießen und alles miteinander verkneten. Den Teigansatz abdecken und an einem warmen Ort 20 Min. ruhen lassen.

**2** Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 3 Stücke teilen, diese auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und dünn ausrollen. Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen, in Rechtecke (etwa 15 × 8 cm) schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

**3** Knäckebrote im oberen Teil des Ofens 6–7 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Gittern abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNG 25 Min. zzgl. 20 Min. Ruhezeit**

**TIPP:** Probieren Sie ganz nach Belieben auch andere Mehlsorten aus. Besonders gut hat uns beispielsweise die Mischung aus Weizen- und Buchweizenmehl geschmeckt.

Pro Stück: 3 g Eiweiß | 1 g Fett |  
12 g Kohlenhydrate



## Apfel-Chili-Creme mit Linsensprossen auf Vollkornbrot

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 unbehandelte Zitrone \* 1 kleine rote Chilischote \* 1 kleiner rotschaliger Apfel \* 200 g Frischkäse \* 1 TL Honig \* Salz \* Pfeffer \* 4 Scheiben Vollkornbrot \* 80 g Linsensprossen

**1** Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen, die Schote waschen und in feine Streifen

schneiden. Dann den Apfel waschen, grob raspeln und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.

**2** Frischkäse mit Apfel, Honig und Chilischote verrühren und die Creme mit dem Zitronenabrieb und dem übrigen Saft sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Brotscheiben mit der Apfel-Chili-Creme bestrei-

chen, mit reichlich Linsensprossen garnieren und servieren.

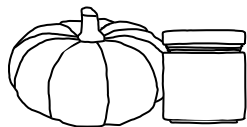
**ZUBEREITUNG 15 Min.**



**TIPP:** Belegen Sie nach Wunsch die Brote noch mit dünnen Apfelspalten.

Pro Portion: 7 g Eiweiß | 13 g Fett |  
23 g Kohlenhydrate





## Kürbis-Quitten-Konfitüre

**ZUTATEN** für 6 Gläser (à 300 ml)

\* 500 g Kürbisfleisch (z. B. Butternut-, Muskat- oder Hokkaido-Kürbis) \* 500 g Quitten \* 25 ml Zitronensaft \* 2 Msp. Vanillepulver \* 1 Zimtstange \* 2 Msp. Ingwerpulver \* 500 g Gelierzucker 2:1

**1** Kürbis und Quitten waschen und trocknen. Kürbis halbieren, beides entkernen und würfeln. In einem zugedeckten Topf in etwa 200 ml kochendem Wasser 25 Min. weich kochen. Abseihen und mit einem Stabmixer pürieren.

**2** Zitronensaft, Vanillepulver, Zimtstange und Ingwer dazugeben. Gelierzucker einrühren, etwa 5 Min. köcheln lassen. Zimtstange herausnehmen und Konfitüre in sterile Einmachgläser füllen. Fest verschließen, umdrehen und 5 Min. auf dem Kopf stehen lassen. Wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNG** 45 Min.  
zzgl. 6 Std. Ruhezeit

Pro Glas: 1 g Eiweiß | 0 g Fett |  
98 g Kohlenhydrate





## Buttermilch-Crêpes mit Backpflaumen



### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 100 g Backpflaumen
- \* 200 ml Traubensaft \* 8 cl Portwein
- \* 2 TL Stärke \* Etwas Zimtpulver \* Etwas Anispulver \* Etwas Kardamompulver
- \* 120 g Mehl
- \* 3 Eier \* 30 g weiche Butter
- \* 250 ml Buttermilch \* 2 EL Zucker
- \* 1 Prise Salz \* 2 EL Öl
- \* Puderzucker zum Bestäuben

### AUSSERDEM

- \* Crêpepfanne

**1** Die Backpflaumen mit Traubensaft und Portwein erwärmen. Die Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, in den Pflaumensud geben, aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend abkühlen lassen.

**2** Für die Crêpes Mehl, Eier, Butter, Buttermilch, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verquirlen und kurze Zeit ruhen lassen.

**3** In einer Crêpepfanne etwas Öl erhitzen. Nacheinander dünne goldgelbe Crêpes backen. Jeweils vorsichtig wenden und zuletzt zusammenfallen. Auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit den marinierten Backpflaumen servieren.

### ZUBEREITUNG 25 Min.

Pro Portion: 12 g Eiweiß | 17 g Fett | 64 g Kohlenhydrate

*Feronia*  
www.feronia.de







## Bauernomelette mit Kartoffeln und Speck

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 800 g Kartoffeln \* 1 Zwiebel  
\* 2 Knoblauchzehen \* 4 Stangen  
Porree (etwa 800 g) \* 200 g Schin-  
kenspeck \* 1 TL edelsüßes Papri-  
kapulver \* Salz \* Pfeffer \* 1/2 Bund  
Schnittlauch \* 6 Eier \* 100 g Sahne  
\* Frische geriebene Muskatnuss

**1** Kartoffeln in etwas Wasser für etwa 20 Min. weich kochen. Inzwischen Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Porree waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen und in dicke Scheiben schneiden.

**2** Schinkenspeck in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne ohne Fett auslassen und Zwiebel mitdünsten. Kartoffeln, Knoblauch und Porree dazugeben und anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden, etwas davon beiseitelegen. In einer Schüssel Eier mit Sahne, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.

**4** Eier-Mischung zum Gemüse in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 27 g Eiweiß | 21 g Fett |  
38 g Kohlenhydrate





# \*Flüssiger Frischekick

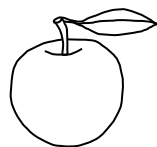






Foto: Tina Bumann (3) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

*Schnell zubereitet, einfach lecker und rundum gesund: Smoothies sind ein toller Zwischensnack oder auch eine unkomplizierte Frühstücksalternative*



## Grüner Frühstücksmoothie

### ZUTATEN für 2 Portionen (à 350 ml)

\* 20 g Leinsamen \* 1 Orange \* 1 Banane \* 1/4 unbehandelte Zitrone \* 1 Apfel \* 50 g Feldsalat

**1** Leinsamen in einen Mixer geben und fein mahlen. Die Orange und die Banane schälen. Das gesamte Obst in Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Den Apfel waschen und vom Kerngehäuse befreien, grob würfeln. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2** Alle Zutaten zusammen mit 400 ml Wasser zu den Leinsamen hinzugeben und fein pürieren. Smoothie auf 2 Gläser verteilen und genießen.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**



**TIPP:** Der Smoothie kann auch noch am nächsten Tag getrunken werden. Bitte gut verschlossen in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Portion: 10 g Eiweiß | 5 g Fett | 51 g Kohlenhydrate





## Apfel-Sauerkraut-Mix

**ZUTATEN für 2 Portionen**  
(à 350 ml)

- \* 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
- \* 1 Bergpfirsich (80 g)
- \* 200 g mildes Sauerkraut
- \* 1 TL flüssiger Akazienhonig
- \* 2 EL Walnusskerne \* ¼ TL Kümmel \* 150 ml Sauerkrautsaft

**1** Den Apfel waschen, achtern, Stiel- und Blütenansatz entfernen, Kerngehäuse belassen. Den Bergpfirsich waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Die beiden Früchte mit dem Sauerkraut, dem Honig, den Walnüssen und dem Kümmel in den Mixer geben.

**2** Den Sauerkrautsaft und 50 ml Wasser angießen. Den Mixer erst auf kleiner Stufe starten, dann auf höchster Stufe so lange mixen, bis sich das Sauerkraut aufgelöst hat.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**

**TIPP:** Probieren Sie diesen Smoothie mal in einer weiteren köstlichen Variation: Ersetzen Sie den Apfel einfach durch eine Birne oder zwei frische Feigen.

Pro Portion: 4 g Eiweiß | 5 g Fett |  
15 g Kohlenhydrate



169  
kcal

## Topinambur-Kräuter-Smoothie

### ZUTATEN für 2 Portionen

(à 250 ml)

- \* 2 Knollen Topinambur (100 g)
- \* 1/2 Bund Petersilie \* Je 3 Stiele Minze und Thymian \* 1 Stiel Ysop
- \* 1/2 unbehandelte Limette
- \* 1 Prise Meersalz \* 2 Msp. Nelkenpulver \* 1 TL Akazienhonig
- \* 2 TL Leinöl \* 200 ml Schwedenmilch \* 4 Eiswürfel

**1** Den Topinambur gründlich waschen und klein schneiden. Die Kräuter abbrausen, abtropfen lassen und die Blättchen grob hacken. Die Limette heiß waschen und grob zerteilen. All diese Zutaten in den Mixer geben. Salz, Nelkenpulver, Honig und Leinöl zufügen.

**2** Die Schwedenmilch angießen. Den Mixer erst auf kleiner Stufe starten, dann alles auf

höchster Stufe cremig pürieren. Eiswürfel und etwa 200 ml Wasser dazugießen und nochmals alles kurz und kräftig mixen.

### ZUBEREITUNG 10 Min.

**TIPP:** Ysop, das auch Bienen- oder Eisenkraut genannt wird, kann man sowohl zum Würzen als auch zum Heilen verwenden. Es schmeckt besonders gut in Suppen und Soßen, zu Geflügel, Wild und Fisch und ist getrocknet in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlich. Schwedenmilch ist ein Sauermilchprodukt, das Sie in Bioläden oder ebenfalls im Reformhaus finden.

Pro Portion: 5 g Eiweiß | 9 g Fett |  
10 g Kohlenhydrate



**BUCHTIPP:**  
„**Fatburner-Smoothies**“  
Bestsellerautorin Marion Grillparzer erklärt in diesem praktischen Ratgeber, was die Kombi aus Fatburnern und Smoothies so ideal macht und warum die Umstellung auf einen schlanken Lebensstil damit bestens funktioniert.

**Gräfe und Unzer Verlag,  
12,99 Euro**



***Sommeralternative:** Wenn es keinen Topinambur gibt – die Saison dauert von Dezember bis Ende März –, können Sie die Knöllchen durch Kohlrabistücke oder Blumenkohlrischen ersetzen.*







## Gurken-Kumquat-Mix

### ZUTATEN für 2 Portionen (à 300 ml)

- \* 100 g Kumquats oder Physalis
- \* 2 Minigurken (200 g) \* 1 EL Apfelessig \* 2–3 Blätter Chinakohl (100 g) \* 3 Stiele Petersilie \* 2 TL Agavendicksaft \* 1 TL Kurkuma
- \* 2 TL Leinöl \* 250 ml Buttermilch

**1** Die Kumquats waschen und halbieren oder die Physalis aus

der Hülle lösen und waschen. Die Gurken waschen und würfeln. Beide Zutaten mit dem Essig in den Mixer geben.

**2** Den Chinakohl waschen, putzen und klein schneiden. Die Petersilie abbrausen und grob hacken. Die grünen Blätter, Agavendicksaft, Kurkuma und Leinöl mit in den Mixer geben.

**3** Die Buttermilch dazugießen. Den Mixer auf kleiner Stufe starten, den Smoothie dann auf höchster Stufe cremig pürieren.

### ZUBEREITUNG 10 Min.

Pro Portion: 6 g Eiweiß | 6 g Fett | 20 g Kohlenhydrate





## Pikanter Smoothie

**ZUTATEN für 2 Portionen**  
(à 200 ml)

\* 1 Orange \* 100 g Möhren \* 1 rote  
Paprikaschote \* 50 g Feldsalat  
\* 1 Scheibe unbehandelte Zitrone  
mit Schale \* Salz \* Pfeffer

**1** Orange schälen und vierteln.  
Möhren schälen, klein schneiden, Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Zitrone waschen.

**2** Alle Zutaten zusammen mit 150 ml Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Smoothie auf 2 Gläser verteilen und frisch servieren.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**

**TIPP:** Der Smoothie kann auch noch am nächsten Tag getrunken werden. Dann bitte sehr gut verschlossen in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Portion: 16 g Eiweiß | 1 g Fett |  
11 g Kohlenhydrate





## Kakao-Möhren-Smoothie

**ZUTATEN für 2 Portionen**  
(à 250 ml)

\* 300 g Möhren \* 1 Banane  
\* 2 EL rohes Kakaopulver (Bio-  
laden) \* 200 ml Mandeldrink

**1** Die Möhren gründlich waschen, putzen und grob zerkleinern. Banane schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Möhren und Banane in den Mixer geben.

**2** Etwas Kakaopulver zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit dem Mandeldrink ebenfalls in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist und keine Möhrenstücke mehr vorhanden sind.

**3** Den Kakao-Möhren-Smoothie auf zwei Gläser verteilen, mit dem restlichen Kakaopulver gleichmäßig bestäuben und gleich genießen.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**



**TIPP:** Die Kakaobohne liefert reichlich Magnesium, das Mineral für Herz und Kreislauf. Außerdem enthält sie viele Antioxidantien. Und die ebenfalls enthaltenen Tryptophane werden vom Körper in Serotonin umgewandelt, welches für gute Stimmung sorgt.

Pro Glas: 5 g Eiweiß | 5 g Fett |  
20 g Kohlenhydrate





## Spinat-Grapefruit-Smoothie

### ZUTATEN für 2 Portionen

(à 250 ml)

\* 2 Handvoll Blattspinat

\* 1 Grapefruit \* 200 g Salatgurke

\* 1 Stück Ingwer (etwa 1 cm)

**1** Den Spinat verlesen und waschen. Grapefruit mit einem Messer schälen und die Filets aus den Häutchen schneiden.

**2** Die Gurke gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen, ebenfalls in Stücke schneiden und mit dem Spinat, der Grapefruit, der Gurke und 100 ml Wasser in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

**3** Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

### ZUBEREITUNG 10 Min.

**TIPP:** Grapefruits enthalten viel Vitamin C, wirken verdauungsfördernd und magenstärkend. Wer Medikamente nimmt, sollte aber prüfen, ob sich das Arzneimittel mit der Frucht verträgt, da sie die Wirkung von Medikamenten stark herab- oder heraufsetzen kann.

Pro Glas: 2 g Eiweiß | 1 g Fett |  
19 g Kohlenhydrate



### BUCHTIPP:

#### „Detox-Smoothies“

Detox-Smoothies strotzen vor Vitalstoffen: Fein gemixt sind die Nährstoffe aus Pflanzengrün, Früchten und Superfoods für den Körper besonders leicht verfügbar und somit ideal zum Entschlacken und Entgiften. Nicole Staabs hat jede Menge Rezepte für Abwechslung im Glas zusammengetragen. **Gräfe und Unzer Verlag, 8,99 Euro**



# \*Kleine Leckerbissen

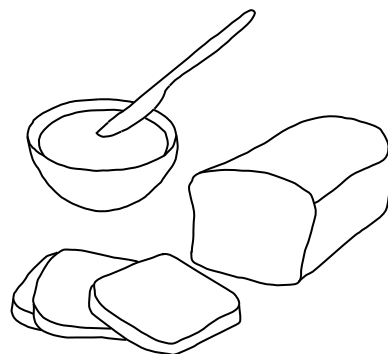






Foto: Anna Gieseler (D) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hütte, Käte Wirt

*Köstliche Häppchen für zwischendurch oder unterwegs: Mit diesen lecker-leichten Snack-Rezepten stillen Sie den kleinen Hunger*



## Deftiger Hüttenkäse

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 40 g Sonnenblumenkerne \* 250 g Radieschen  
\* 1 Bund Schnittlauch \* 100 g Cornichons \* 400 g Hüttenkäse \* 2 EL Zitronensaft \* Salz \* Pfeffer

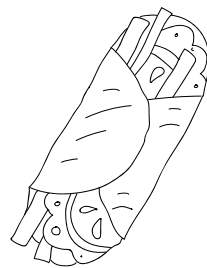
**1** Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Radieschen waschen und putzen. Den Schnittlauch waschen und trocken tupfen.

**2** Radieschen, Cornichons sowie Schnittlauch in einem Multizerkleinerer fein hacken.

**3** Die Sonnenblumenkerne, den Hüttenkäse, den Zitronensaft und die Gewürze zugeben und gut miteinander verrühren.

### ZUBEREITUNG 10 Min.

Pro Portion: 31 g Eiweiß | 19 g Fett | 9 g Kohlenhydrate



## Buchweizenwraps mit geräuchertem Lachs

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 3 EL Butter \* 50 g Mehl  
\* 50 g Buchweizenmehl  
\* 125 ml Milch \* 4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure \* 2 Eier \* Salz  
\* Pfeffer \* Frisch geriebene Muskatnuss \* 1 Bund Dill \* 1/2 Bund Rucola \* 150 g Quark \* 100 g Frischkäse \* 1 TL Senf \* 150 g Räucherlachs in Scheiben

**1** 1 EL Butter abnehmen und zerlassen. Mehle mischen und mit Milch, Mineralwasser, Eiern und der flüssigen Butter zu einem Teig verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, anschließend kurz ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit den Dill waschen, trocken schütteln

und grob hacken. Den Rucola waschen, trocken schleudern und von harten Stielen entfernen. Den Quark mit Frischkäse und Senf verrühren, dann den Dill untermischen. Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in etwas kleinere Stücke zupfen.

**3** Die restliche Butter portionsweise in einer Pfanne zerlassen und aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen, diese dann abkühlen lassen.

**4** Die Pfannkuchen anschließend mit der Quarkcreme bestreichen, dabei einen etwa 2 cm breiten Rand frei lassen. Mit Lachs und Rucola belegen. Zuerst die untere Seite etwas nach oben über die Füllung klappen, anschließend die Seiten einschlagen und den Pfannkuchen aufrollen. Die Wraps zum Mitnehmen in Butterbrotd- oder Wachspapier einschlagen.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**

Pro Portion: 21 g Eiweiß | 22 g Fett |  
23 g Kohlenhydrate





## Bunte Gemüserollen mit Krabben und Sherry-Mayonnaise

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 sehr frisches Ei \* 1/2 TL Dijon-Senf \* 100 ml Öl \* 1 TL Zitronensaft \* 2 cl Sherry \* Etwas Zucker \* Salz \* Pfeffer \* 2 Pck. Reispapier (18 Blätter) \* 2 kleine Möhren \* 120 g Austernpilze \* 100 g gegarte Krabben (Kühlregal) \* 1 TL Öl \* 80 g Alfalfasprossen + etwas mehr zum Garnieren \* 4–5 TL Teriyaki-Marinade

**1** Für die Mayonnaise Ei, Senf, Öl und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben, alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Diese mit Sherry, etwas Zucker, Salz

und Pfeffer abschmecken, bis zum Servieren kalt stellen.

**2** Für die Gemüserollen das Reispapier nebeneinander auf ein feuchtes Küchenhandtuch legen, gleichmäßig mit lauwarmem Wasser bestreichen und quellen lassen. Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Austernpilze evtl. waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Krabben waschen, trocken tupfen und im heißen Öl anbraten. Die Möhren und Pilze dazugeben und andünsten. Sprossen untermischen. Füllung mit Teriyaki-Marinade und Pfeffer würzen.

**3** Die Füllung auf den Reispapierblättern verteilen, die Seitenränder über die Füllung klappen und eng aufrollen. Gemüserollen mit Sherry-Mayonnaise servieren und mit restlichen Sprossen garnieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**

**TIPP:** Diese bunten Gemüserollen schmecken besonders gut, wenn Sie sie zum Schluss noch in heißem Fett knusprig ausbacken.

Pro Portion: 9 g Eiweiß | 30 g Fett | 24 g Kohlenhydrate



## Frischkäse-Lachs-Röllchen

### ZUTATEN für 24 Röllchen

\* 310 ml Milch \* 2 Eier \* 150 g Mehl  
 \* Salz \* 100 g TK-Blattspinat, aufgetaut und abgetropft \* Etwas Öl zum Braten \* 150 g Frischkäse  
 \* 75 g Crème fraîche \* ½ TL Zitronensaft \* 2 Prisen Pfeffer  
 \* ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen gehackt \* 300 g Räucherlachs in Scheiben

### AUSSERDEM

\* 24 Cocktailspieße

**1** 300 ml Milch und Eier verrühren. Mehl, ½ TL Salz und Spinat dazugeben und untermengen.

**2** Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Boden mit einer Kelle voll Teig bedecken. Von jeder Seite wenige Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Pfannkuchen auf einem Teller mit Küchenpapier stapeln und abkühlen lassen.

**3** Frischkäse mit Crème fraîche, Zitronensaft, 10 ml Milch, ½ TL Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren.

**4** Die Pfannkuchen jeweils mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Pfannkuchen aufrollen und in Röllchen schneiden. Jedes Röllchen mit einem Cocktailspieß fixieren. Auf einem Teller anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG 30 Min.

Pro Stück: 5 g Eiweiß | 5 g Fett |  
 6 g Kohlenhydrate





298  
kcal

## Kräuter-Zupfbrötchen

### ZUTATEN für 12 Stück

\* 500 g Buttermilch \* 130 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Schüssel \* 650 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 1 Pck. Trockenhefe \* ¼ TL Natron \* Salz \* 1 EL Zucker \* 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Thymian, Salbei) \* 2 Knoblauchzehen \* 20 g geriebener Hartkäse (z. B. Bergkäse) \* Grobes Meersalz

**1** Die Buttermilch erwärmen. 50 g Butter darin schmelzen und die Mischung dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Nun das Mehl mit der Hefe, dem Natron, 1 EL Salz und dem Zucker mischen. Buttermilchmischung langsam zugeben. Alles mit leicht bemehlten Händen zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig wird recht weich sein, es wird aber kein weiteres Mehl benötigt.

**2** Den Teig zu einer Kugel formen und in eine gefettete Schüssel geben. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt für 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

**3** Inzwischen für die Füllung die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in eine Schale pressen. Die Kräuter, restliche Butter und Käse zugeben. Alles vermischen und mit etwas Meersalz würzen. Die Kräuterbutter bis zur Verwendung abgedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

**4** Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dann kurz ruhen lassen. Sobald sich der Teig sichtlich entspannt hat, den Teig halbieren und beide

Stücke jeweils rechteckig (etwa 25 × 30 cm) ausrollen. Beide Teigstücke mit der Kräuterbutter bestreichen. Die Teigstücke von der langen Seite fest aufrollen und jeweils in 12 Teile schneiden. Diese Teile längs mit einem Holzlöffelstiel eindrücken. Die Brötchen mit Abstand zueinander auf 3 mit Backpapier belegte Bleche setzen und anschließend abgedeckt 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**5** Die Kräuterbrötchen portionsweise 12–16 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Lauwarm oder kalt servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 1 Std. 10 Min. Ruhezeit**

Pro Stück: 8 g Eiweiß | 10 g Fett | 43 g Kohlenhydrate



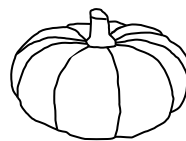
## Kürbispommes mit Kräuterquark

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Hokkaidokürbis \* 1 Zweig Rosmarin \* 3 EL Stärke \* 4 EL Olivenöl
- \* 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- \* 1 TL Knoblauchpulver \* 4 EL Paniermehl \* 1 Knoblauchzehe
- \* Einige Kräuter nach Belieben (z. B. Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Petersilie) \* 200 g Quark
- \* Salz \* Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** Kürbis halbieren, entkernen und in 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Stärke in eine Schüssel geben und Kürbisstifte



darin wälzen. 3 EL Olivenöl und Rosmarin sowie Paprika- und Knoblauchpulver dazugeben. Alles miteinander vermengen.

**3** Die Kürbisstifte auf dem Backblech verteilen, ohne dass sich die Stifte berühren. Dann mit 2 EL Paniermehl bestreuen und im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Min. backen.

**4** Für den Quark Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Quark mit Knoblauch, 1 EL Olivenöl und Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Stifte wenden, erneut mit 2 EL Paniermehl bestreuen und weitere 15 Min. backen. Mit Quark servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**

Pro Portion: 8 g Eiweiß | 14 g Fett | 30 g Kohlenhydrate





## Vollkorn-Pitabrot mit Hähnchen und Salat

### ZUTATEN für 10 Stück

\* ½ Würfel Hefe \* 1 TL Zucker  
\* 155 ml Milch \* 400 g Dinkelvollkornmehl \* Salz \* 25 ml Olivenöl  
\* 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian)  
\* 1 Knoblauchzehe \* 400 g Frischkäse \* Pfeffer \* Etwas Mehl zum Bearbeiten \* 400 g Hähnchenbrustfilet \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver \* 5–10 Blätter Kopfsalat  
\* ½ Gurke \* 5 Tomaten \* 1 rote Zwiebel

### AUSSERDEM:

\* Dampfgarer/Dämpfeinsatz

**1** Hefe zerbröseln, zusammen mit dem Zucker in 175 ml lauwarmer Wasser und 125 ml lauwarmer Milch auflösen. Dinkelvollkornmehl, 1 TL Salz und das Olivenöl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend an einem warmen Ort abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

**2** Inzwischen für den Kräuterfrischkäse die Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Den Frischkäse, die übrige Milch, Kräuter, ½ TL Salz sowie Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

**3** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 10 Portionen teilen, dann jeweils zu Kugeln formen. Anschließend die Teiglinge abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

**4** In der Zwischenzeit 500 ml Wasser in einen Dampfgarer geben. Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf den Dämpfeinsatz geben und darin bei 100 °C 25 Min. dämpfen.

**5** Die Teigkugeln zu runden, etwa 1,5 cm dicken Fladen ausrollen. Auf mit Backpapier ausgekleidete Bleche legen und jedes Blech einzeln etwa 10 Min. in den heißen Ofen geben, bis sie aufgehen. Fladen auf einem Rost abkühlen lassen.

**6** Inzwischen den Salat waschen und trocken schleudern. Die Gurke und die Tomaten waschen, die Zwiebel schälen und alles in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Die Pitabrote aufschneiden und mit dem Salat, dem Gemüse, dem Kräuterfrischkäse sowie dem Hähnchenfleisch füllen und anschließend servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min. zzgl. 40 Min. Ruhezeit**

Pro Stück: 14 g Eiweiß | 16 g Fett |  
34 g Kohlenhydrate





## Würzige Spitzkohltörtchen

### ZUTATEN für 8 Stück

- \* 300 g Spitzkohl \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe \* 1 EL Öl \* Salz
- \* Pfeffer \* Frisch geriebene Muskatnuss \* 1/2 Bund Petersilie
- \* 250 g Crème fraîche \* 2 Eier
- \* 1 TL Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone \* 100 g milder Ziegenkäse
- \* 50 g Butter \* 4 Blätter Yufkateig (etwa 100 g) \* Fett für die Form

### AUSSERDEM

- \* Muffinblech mit mind. 8 Mulden

**1** Den Spitzkohl putzen und aufblättern. Die dicken Blattrippen der Kohlblätter entfernen, Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und

Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spitzkohl zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt etwa 5 Min. braten. Herausnehmen und in einem feinen Sieb abtropfen lassen.

**2** Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Crème fraîche mit Eiern, Zitronenschale und Petersilie verrühren. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das abgetropfte Gemüse untermischen. Ziegenkäse grob zerbröseln. Die Butter zerlassen.

**3** Die Yufkateigblätter je in 4 Quadrate schneiden. Die Quadrate mit der zerlassenen Butter bestreichen und je 2 Stücke

schräg überlappend aufeinanderlegen, sodass insgesamt 8 Teigstücke entstehen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4** 8 Mulden eines Muffinblechs fetten, je 1 Teigstück hineinlegen, in die Mulden drücken. Die Hälfte des Ziegenkäses in die Teigmulden geben. Die Eimasse darauf verteilen. Mit dem restlichen Ziegenkäse bestreuen. Törtchen im unteren Drittel des heißen Ofens 10–15 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

### ZUBEREITUNG 55 Min.

Pro Stück: 6 g Eiweiß | 18 g Fett | 8 g Kohlenhydrate





## Roastbeefröllchen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 150 g Frischkäse \* 100 g Sahnejoghurt  
\* 3 EL Preiselbeeren aus dem Glas \* 1 Spritzer Weißweinessig \* Salz \* Pfeffer \* 60 g Rucola  
\* 8 Scheiben Roastbeef-Aufschnitt

**1** Frischkäse mit Sahnejoghurt, Preiselbeeren und Weißweinessig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Rucola waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen.

**3** Roastbeefscheiben ausbreiten, mit Frischkäsecreme bestreichen und mit einigen Rucolablättern belegen.

**4** Die Scheiben aufrollen und mit den restlichen Rucolablättern garnieren.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**

Pro Portion: 18 g Eiweiß | 16 g Fett |  
9 g Kohlenhydrate





## Gurken-Tofu-Röllchen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 Salatgurken \* 4 Stiele Dill  
 \* 10 getrocknete Tomaten \* 20 g  
 Oliven \* 180 g Tofu \* 45 g Sojajo-  
 ghurt \* 2 TL Zitronensaft \* Pfeffer

### AUSSERDEM:

\* Zahnstocher

**1** Salatgurken waschen, mit dem Sparschäler längs in feine Strei-

fen von ca. 1 mm schneiden, dabei die Mitte der Gurke aussparen. Die Gurkenstreifen auf ein Papiertuch legen. Den Dill waschen und anschließend trocken tupfen.

**2** Getrocknete Tomaten mit dem Dill und den Oliven in einem Multizerkleinerer fein hacken. Den Tofu mit dem Joghurt, Zitronensaft und Pfeffer unterrühren.

**3** Nun je 1–2 TL der Masse auf das Ende der Gurkenscheiben legen, einrollen und mit Zahnstochern fixieren.

### ZUBEREITUNG 10 Min.

Pro Portion: 21 g Eiweiß | 28 g Fett |  
 14 g Kohlenhydrate





WIRD DEMNÄCHST

ALS TÜTENSUPPE VERKAUFT.

AUF DER DOCUMENTA AUSGESTELLT.

PER 3D-DRUCKER ZUBEREITET.

IM HALSE STECKEN BLEIBEN.

**4 WOCHEN KOSTENLOS**

JETZT PROBELESEN UNTER [WAMS.DE/LESEN](http://WAMS.DE/LESEN)

Exklusiv für unsere Leser: Zwölf Geld Experten am Telefon - Seite 42

CHECK DIE WELT | **welt** AM SONNTAG

HEUTE MIT  
NEU



Was ist **DEUTSCH?**



# \*Knackige Sattmacher-Salate







Foto: Ira Leoni (1) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

*Gesund, frisch und mit besten Zutaten der Saison: Salate schmecken uns auch im Winter. Vor allem, wenn sie so satt machen wie diese hier!*



## Spinatsalat mit Kartoffelwürfeln und Speck

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 6 Scheiben Frühstücksspeck \* 300 g Kartoffeln
- \* 5 EL Öl \* Salz \* Pfeffer \* 200 g Kirschtomaten
- \* 200 g junger Blattspinat \* 2 Frühlingszwiebeln
- \* 3 EL Apfelessig \* 2 TL Senf \* 1–2 EL Honig

**1** Die Speckscheiben in der Mitte halbieren und in einer Pfanne von beiden Seiten etwa 10 Min. knusprig braten. Inzwischen Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

**2** Speckstreifen aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. In derselben Pfanne dann 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin rundherum in 10–15 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und dann trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**4** Übriges Öl, Essig, 2 EL Wasser, Senf und Honig gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat, die Kartoffelwürfel, Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln und das Dressing in einer großen Schüssel gut vermengen. Mit dem gebratenen Frühstücksspeck anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG 30 Min.

Pro Portion: 6 g Eiweiß | 29 g Fett | 18 g Kohlenhydrate



## Nudelsalat Tricolore

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 250 g Vollkornnudeln \* Salz  
\* 1 Knoblauchzehe \* 1 Bund Basilikum \* 50 ml Olivenöl \* 3 EL heller Balsamicoessig \* 1 TL getrockneter Oregano \* Pfeffer \* 30 g schwarze Oliven ohne Stein \* 500 g bunte Paprikaschoten \* 2 Frühlingszwiebeln \* 80 g Parmesan

**1** Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, abtropfen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Knoblauch schälen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Balsamicoessig und Oregano in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit etwas Kochwasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln vermengen und abgedeckt etwa 1 Std. kalt stellen.

**3** Inzwischen die Oliven in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Anschließend in feine Stücke schneiden oder raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Parmesan fein reiben. Nun alles mit den Pesto-Nudeln vermengen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann servieren.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 15 g Eiweiß | 21 g Fett | 53 g Kohlenhydrate





## Feldsalat mit Honig-Ziegenkäse

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 60 g Walnusskerne \* 4 Stiele Thymian \* 200 g Ziegenkäserolle \* 4 TL flüssiger Honig \* 150 g Feldsalat \* 80 ml Dattlessig \* 80 ml Olivenöl \* Salz \* Pfeffer

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnüsse fein hacken. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Ziegenkäserolle in 8 gleich große Scheiben schneiden.

**2** Jeweils 2 Scheiben Ziegenkäse auf ein Stückchen Alufolie legen und mit 1 TL Honig beträufeln. Mit Thymian und Walnüssen bestreuen, die Päckchen verschließen und dann im heißen Backofen 10–12 Min. backen.

**3** Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. In einer großen Schüssel mit dem Dattlessig, dem Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Ziegenkäse aus

dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und mit dem Salat anrichten, dann servieren.

### ZUBEREITUNG 30 Min.

Pro Portion: 9 g Eiweiß | 33 g Fett | 25 g Kohlenhydrate





318  
kcal

## Feldsalat mit Mandeldressing, Champignons und Speck

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 40 g Mandelblättchen \* 1 unbehandelte Zitrone \* 5 EL Öl  
\* 150 ml naturtrüber Apfelsaft  
\* 1 TL Honig \* 1 TL mittelscharfer Senf \* Salz \* Pfeffer \* 100 g Frühstücksspeck \* 250 g Champignons  
\* 150 g Feldsalat \* 4 Stiele Korb

**1** Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen.

**2** Die Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Saft der ganzen Zitrone auspressen. Die Hälfte der Mandelblättchen mit dem

Zitronenabrieb und dem -saft, dem Öl, dem Apfelsaft, dem Honig und dem Senf pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Speckscheiben halbieren oder dritteln und in der Pfanne knusprig braten. Die Champignons putzen und dann in Scheiben schneiden.

**4** Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und dann putzen. Den Korb ebenfalls waschen und trocken tupfen, nun die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

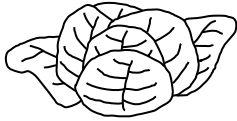
**5** Salat mit Champignons und Speck dekorativ auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit den übrigen Mandelblättchen und Korb bestreuen und servieren. Dazu passt frisches Nussbaguette.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**

**TIPP:** Die Champignons werden besonders aromatisch, wenn Sie diese kurz in dem Speckfett in der Pfanne schwenken.

Pro Portion: 8 g Eiweiß | 27 g Fett |  
7 g Kohlenhydrate





283  
kcal

## Blattsalat mit Krabben

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 200 g Möhren \* 200 g Radieschen
- \* 200 g gemischter Blattsalat (z. B. Feldsalat, Frisée, Mangold)
- \* 2 Frühlingszwiebeln \* 150 ml Sylter Salatsoße \* 150 g Nordseekrabben \* 2 EL Sonnenblumenkerne

**1** Möhren schälen, putzen und auf der Küchenreibe raspeln. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Blattsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

**2** Möhren, Radieschen, Salat, Frühlingszwiebeln und die Salatsoße in einer großen Schüssel vermengen. Mit Krabben und einigen Sonnenblumenkernen anrichten, dann servieren.

### ZUBEREITUNG 20 Min.

Pro Portion: 9 g Eiweiß | 21 g Fett |  
14 g Kohlenhydrate





## Rote-Bete-Portulak-Salat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 100 g Kürbiskerne \* 1 Bund Basilikum \* 50 g geriebener Parmesan  
 \* 60 ml heller Traubensaft  
 \* 1–2 EL Zitronensaft \* 1 TL Kürbiskernöl \* 90 ml Rapsöl \* Salz  
 \* Pfeffer \* 200 g Portulak (alternativ Rucola oder Feldsalat) \* 2 Knollen Rote Bete \* 2 TL eingelegter grüner Pfeffer

**1** Für das Kürbiskernpesto die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikumblättchen abzupfen, waschen, trocken schleudern, mit den Kürbiskernen, Parmesan, Traubensaft, Zitronensaft und beiden Ölen fein pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Portulak, Rucola oder Feldsalat waschen und putzen. Beide Knollen Rote Bete am besten mit Einweghandschuhen waschen, schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und fächerartig auf Tellern anrichten.

**3** Portulak auf der Roten Bete verteilen, beides mit dem Kürbiskernpesto beträufeln, mit grünem Pfeffer garnieren und servieren.

### ZUBEREITUNG 30 Min.

**TIPP:** Dazu schmecken frische Körnerbrötchen oder Kartoffelbrot. Die Rote Bete schmeckt übrigens auch sehr gut in dem Salat, wenn Sie die beiden Knollen nach dem Schälen grob raspeln.

Pro Portion: 16 g Eiweiß | 39 g Fett |  
 13 g Kohlenhydrate







## Grünkohlsalat mit Kartoffelspalten und Senfdressing

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 600 g Kartoffeln \* 5 EL Öl \* Salz  
\* Pfeffer \* Paprikapulver, edelsüß  
und scharf \* 5 Stiele Kräuter (z. B.  
Majoran, Kerbel) \* 200 g Joghurt  
\* 2–3 EL Apfelessig \* Je 1–2 TL sü-  
ßer Senf und Feigensenf \* Zucker  
\* 1 Zwiebel \* 1 kg Grünkohl

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/  
Unterhitze vorheizen. Die Kar-  
toffeln gründlich waschen, längs  
in Spalten schneiden und in einer  
Mischung aus 3 EL Öl, Salz, Pfeffer  
und Paprikapulver wenden. Nun  
die Kartoffelspalten auf einem

Backblech verteilen und im Back-  
ofen 30–35 Min. goldbraun backen.

**2** Für das Dressing die Kräuter  
waschen und trocken tupfen.  
Die Blättchen von den Stielen  
zupfen und sehr fein hacken. Den  
Joghurt, den Essig, den Senf und  
die Kräuter verrühren. Anschlie-  
ßend mit dem Zucker, dem Salz  
und dem Pfeffer würzen.

**3** Die Zwiebel schälen und in  
Würfel schneiden. Den Grün-  
kohl putzen, waschen und abtrop-  
fen lassen. Die Blattstiele entfer-

nen. Zum Schluss den Grünkohl  
mit der Zwiebel in dem übrigen  
erhitzten Öl 5–8 Min. dünsten.  
Den noch warmen Grünkohl mit  
den Kartoffelspalten auf Tellern  
anrichten, mit dem Dressing  
beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**



**TIPP:** Bestreuen Sie den Salat  
noch mit würzigem Käse!

Pro Portion: 8 g Eiweiß | 15 g Fett |  
32 g Kohlenhydrate





286  
kcal

## Hähnchen-Spinat-Salat mit Joghurtdressing

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 400 g Hähnchenbrustfilet
- \* 1½ TL Paprikapulver \* 1 TL Honig
- \* 3 EL Olivenöl \* Salz \* Pfeffer
- \* 200 g kleine Kräuterseitlinge
- \* 2 Frühlingszwiebeln \* 200 g Babyspinat \* 200 g blaue, kernlose Trauben \* ½ Bund Schnittlauch
- \* 3 Stiele Minze \* 200 g Joghurt
- \* 2 EL Zitronensaft \* 1 TL Senf
- \* Etwas frisch gehobelter Parmesan zum Garnieren nach Belieben

**1** Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. In einer Schüssel Paprikapulver und Honig mit 2 EL Öl verrühren. Die Hähnchenstreifen hineingeben und alles gut

miteinander vermengen, salzen und pfeffern. Zugedeckt bis zur Verwendung marinieren.

**2** Inzwischen die Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Trauben waschen und halbieren.

**3** Für das Dressing Schnittlauch und Minze waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Minzblättchen abzupfen und hacken. Die Kräuter in einer Schüssel mit

Joghurt, Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Pilze bei großer Hitze in einer Pfanne im restlichen Öl anbraten, herausnehmen. Hähnchenstreifen 5 Min. bei großer Hitze in der Pfanne anbraten. Spinat, Frühlingszwiebeln und Trauben auf Teller geben, Pilze und Hähnchen daraufgeben und mit Dressing beträufeln. Mit Parmesan bestreut servieren.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 30 g Eiweiß | 12 g Fett | 15 g Kohlenhydrate





## Radicchio mit Forelle

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 50 g Walnusskerne \* 2 EL Zucker  
\* 1 Radicchio \* 1 Römervalat  
\* 3–4 EL Himbeeressig \* 80 ml roter Traubensaft \* 7 EL Öl  
\* 1–2 TL Johannisbeergelee \* Salz  
\* Pfeffer \* 2 reife Birnen (z. B. Abate Fetel) \* 4 Stiele Petersilie  
\* 250 g geräuchertes Forellenfilet

**1** Die Walnusskerne sehr grob hacken, in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun anrösten. Anschließend mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren, auf einen Bogen Backpapier geben und auskühlen lassen. Radicchio und Römervalat putzen, vierteln, jeweils den Strunk entfernen und beide Salate in breite Streifen schneiden.

**2** Für das Dressing Essig, Saft, Öl und Gelee gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in sehr feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen pflücken.

**3** Radicchio und Römervalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern verteilen. Die geräucherten Forellenfilets in Stücke zerteilen, mit den Birnenscheiben auf dem Salat anrichten. Zuletzt den Salat mit den gerösteten Walnusskernen und der Petersilie bestreuen und dann servieren.

### ZUBEREITUNG 30 Min.

Pro Portion: 17 g Eiweiß | 27 g Fett |  
22 g Kohlenhydrate



**TIPP:** Das geräucherte Forellenfilet können Sie nach Belieben auch durch Räucherlachs oder Roastbeef-Aufschnitt ersetzen.





## Pastinakensalat mit Äpfeln

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 unbehandelte Zitrone
- \* 100 g Joghurt \* 70 g Mayonnaise
- \* 1 TL Honig \* Salz \* Pfeffer
- \* 600 g Pastinaken \* 1 roter Apfel
- \* 1 Radicchio \* 50 g Feldsalat
- \* 1 Handvoll Haselnusskerne

**1** Für das Dressing die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Diesen mit Joghurt, Mayonnaise und Honig verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Pastinaken putzen und schälen, Apfel waschen und trocken tupfen, vierteln und entkernen. Pastinaken und Apfel in sehr feine Streifen hobeln und zum Dressing geben, vorsichtig miteinander vermengen.

**3** Den Radicchio waschen, putzen und in grobe Stücke zupfen. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann grob hacken.

**4** Den Radicchio und den Feldsalat unter die Pastinaken mischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Teller geben und mit der Zitronenschale und den Haselnusskernen bestreuen.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

Pro Portion: 6 g Eiweiß | 25 g Fett |  
27 g Kohlenhydrate





## Nudelsalat mit Feigen, Rucola und Käse

### ZUTATEN für 6 Personen

- \* 350 g Nudeln (z. B. Penne) \* Salz
- \* 4 Feigen \* 175 g Rucola
- \* 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- \* 40 g Pinienkerne \* 8 EL Olivenöl
- \* 1 EL Honig \* 4 EL Balsamicoessig
- \* 100 ml Gemüsebrühe \* Pfeffer
- \* 120 g Hartkäse (z. B. Fontina)

**1** Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen und abkühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Feigen darin etwa 2 Min. anbraten. Mit Honig beträufeln. Pfanne vom Herd nehmen und Feigen etwas abkühlen lassen.

**4** Nun das übrige Öl mit dem Balsamico und der Gemüsebrühe verquirlen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Käse in Würfel schneiden. Nun die Nudeln, den Rucola, die getrockneten Tomaten und die Pinienkerne mit dem Dressing vermengen. Mit den Feigen und dem Käse anrichten und dann servieren.

### ZUBEREITUNG 50 Min.

Pro Portion: 15 g Eiweiß | 25 g Fett |  
54 g Kohlenhydrate





## Fruchtiger Friséesalat mit gebratenen Putenstreifen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Frisée \* 1 Bund Radieschen
- \* 2 rotschalige, säuerliche Äpfel
- \* Etwas Zitronensaft \* 40 g Cashewkerne \* 5 EL Orangensaft
- \* 2–3 EL heller Balsamicoessig
- \* 4 EL Öl \* 2 EL Ahornsirup \* Salz
- \* Pfeffer \* 300 g Putenbrustfilet
- \* Etwas Currypulver \* 4 Stiele glatte Petersilie

**1** Salat in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen vom Grün befreien, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kernge-

häuse entfernen, die Äpfel in feine Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit diese nicht braun werden. Cashewkerne grob hacken.

**2** Für das Dressing Orangensaft, Essig, 3 EL Öl und 1 TL Sirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrust waschen, in Streifen schneiden, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl erhitzen und Putenbrust 8–10 Min. darin goldbraun braten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und anschließend fein hacken.

**3** Den übrigen Sirup in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, Apfelspalten und Cashewkerne dazugeben und 3–5 Min. schwenken. Den Salat mit Radieschen auf Tellern verteilen. Die Apfel-Cashewkernmischung und Putenstreifen darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

### ZUBEREITUNG 35 Min.

Pro Portion: 20 g Eiweiß | 16 g Fett |  
17 g Kohlenhydrate







## Rotkohlsalat mit Quitten

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 600 g Rotkohl \* Salz \* 600 g Quitten \* 200 ml Birnennektar \* 3 EL Aprikosengelee \* Etwas Zimtpulver \* 3 EL Weißweinessig \* 3 EL Walnussöl \* 1 rote Zwiebel \* 250 g kernlose Trauben \* 50 g Walnusskerne

**1** Den Rotkohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen raspeln oder hobeln und dann mit 1 TL Salz vermischen. Anschließend bis zur Verwendung ziehen lassen.

**2** Die Quitten schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in sehr schmale Spalten schneiden. Den Birnennektar mit Aprikosengelee und etwas Zimt aufkochen. Quittenspalten dazugeben und etwa 10 Min. bei kleiner Hitze darin garen. Die Quitten mit einer Schöpfkelle herausheben und den Sud offen um  $\frac{3}{4}$  einkochen lassen.

**3** Rotkohl mit dem heißen Quittensud, dem Weißweinessig und dem Walnussöl vermengen, mit etwas Salz abschmecken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Trauben waschen und halbieren. Die Walnüsse grob hacken.

**4** Zwiebel, Trauben und Nüsse mit den Quittenspalten zum Rotkohl geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Den Salat auf einer Platte anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 5 g Eiweiß | 17 g Fett | 51 g Kohlenhydrate



# Helfer für die leichte Küche

*Mit diesen Produkten sind Sie perfekt ausgestattet, um abwechslungsreich und rundum gesundheitsbewusst zu kochen*



## Kraftstoffe für Kopf und Körper

Mit wenig Fett und einer Extra-Portion Milchprotein und -calcium eignet sich das „Fit-Sortiment“ der Molkerei Berchtesgadener Land mit Milch und Joghurt perfekt für alle Gesundheits- und Fitnessbewusste. Ein halber Liter der Fit-Milch deckt bereits 85 Prozent der täglich empfohlenen Tagesmenge an Calcium eines Erwachsenen.

**bergbauernmilch.de**

## Fettreduziert

Bratenfonds, Soßen und Brühen werden mit der Fett-Trennkanne „Separato“ von Gefu wesentlich leichter. Einfach die Flüssigkeit in die Kanne mit 500 ml Fassungsvermögen gießen. Das Fett setzt sich dann oben ab und die figurfreundliche Soße kann langsam aus der Trennkanne abgegossen werden.

Ca. 25 Euro,  
**gefu.com**



## Unter Volldampf

Die Cocotte von Staub besitzt einen Dämpfeinsatz, der es Ihnen ermöglicht, den beim Kochen aufsteigenden Wasserdampf beispielsweise zum Garen von Gemüse zu verwenden. Ohne den Dämpfeinsatz kann die gusseiserne Cocotte, die in sechs Farben erhältlich ist, auch als Schmortopf benutzt werden. Der Dämpfeinsatz besteht aus hochwertigem 18/10-Edelstahl und besitzt eine Silikondichtung, durch die sich die Wärme optimal verteilt. Ab ca. 269 Euro, **zwilling-shop.de**

## Nudeln mal anders

Der „Spirelli 2.0“ von Gefu schneidet Zucchini, Möhren, Gurken, Rettich und sogar Kartoffeln und Rote Bete in trendige Gemüsenukeln. Er verfügt über einen praktischen einrastenden Gemüsehalter mit nachschiebbarem Stempel. Dieser sorgt für kinderleichtes, ergiebiges „Drehvergnügen“ von Anfang bis Ende. Ca. 25 Euro,  
**gefu.com**







# Fett sparen mit Heißluftfritteusen

## Echte Geschmackserlebnisse

Alle „ActiFry“-Produkte von Tefal stehen für leichten Genuss mit viel Geschmack. Die „ActiFry Genius“ hält mit neun Menü-Einstellungen eine riesige Auswahl an Zubereitungsarten bereit. Durch die paten-



tierte „ActiFry“-Heißluft-Technologie muss für die meisten Speisen nur maximal ein Esslöffel Öl zugegeben werden. Es gibt die „ActiFry Genius“ in zwei verschiedenen Größen: mit einer Füllmenge von 1,2 Kilogramm (ca. 290 Euro) und in der XL-Version mit 1,7 Kilogramm Füllmenge (ca. 340 Euro). [tefal.de](http://tefal.de)

## Gesunder XXL-Genuss

Die Heißluftfritteuse „Airfryer Avance XXL HD9652/90“ von Philips punktet mit einer Korbkapazität von 1,4 Kilogramm. Da ist sogar Platz für ein ganzes Hähnchen! Dank des optimierten Luftstroms ist die Zubereitung schneller als im Ofen. Auch, weil kein Vorheizen nötig ist. Durch die weiterentwickelte Technologie entfernt der „Airfryer XXL“ zudem überschüssiges Fett aus den Speisen und fängt es im Fett-Auffangeinsatz auf. Die App-basierte Plattform „NutriU“ liefert die passenden Rezepte und vieles mehr. Ca. 250 Euro, [philips.de](http://philips.de)



### Buchttipp: „Fix aus der Heißluftfritteuse“

Dass die Heißluftfritteuse noch viel mehr als Pommes und Fingerfood mit einem Minimum an Fett zubereiten kann, beweisen die raffinierten Rezepte in diesem Buch.

Sogar Rezepte für Brot und Süßes sind dabei!  
ZS Verlag, 12,99 Euro

**JETZT  
NEU!**

# DIE BESTEN KREUZFAHRER 2019

Der Guide mit 280  
Bewertungen



**JETZT ERHÄLTlich**

**amazon.de**

[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

**falkemedia\***

[falkemedia-shop.de](http://falkemedia-shop.de)



# \*Wohlfühl-Suppen







Foto: Katharina Küllmer (D) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hütte

*Löffelweise Glück: Mein LandRezept serviert Ihnen himmlische Suppen, die nicht nur gesund sind, sondern auch gut schmecken und richtig satt machen*



## Rote-Bete-Suppe mit geräucherter Forelle

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Zwiebel \* 150 g Möhren \* 150 g Knollensellerie
- \* 400 g Kartoffeln \* 750 g Rote Bete \* 2 EL Öl
- \* 1,2 l Gemüsebrühe \* Salz \* Pfeffer \* 1 Prise Zucker
- \* 1/2 Bund Schnittlauch \* 1/2 unbehandelte Zitrone
- \* 200 g saure Sahne \* 400 g geräuchertes Forellenfilet
- \* Etwas frisch geriebener Meerrettich nach Belieben

**1** Zwiebel, Möhren, Sellerie, Kartoffeln und Rote Bete schälen, bei der Roten Bete Handschuhe tragen. Zwiebel fein, Gemüse grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Alles darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 30 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß waschen und 1 TL Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Saure Sahne mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft, der Hälfte des Schnittlauchs, Salz und Pfeffer glatt rühren. Forellenfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** Die Suppe fein pürieren. Mit Zitronensaft, Meerrettich und ggf. noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der sauren Sahne, Forellenfilet und übrigem Schnittlauch in Tellern oder in Schüsseln anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

Pro Portion: 27 g Eiweiß | 24 g Fett | 40 g Kohlenhydrate



## Cremige Maronen-Möhren-Suppe

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 350 g Maronen \* 250 g Möhren  
\* 1 Zwiebel \* 2 EL Olivenöl  
\* 500 ml heiße Gemüsebrühe  
\* 2 Stiele Petersilie \* 100 g Mascarpone \* Salz \* Pfeffer \* Etwas Kardamom, gemörsert \* 3 EL Kürbiskernöl

**1** Maronen kreuzweise einschneiden und 10 Min. in kochendem Wasser garen. Dann abgießen, abschrecken, schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Zwiebel schälen und würfeln.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Maronen und Möhren dazugeben, kurz mitgaren. Mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken.

**3** Die Suppe pürieren, Mascarpone einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen, dann mit Kürbiskernöl und Petersilie garnieren.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

**TIPP:** Beim Kauf von Maronen sollten Sie darauf achten, dass die Maronen glatt und glänzend sind. Zudem sollten sie sich prall und schwer anfühlen. Neben frischen gibt es auch bereits vorgegarte, vakuumierte Maronen im Handel.

Pro Portion: 5 g Eiweiß | 30 g Fett |  
51 g Kohlenhydrate





## Linsen-Möhren-Suppe mit gebratenem Fenchel

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g Möhren \* 1 Zwiebel  
 \* 2 Knoblauchzehen \* 150 g rote Linsen \* 1 EL Butterschmalz  
 \* 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 \* ½ TL gemahlene Kurkuma  
 \* 700 ml Gemüsebrühe \* 2 Fenchelknollen \* 1 Bund Frühlingszwiebeln \* ½ unbehandelte Zitrone \* 3 EL Öl \* Salz \* Pfeffer  
 \* 200 g Sahne

**1** Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhren in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Rote Linsen in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Etwas abtropfen lassen.

**2** Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Möhren, den Kreuzkümmel, Kurkuma sowie die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15–20 Min. garen.

**3** Inzwischen den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Die Fenchelknollen in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin von beiden Seiten etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

**5** Sahne zur Suppe gießen und nach Belieben fein oder grob pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem gebratenen Fenchel anrichten und mit Frühlingszwiebel sowie Fenchelgrün bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min.**

Pro Portion: 13 g Eiweiß | 31 g Fett | 45 g Kohlenhydrate



# Weiß-Bohnen-Suppe mit Kräuter-Hähnchenspieß

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Zwiebel \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Bund gemischte Kräuter \* Salz
- \* Pfeffer (z. B. Oregano, Basilikum, Petersilie, Thymian) \* 3 EL Olivenöl
- \* 50 ml trockener Weißwein
- \* 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- \* 1 l heiße Gemüsebrühe \* 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- \* 100 g Mascarpone

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Anschließend die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit Salz und Pfeffer würzen und

dann bis zur Verwendung beiseitestellen.

**2** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Wein ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Cannellinibohnen durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann mit der Brühe in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Diese auf 4 lange Holzspieße stecken. Das restliche Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 5–7 Min. braten.

**4** Die Bohnensuppe mit dem Stabmixer fein pürieren und den Mascarpone unterrühren, die Suppe dann mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**5** Die gebratenen Hähnchenspieße aus der Pfanne nehmen und in den gehackten Kräutern wälzen. Mit der Suppe servieren.

## ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 46 g Eiweiß | 23 g Fett | 25 g Kohlenhydrate







## Erbsensuppe mit Lachs

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 200 g Lachsfilet (ohne Haut)
- \* 200 ml Orangensaft \* 2 Schalotten
- \* 30 g Butter \* 550 g TK-Erbesen
- \* 450 ml Gemüsebrühe
- \* Salz \* Pfeffer \* 4 Stiele Minze
- \* 200 g Crème fraîche

**1** Lachs in eine Schüssel geben und mit 100 ml Orangensaft beträufeln. Etwa 15 Min. ziehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Erbsen, Gemüsebrühe, restlichen Orangensaft, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und 20 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen den Lachs in Würfel schneiden und 5 Min. bei 100 °C in einem Dampfgarer dämpfen. Alternativ in wenig Öl bei niedriger Hitze kurz anbraten. Minze waschen, trocken tupfen und abgezipfte Blättchen grob hacken.

**4** 150 g Crème fraîche zur Suppe geben und alles mit einem Pürierstab cremig pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf 4 Teller verteilen und mit den Lachswürfeln, restlicher Creme fraîche und der Minze garnieren. Der Lachs ist noch glasig und zieht in der heißen Suppe etwas nach.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 22 g Eiweiß | 26 g Fett |  
26 g Kohlenhydrate





## Süßkartoffel- suppe mit Curry- sahne

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 EL Kokosöl \* 520–530 g Süßkartoffeln, in Stücke geschnitten  
\* 120 g Zwiebeln, in Stücke geschnitten \* 1 EL Currypulver  
\* 1 Msp. Chiliflocken \* 1 l Gemüsebrühe \* Meersalz

### FÜR DAS TOPPING

\* 100 g Sahne \* 1 Prise Meersalz  
\* 1 TL Currypulver \* Nach Belieben frischer Koriander zum Garnieren

**1** Das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Süßkartoffeln und Zwiebeln zugeben und 2 Min. anschwitzen. Mit Currypulver und Chiliflocken bestreuen, gut vermengen und die Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz würzen, den Deckel aufsetzen und 12 Min. köcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit für das Topping die Sahne mit Salz und Currypulver cremig-fest aufschlagen und kalt stellen.

**3** Die Suppe im Standmixer mit der Funktion „heiße Speisen“ glatt mixen. Alternativ mit dem Stabmixer glatt pürieren.

**4** Die Süßkartoffelsuppe in vier tiefe Teller füllen und je einen großen Löffel Currysahne daraufsetzen. Nach Belieben mit Koriander garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**

Pro Portion: 5 g Eiweiß | 11 g Fett |  
37 g Kohlenhydrate





## Kalte Avocadosuppe

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 reife Avocados \* 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) \* 260–280 g eiskaltes, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser \* 40 g Schalotten, in Stücke geschnitten \* 4–5 Stiele Dill, grob gehackt \* 2–3 Stiele Petersilie, grob gehackt \* Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone \* 1 EL Olivenöl \* Meersalz \* Pfeffer

### FÜR DIE GARNITUR

\* 8 Eiswürfel \* 1 Stiel Dill, gehackt \* 1 Stiel Petersilie, gehackt \* 6 Cocktailtomaten, in kleine Stücke geschnitten

**1** Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und direkt in den Standmixer geben.

**2** Joghurt, Mineralwasser, Schalotten, Kräuter, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl zugeben und kurz cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für die Garnierung je zwei Eiswürfel in vier große Gläser geben und die Suppe gleichmäßig auf die Gläser verteilen (die Gläser sollten nur zu zwei Dritteln gefüllt sein). Mit Dill, Petersilie und Tomatenstücken garnieren und 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

**4** Die Gläser mit der kalten Avocadosuppe servieren.

**ZUBEREITUNG 10 Min. zzgl. 1 Std. Kühlzeit**

**TIPP:** Die Suppe ist sehr cremig und zieht immer gern etwas an, aber durch die Eiswürfel, die langsam in der Suppe schmelzen, hat sie die perfekte Konsistenz. Die Avocadosuppe kann man gut vorbereiten, sie sollte aber innerhalb von 4–6 Std. serviert werden.

Pro Portion: 4 g Eiweiß | 14 g Fett | 6 g Kohlenhydrate



### BUCHTIPP: „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“

Gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelte Dr. Anne Fleck, deren Kochbücher seit Monaten die deutschsprachigen Essen-und-Trinken-Bestsellerlisten anführen, 70 Rezepte, die besonders schnell zuzubereiten sind und sich am aktuellen Stand der Wissenschaft orientieren.

**Becker Joest Volk Verlag,  
29,95 Euro**



# \*Echte Klassiker – mal ganz leicht







Foto: Ira Leoni (O) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

*Mit ein paar kleinen Tricks werden traditionelle Gerichte wie Rouladen, Geschnetzeltes und Gulasch ganz einfach etwas figurfreundlicher. Und schmecken trotzdem so gut wie früher!*



461  
kcal

## Steckrübengemüse mit Bratwurst

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 600 g Steckrübe \* 1 große Zwiebel \* 2 EL Butter  
\* 2 EL Öl \* 1 TL getrockneter Majoran \* 200 ml Gemüsebrühe \* 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) \* Salz  
\* Pfeffer \* Frisch geriebene Muskatnuss \* 4 Bratwürste \* 1 TL Apfelessig \* 1 TL Honig

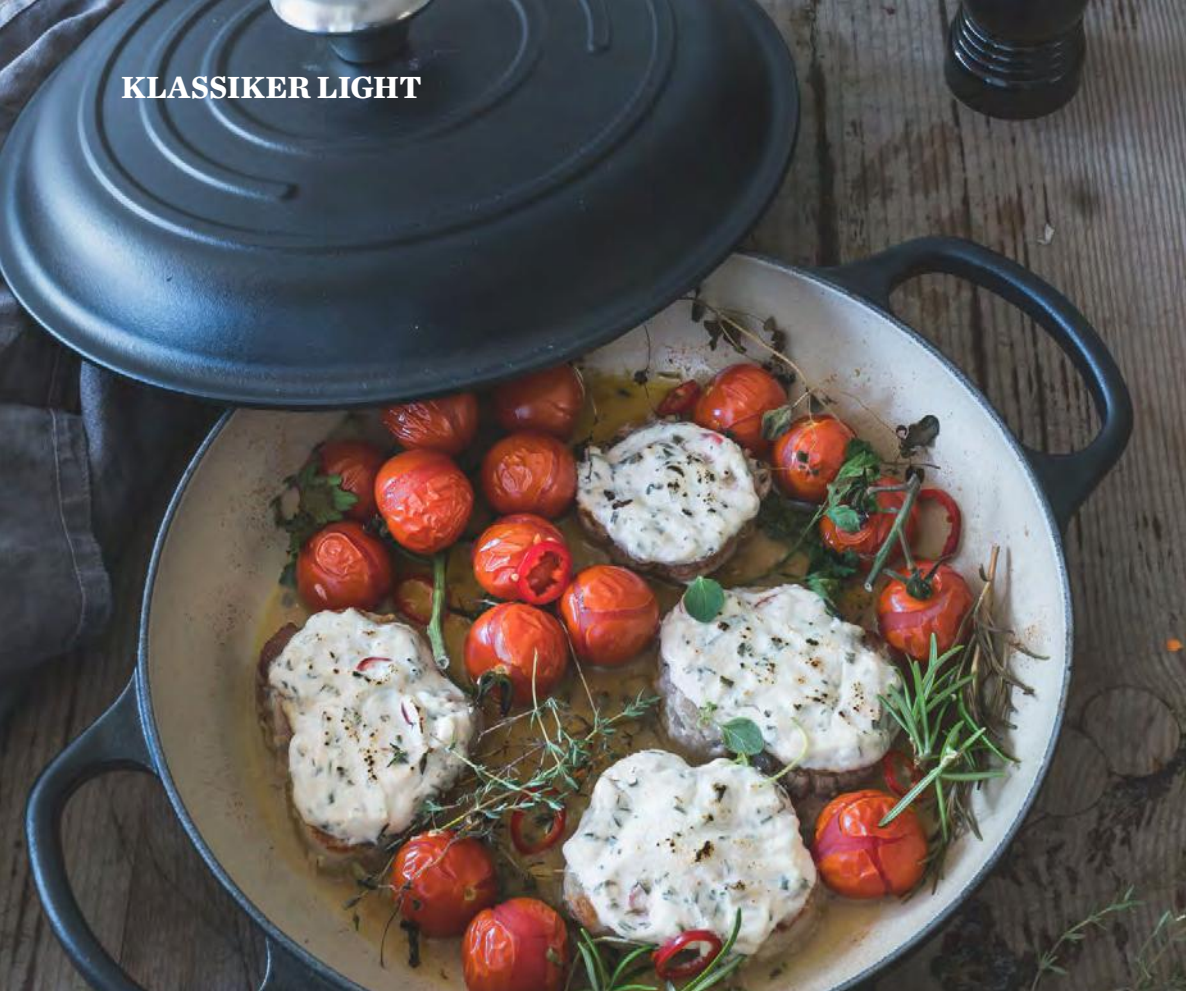
**1** Steckrübe putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Steckrübe darin andünsten, Majoran zugeben und kurz anbraten. Das Gemüse mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Min. dünsten.

**2** Äpfel schälen, putzen, vierteln und ebenfalls in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zu der Steckrübe in die Pfanne geben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Abgedeckt weitere 5–10 Min. dünsten.

**3** Inzwischen das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Bratwürste darin rundherum goldbraun braten. Das Gemüse nach der Garzeit mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Bratwurst servieren.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 14 g Eiweiß | 38 g Fett | 17 g Kohlenhydrate



## Überbackene Schweinemedallions

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 Knoblauchzehen \* 1 Chilischote
- \* 4 Zweige Rosmarin \* 4 Stiele Thymian \* 4 Stiele Oregano
- \* 200 g Kirschtomaten \* 200 g Ziegenfrischkäse \* 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver \* Salz \* Pfeffer
- \* 4 Schweinefiletmedallions (à 100 g) \* 2 EL Olivenöl
- \* 150 ml Gemüsebrühe

**1** Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen.

Von der Hälfte der Kräuter Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

**2** Die Kirschtomaten waschen. Knoblauch, Chili sowie die gehackten Kräuter mit dem Ziegenfrischkäse glatt rühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Medallions trocken tupfen und mit Salz würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Medallions

darin von beiden Seiten scharf anbraten.

**4** Medallions auf der Oberseite mit der Ziegenfrischkäsemischung bestreichen. Mit Brühe ablöschen und Kirschtomaten sowie übrige Kräuter zugeben. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 10 Min. gratinieren und dann direkt servieren.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

Pro Portion: 29 g Eiweiß | 14 g Fett | 5 g Kohlenhydrate





## Winter- pfanne

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 700 g Rosenkohl \* Salz
- \* 250 g rosa Champignons
- \* 1 Stange Porree \* 2 rote Zwiebeln
- \* 200 g Mettwurst am Stück
- \* 3 EL Öl \* Pfeffer \* 4 Eier
- \* 1/2 Bund glatte Petersilie
- \* 30 g geriebener Hartkäse  
(z. B. Parmesan)

**1** Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einritzen. In Salzwasser etwa 10 Min. bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen.

**2** Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Porree waschen, putzen und etwa 1 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Mettwurst von der Pelle befreien, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

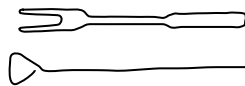
**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Wurst darin rundherum anbraten. Dann abgetropften Rosenkohl, Champignons und Porree in die Pfanne geben und alles etwa 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Wurst und Gemüse etwas beiseiteschieben. Eier miteinander verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben, in 4–5 Min. stocken lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen grob hacken. Gemüse und Eiermasse mit dem Käse bestreuen und mit der Petersilie garnieren. Die Pfanne am besten sofort servieren.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

Pro Portion: 30 g Eiweiß | 28 g Fett |  
8 g Kohlenhydrate





## Lammragout

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 Zwiebeln \* 3 Knoblauchzehen  
 \* 300 g Möhren \* 200 g Sellerie  
 \* 1 kg Lammfleisch (aus Keule oder Schulter) \* 3 EL Öl \* 1 EL Harissa (Gewürzpaste) \* 200 ml Rotwein  
 \* 200 ml Lammfond \* 3 Lorbeerblätter \* 6 Stiele Petersilie  
 \* 50 ml Orangensaft \* 1 Prise Zimtpulver \* Salz \* Pfeffer

**1** Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen. Zwiebeln grob würfeln und den Knoblauch fein hacken. Möhren und Sellerie etwa 1 cm groß würfeln. Lammfleisch trocken tupfen und von Sehnen und Fett befreien. In etwa 2 cm große Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Bräter erhitzen. Lammfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie unter Rühren darin anbraten. Harissa zugeben und kurz mitbraten. Mit Rotwein und Lammfond ablöschen, Lorbeer zugeben und aufkochen lassen. Den Deckel des Bräters aufsetzen und das Ragout bei milder Hitze etwa 1 Std. schmoren lassen.

**3** Inzwischen Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Lammragout mit Orangensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**

Pro Portion: 55 g Eiweiß | 20 g Fett |  
 9 g Kohlenhydrate





# Königsberger Klopse

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Lorbeerblatt \* Saft von  
 1/2 Zitrone \* Salz \* 2 Zwiebeln  
 \* 1 Möhre \* 1/2 Bund Petersilie  
 \* 500 g mageres Kalbshackfleisch  
 \* 2 EL Kichererbsenmehl \* 1 Eigelb  
 \* 75 g Magerquark \* 1 TL mittel-  
 scharfer Senf \* Pfeffer \* 1 mittel-  
 große Zucchini \* 1 EL Öl \* 100 g  
 Kochsahne (15 % Fett) \* 1 EL Spei-  
 sestärke \* 60 g Kapern (mit 1–2 EL  
 Einlegflüssigkeit)

**1** In einem großen Topf 2 l Wasser mit Lorbeerblatt, 2 TL Zitronensaft und etwas Salz aufkochen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre putzen, schälen und auf der Gemüseribe fein raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebelwürfel, den Möhrenraspeln, Kichererbsenmehl, Eigelb, Quark, Senf, der Hälfte der Petersilie, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten.

**2** Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 20 Klopse formen. Die Klopse im siedenden Würzsud mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Min. gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Würzsud heben, abtropfen lassen und warm halten.

**3** Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Zucchiniwürfel dazugeben und kurz andünsten, dann 1/2 l Würzsud dazugießen. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

**4** Die Kochsahne unterrühren, die Soße erneut aufkochen. Speisestärke mit 2–3 EL kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Kapern hacken und

samt Einlegflüssigkeit zur Soße geben. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die Klopse in der Soße mit geschlossenem Deckel kurz ziehen lassen und mit der übrigen Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis.

## ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 32 g Eiweiß | 17 g Fett |  
 10 g Kohlenhydrate

**TIPP:** Magerquark streckt das Hackfleisch auf leichte Art und macht die Klopse besonders saftig. Und in der Soße versteckt sich eine Zucchini, die mit wenig Kalorien, aber vielen Ballaststoffen auftrumpft.



## BUCHTIPP: „Klassiker – Gesünder, leichter, lecker!“

Clever Tricks machen die Rezepte wie Königsberger Klopse, Rinderrouladen und Co. (auf den Folgeseiten) aus dem Buch von Inga Pfannebecker leichter und gesünder. Trotzdem schmecken sie so lecker wie früher!  
**ZS Verlag, 15,99 Euro**





## Birnen, Bohnen, Kassler

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 Zwiebeln \* 1 EL Öl  
\* 600 g ausgelöstes mageres Kassler (am Stück; Knochen vom Metzger mitgeben lassen) \* 2 Lorbeerblätter \* 1 TL schwarze Pfefferkörner \* 2 Gewürznelken  
\* 800 g Schneidebohnen (ersatzweise grüne Bohnen) \* 1/2 Bund Bohnenkraut \* 4 kleine, feste Kochbirnen (etwa 500 g; ersatz-

weise kleine, feste Tafelbirnen)  
\* Salz \* Pfeffer

### AUSSERDEM

\* 1 Einmalteebeutel \* Küchengarn  
\* 1 TL Speisestärke nach Belieben

**1** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen und das Kassler darin unter Wenden

leicht anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Falls möglich, die Knochen hinzufügen. Die ganzen Gewürze in einen Einmalteebeutel geben, den Beutel mit Küchengarn zubinden und ebenfalls hinzufügen. 1 l Wasser dazugießen, alles aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 1 Std. garen.

**2** Währenddessen die Bohnen putzen, waschen und nach Belieben in Stücke schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und mit Küchengarn zusammenbinden. Die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Bohnen, Bohnenkraut und Birnen zum Kassler in die Brühe geben. Alles erneut aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze noch etwa 25 Min. garen.

**3** Kassler aus der Brühe heben und beiseitestellen, den Gewürzbeutel, das Bohnenkraut und eventuell die Knochen entfernen. Nach Belieben die Brühe nochmals aufkochen und mit 1 gehäuften TL Speisestärke leicht binden, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Zum Servieren das Kassler in dünne Scheiben schneiden und mit Birnen, Bohnen und etwas Brühe anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln und nach Belieben mittelscharfer Senf.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**



**TIPP:** Es lohnt sich, gleich eine größere Menge zuzubereiten, denn das Gericht lässt sich prima auf Vorrat einfrieren.

Pro Portion: 33 g Eiweiß | 10 g Fett |  
40 g Kohlenhydrate





## Rinderrouladen mit Rotkohl

### ZUTATEN für 4 Personen

#### FÜR DIE ROULADEN

- \* 1 große Zwiebel \* Geröstete Paprikaschoten (Glas; 185 g Abtropfgewicht) \* 1 Stange Lauch
- \* 2 Möhren \* ¼ Knollensellerie (etwa 250 g) \* 4 dünne Rinderrouladen (à 150 g) \* Salz \* Pfeffer
- \* 4 TL mittelscharfer Senf
- \* 2 EL Öl \* 1 EL Tomatenmark
- \* 1 TL getrockneter Majoran

#### FÜR DEN ROTKOHLE

- \* 2 Zwiebeln \* 1 Rotkohl (ca. 1 kg)
- \* 1 EL Butterschmalz \* 50 ml Apfelessig \* 150 ml Apfelsaft
- \* 1 Lorbeerblatt \* 2 Wacholderbeeren \* 2 Gewürznelken \* 1 Zimtstange \* Salz \* Pfeffer \* 2 Äpfel

#### AUSSERDEM

- \* Küchengarn \* Einmalteebeutel

**1** Für die Rouladen die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Paprika in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel

schneiden. Die Rouladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 TL Senf bestreichen. Mit je einem Viertel der Zwiebelspalten und Paprika belegen. Das Fleisch links und rechts etwas über die Füllung schlagen und aufrollen, mit Küchengarn festbinden.

**2** Die Rouladen in einem großen Topf in Öl rundum kräftig anbraten und herausnehmen. Lauch, Möhren und Sellerie im verbliebenen Fett etwa 5 Min. anbraten. Tomatenmark und Majoran hinzufügen und kurz mitbraten. Rouladen wieder hinzufügen und etwa ½ l Wasser dazugießen, sodass die Rouladen mindestens zu zwei Dritteln bedeckt sind. Alles aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 1 Std. 30 Min. schmoren.

**3** Inzwischen für den Rotkohl die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Kohl in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die

Zwiebeln in einem großen Topf im Schmalz unter Wenden etwa 5 Min. andünsten. Kohl dazugeben und etwa 5 Min. dünsten. Apfelsaft und -saft dazugießen.

**4** Die ganzen Gewürze in einen Einmalteebeutel geben, mit Küchengarn verschließen und ebenfalls hinzufügen. Den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 1 Std. schmoren, dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch Wasser dazugießen. Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und im Kohl mitschmoren. Rotkohl salzen und pfeffern, ganze Gewürze entfernen. Zum Servieren die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rouladen mit Soße und Kohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Bandnudeln.

### ZUBEREITUNG 2 Std.

Pro Portion: 36 g Eiweiß | 21 g Fett | 30 g Kohlenhydrate



## Rindergulasch mit Maronen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g Rindergulasch \* 2 Gemüsezwiebeln (etwa 500 g) \* 500 g Steckrüben \* 2 EL Öl \* Salz \* Pfeffer \* 1 EL Tomatenmark \* 1 gehäufte TL edelsüßes Paprikapulver \* ¼ TL gemahlener Kümmel \* 1 Lorbeerblatt \* 2–3 Zweige Thymian \* 200 g vorgegarte Maronen (vakuumverpackt)

**1** Das Fleisch bei Bedarf etwas kleiner schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Steckrüben putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin

unter Wenden etwa 5 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Die Steckrüben hinzufügen und alles unter Wenden noch etwa 5 Min. braten.

**3** Dann Tomatenmark, Paprikapulver und Kümmel unterrühren und kurz anrösten. Etwa 800 ml Wasser dazugießen und den Lorbeer hinzufügen. Gulasch aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 1 Std. 45 Min. schmoren.

**4** Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Etwa 15 Min. vor

*Maronen können Sie auch selbst vorgaren: Dafür die Schalen mit einem scharfen Messer kreuzförmig einritzen. Die Maronen in einen Topf geben und so viel Wasser dazugießen, dass die Maronen gerade eben bedeckt sind. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Die Maronen abgießen und kurz abkühlen lassen, anschließend schälen.*

Ende der Garzeit die Maronen zum Gulasch geben und darin erwärmen.

**5** Zum Servieren das Gulasch nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Thymian bestreuen, vorher den Lorbeer entfernen. Dazu schmeckt Bauernbrot.

### ZUBEREITUNG 2 Std. 15 Min.

Pro Portion: 30 g Eiweiß | 18 g Fett | 31 g Kohlenhydrate





## Geschnetzeltes mit Pilzen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 400 g Kalbfleisch (Schnitzel aus dem Oberschenkel)
- \* 400 g Austernpilze
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Kohlrabi
- \* 3 EL Rapsöl
- \* Salz
- \* Pfeffer
- \* 125 ml trockener Weißwein
- \* ¼ l Brühe
- \* ½ Bund Petersilie
- \* 100 g Kochsahne (15 % Fett)
- \* 1 Spritzer flüssiger Honig

### NACH BELIEBEN

- \* 1 TL Speisestärke

**1** Das Kalbfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kohlrabi schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln.

**2** In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden etwa 5 Min. kräftig anbraten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze im übrigen Öl ebenfalls unter Wenden etwa 5 Min. kräftig anbraten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Dann die Zwiebel im verbliebenen Fett andünsten. Die Kohlrabiraspel hinzufügen, den Wein und die Brühe dazugießen und alles aufkochen. Anschließend mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.

**4** Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein



hacken. Die Zwiebel-Kohlrabi-Soße in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann zurück in die Pfanne gießen und die Kochsahne unterrühren. Die Soße nach Belieben noch mit knapp 1 TL Speisestärke binden.

**5** Zum Servieren Fleisch und Pilze unter die Soße rühren

und das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken Reis, Bandnudeln oder Rösti.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 27 g Eiweiß | 13 g Fett | 4 g Kohlenhydrate

# Die 10 besten Tipps zum Kaloriensparen

*Abnehmen muss nicht anstrengend sein – mit diesen Tricks sparen Sie ganz einfach im Alltag Kalorien*

**1** Da unser Sättigungsgefühl erst etwa nach 15 Min. einsetzt, ist es ratsam, das Essen ausgiebig zu kauen und nicht hastig herunterzuschlucken. Das langsame Kauen setzt zudem bestimmte Hormone frei, die im Körper als natürliche Appetitzügler fungieren.

**2** Nehmen Sie Ihr Essen nur im Sitzen am Tisch zu sich. Das schützt sie davor, schnell mal zwischendurch ungesunde Snacks oder Süßigkeiten zu verputzen.



**3** Achtsam essen: Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen und den einzigartigen Geschmack der Zutaten. Genießen Sie das, was Sie zubereitet haben. Also Finger weg von Mobiltelefon, Zeitung oder gar Fernbedienung.

**4** Studien belegen, dass ausgeschlafene Menschen mehr Kalorien verbrauchen, weil sie sich mehr bewegen als müde Menschen. Außerdem beugt genügend Schlaf Stress-Essen vor. Ein weiteres Plus: Während der Schlafenszeit verliert man eher Fett- als Muskelmasse.



**5** Zahlreiche Studien belegen, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, weil es den Stoffwechsel aktiviert. Auch das Mittagessen sollte nicht ausfallen, da es den Körper mit den wichtigsten Vitalstoffen versorgt. Leckere Frühstücksideen finden Sie ab Seite 10, Inspirationen fürs Mittagessen ab Seite 38.

**6** Für den Hunger zwischendurch empfehlen wir Ihnen, immer Gemüsesticks im Kühlschrank zu haben, sodass Sie nur zugreifen müssen, wenn Sie hungrig nach Hause kommen. Weitere Snacks, die Sie ebenfalls gut vorbereiten und im Kühlschrank bereithalten können, zeigen wir Ihnen ab Seite 26.



**7** Kalorienärmere Alternativen suchen: Das geht am besten, indem Sie möglichst viel selbst machen, zum Beispiel einen Fruchtejoghurt. Dazu einfach Lieblingsobst, einen Klecks Konfitüre oder einen Schuss Saft in den Naturjoghurt geben und schon haben Sie jede Menge Zucker gespart. Oder statt Weizennudeln einfach wie in unserem Rezept auf Seite 126 bunte Nudeln aus Gemüse zubereiten.

**8** Trinken Sie viel Wasser, da es neben Sauerstoff das wichtigste Lebenselixier ist. Viele verwechseln Durst mit Hunger und essen deshalb zu viel. Natürlich ist es wichtig, auch bei Getränken auf versteckten Zucker zu achten. Wir empfehlen Wasser mit einem Spritzer Limettensaft!



**9** Sie müssen das Essen auf Ihrem Teller nicht aufessen, sondern sollten aufhören, wenn Sie satt sind. Das hört sich leichter an, als es ist, denn viele von uns haben noch das mahnende Wort der Eltern im Ohr, den Teller ja leer zu essen. Zudem haben wir oft verlernt, auf das eigene Bauchgefühl zu achten. Dabei helfen Ihnen die Tipps 1, 2 und 3. Was vom Essen übrig bleibt, einfach mit einem anderen Teller abdecken oder im Restaurant einpacken lassen und ab in den Kühlschrank.

**10** Essen Sie lieber von kleineren Tellern als von großen. So haben Sie zwar das Gefühl, dass der Teller randvoll mit satt machendem Essen ist, aber durch die geringere Größe tricksen Sie Ihr Gehirn ein bisschen aus.



# ITALIENISCHE MOMENTE *genießen*

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte,  
mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!



**3 AUSGABEN + GESCHENK FÜR NUR 10,90 €**

## Bestellung per Post

Schreiben Sie an:  
Abo-Service falkemedia  
Sois(s)tItalien  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

## Bestellung online

[www.soisstitalien.de/  
probeabo](http://www.soisstitalien.de/probeabo)

## Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:  
+49 711 72 52 291





# \*F(r)isch auf den Tisch







Foto: Ira Leoni (O) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hütter, Nele Witt

*Köstliches aus dem Meer: Fisch schmeckt gut und ist supergesund. Hier kommen neue figurfreundliche Rezepte – von klassisch bis raffiniert*



## Quiche mit Porree und Lachs

### ZUTATEN für 12 Stücke

\* 250 g Mehl \* Salz \* 130 g Butter \* 4 Eier \* 3 EL Milch  
\* 2 Stangen Porree (etwa 400 g) \* 2 EL Öl \* Pfeffer  
\* 250 g Lachsfilet \* 1 EL Zitronensaft \* 1½ Bund Dill  
\* 50 g Emmentaler \* 200 g Sahne \* Frisch geriebene Muskatnuss

**1** Das Mehl und ½ TL Salz mischen, die Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit den Fingerspitzen mit dem Mehl verreiben. Dann 1 Ei und 3 EL Milch hinzugeben und zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt für etwa 30 Min. kühl stellen.

**2** Währenddessen den Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erwärmen und den Porree darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** Den Lachs waschen, trocknen und mundgerecht würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Käse fein reiben und in einer Schüssel mit Sahne und 3 Eiern verquirlen. Dill unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**4** Teig ausrollen, in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 26 cm) auslegen. Porree und Lachs auf dem Quicheboden verteilen, die Eiersahne dazwischen gießen und im Ofen für etwa 45 Min. backen.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 50 Min.

Pro Stück: 11 g Eiweiß | 22 g Fett | 18 g Kohlenhydrate



## Forelle in Salzkruste mit Linsensalat

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 8 Stiele Thymian \* 2 Knoblauchzehen \* 1 unbehandelte Zitrone
- \* 2 küchenfertige Forellen (à 400 g) \* 4 Eiweiß \* 3 kg grobes Meersalz \* 200 g braune Linsen
- \* 150 g Feldsalat \* 1 Bund Radieschen \* 3 Frühlingszwiebeln
- \* 1 Beet Kresse \* 8 EL Öl
- \* 5 EL Apfelessig \* 1 TL Zucker
- \* Salz \* Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian waschen und die Stiele trocknen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden.

**2** Forellen gut waschen und trocken tupfen. Jeweils mit Thymian, Knoblauch und Zitronenscheiben füllen. Eiweiß steif

schlagen. In einer Schüssel 50 ml Wasser und grobes Meersalz mischen, dann das Eiweiß vorsichtig unterheben.

**3** Etwa  $\frac{1}{3}$  des Salzteigs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Darin zwei Mulden für die Forellen formen. Die Forellen hineinlegen und mit dem übrigen Salzteig vollständig und gleichmäßig bedecken. Den Salzteig fest andrücken. Die Forellen im Backofen etwa 40 Min. backen.

**4** Für den Linsensalat Linsen waschen und in kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**5** Feldsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Radieschen in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

**6** Für das Dressing Öl, Essig und Zucker verquirlen, salzen und pfeffern. Linsen, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Dressing mischen. Feldsalat und Kresse vorsichtig unterheben. Forellen aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste vorsichtig aufbrechen. Den Fisch zusammen mit dem Linsensalat servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.

Pro Portion: 38 g Eiweiß | 25 g Fett | 36 g Kohlenhydrate







## Saiblings-Päckchen mit Dillgurken und Senfschaum

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Zwiebel \* 800 g Gurken  
\* 1 Bund Dill \* 1 unbehandelte  
Zitrone \* 6 EL Öl \* Zucker \* Salz  
\* Pfeffer \* 4 Saiblingsfilets (ohne  
Haut, à 150 g) \* 1 TL rosa Pfeffer-  
beeren \* 150 ml Weißwein \* 3 Ei-  
gelb \* 3 TL Senf \* 5 EL Sahne

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel von den Kernen befreien. Dann in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Nun den Dill waschen und trocken tupfen. Anschließend die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, dann trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten.

Gurken zugeben und etwa 10 Min. unter Rühren braten. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, in eine Schüssel füllen, etwas abkühlen lassen. Die Hälfte des Dills unterheben.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 4 Bögen Backpapier jeweils zur Hälfte falten, sodass sie doppelt liegen. Die Mitte jedes Bogens dann mit je 1 EL Öl bestreichen.

**4** Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gürkengemüse auf die 4 vorbereiteten Bögen verteilen, möglichst ohne evtl. entstandene Flüssigkeit. Je 1 Saiblingsfilet daraufgeben, mit übrigem Dill, Zitronenscheiben und rosa Pfefferbeeren

belegen. Das Papier zu Päckchen falten und ggf. zubinden. Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen etwa 15 Min. garen.

**5** In der Zwischenzeit den Weißwein, das Eigelb und den Senf in einem Topf unter ständigem Rühren bis kurz vor dem Kochen erhitzen, bis die Flüssigkeit leicht dicklich wird. Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit einem Pürierstab aufschäumen. Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen, mit dem Schaum beträufeln und servieren.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

Pro Portion: 34 g Eiweiß | 29 g Fett |  
7 g Kohlenhydrate





## Lachsforelle in Salzkruste mit Tomaten-Brotsalat



### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 unbehandelte Zitrone  
\* 1 Bund Petersilie \* 1 Lachsforelle  
(etwa 2,5 kg) \* 4 Eiweiß \* 5 kg gro-  
bes Meersalz (z. B. von La Baleine)  
\* 1/4 Ciabatta \* 4 EL Olivenöl \* Salz  
\* 800 g bunte Tomaten \* 1 rote  
Zwiebel \* 100 g Kapernäpfel  
\* 1/2 Bund Basilikum \* 4 EL Weiß-  
weinessig \* Pfeffer

**1** Backofen auf 250 °C Ober-/  
Unterhitze oder 225 °C Umluft  
vorheizen. Zitrone heiß abspülen,  
trocken tupfen und in Scheiben  
schneiden. Petersilie waschen,  
trocken schütteln und grob  
hacken. Fisch waschen, trocken  
tupfen und mit Zitrone und Peter-  
silie füllen. Das Eiweiß mit gro-  
bem Meersalz und 200 ml Wasser

in einer Schüssel vermengen.  
1/4 der Salzkruste auf einem mit  
Backpapier ausgelegten Backblech  
verteilen. Fisch auf das Salz legen,  
restliches Salz auf dem Fisch  
verteilen und leicht andrücken.  
Fisch etwa 20 Min. im Ofen garen.  
Anschließend Temperatur auf  
200 °C Ober-/Unterhitze bzw.  
175 °C Umluft reduzieren, 30 Min.  
fertig garen.

**2** Währenddessen Ciabatta grob  
zerzupfen. 2 EL Öl in einer  
Pfanne erhitzen, Brot darin anrös-  
ten, wieder entnehmen und auf  
Küchenpapier abtropfen lassen.  
Mit Salz würzen.

**3** Die Tomaten waschen,  
trocken tupfen und grob

würfeln. Die Zwiebel schälen,  
in feine Scheiben schneiden.  
Die Kapernäpfel halbieren.  
Basilikum waschen, trocken  
schütteln, die Blätter von den  
Stielen zupfen und grob hacken.  
Gemüse, Basilikum, 2 EL Öl,  
Essig und Brot in einer Schüssel  
vermengen. Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken.

**4** Fisch aus dem Ofen nehmen  
und Salzkruste rundherum  
mit einem Messer aufklopfen, vor-  
sichtig lösen und abheben. Fisch  
und Brotsalat anrichten.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.**

Pro Portion: 55 g Eiweiß | 20 g Fett |  
25 g Kohlenhydrate





## Forellenflan mit Feldsalat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Bund Dill \* 200 g geräucherte Forelle \* 1 Ei \* 80 g Sahne \* Salz \* Pfeffer \* Frisch geriebene Muskatnuss \* 1 Spritzer Zitronensaft \* 50 g Butter \* 3 Blätter Filoteig (etwa 75 g) \* 2 EL Walnusskerne \* 60 g Feldsalat \* 60 g roter Feldsalat \* 1 EL Honig \* 2 EL Weißweinessig \* 2 EL Walnussöl \* 3 EL Rapsöl

### AUSSERDEM

\* 4 runde ofeneste Förmchen (Inhalt etwa 130 ml)

**1** Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen samt feiner Stiele grob abzupfen. Die Hälfte des Dills beiseitelegen, die andere Hälfte fein hacken. Die Forelle sehr fein würfeln, anschließend hacken. Mit Ei, Sahne und dem gehackten Dill verschlagen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Die Butter langsam zerlassen. Die Förmchen mit etwas Butter ausstreichen. Die Teigblätter je vierteln, mit der restlichen Butter einpinseln. Nun 3 Teigquadrate versetzt übereinanderlegen und in je 1 Form setzen, sodass die Teigecken etwas am Rand überstehen. Die Forellenmasse auf die Förmchen verteilen und glatt streichen. Im unteren Drittel des heißen Ofens 20–25 Min. goldbraun garen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Vom restlichen Dill die Blättchen grob abzupfen.

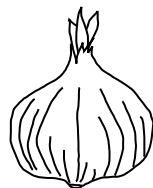


**3** Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Feldsalat sorgfältig waschen, trocken schleudern und ggf. grob zupfen. Honig mit Essig und beiden Ölsorten verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Dressing mischen und auf Tellern

anrichten, Walnusskerne darauf verteilen. Flans mit Dill bestreuen und auf den Salat setzen. Alles mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

### ZUBEREITUNG 50 Min.

Pro Portion: 15 g Eiweiß | 42 g Fett |  
10 g Kohlenhydrate



rundherum salzen. Petersilie sowie Dill waschen und dann trocken tupfen. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Dill fein hacken.

**4** Übrige Butter sowie 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doradenfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. braten, bis die Haut knusprig braun wird. Vorsichtig wenden und dann weitere 2–3 Min. auf der Fleischseite braten.

**5** Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Soße geben und aufkochen. Saure Sahne mit Petersilie und Dill glatt rühren. Soße vom Herd nehmen und die Sahne-Kräutermischung einrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.

**6** Fenchelgrün grob zerpfücken. Doradenfilets pfeffern, mit der Fenchel-Kräutersoße anrichten und mit etwas Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu passt ein cremiger Kartoffelstampf.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**

Pro Portion: 40 g Eiweiß | 28 g Fett |  
7 g Kohlenhydrate



## Doradenfilet mit Fenchel-Kräutersoße

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 Schalotten \* 2 Fenchelknollen mit Grün \* 45 g Butter \* 200 ml Weißwein \* 400 ml Fischfond \* 8 küchenfertige Doradenfilets mit Haut (à 80 g) \* Salz \* ½ Bund Petersilie \* ½ Bund Dill \* 2 EL Olivenöl \* 1 TL Stärke \* 200 g saure Sahne \* Pfeffer \* 1 EL Zitronensaft

**1** Schalotten schälen, fein würfeln. Fenchel waschen, putzen, das Grün abzupfen. Das Grün in kaltes Wasser legen und den Fenchel in kleine Würfel schneiden.

**2** 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Den Fenchel zugeben und etwa 3 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und dann auf die Hälfte einkochen lassen. Anschließend den Fischfond dazugeben und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Die Fischhaut im Abstand von etwa 2 cm mit einem scharfen Messer leicht einschneiden. Filets





## Mini-Maultaschen mit Brokkoli-Lachsfüllung

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- \* 150 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- \* Salz
- \* 2 Eier
- \* 1 EL Öl
- \* 250 g mehligkochende Kartoffeln
- \* 200 g Brokkoli
- \* Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- \* Pfeffer
- \* 200 g Lachsfilet
- \* ½ Bund Schnittlauch
- \* ½ Stange Porree
- \* 1 l Fischfond

**1** Den Safran in einer Schüssel mit 2 EL kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen.

**2** Das Mehl und ½ TL Salz auf der Arbeitsfläche vermischen und aufhäufeln. Dann eine Mulde hineindrücken und 1 Ei hineinschlagen. Nun 1 EL Öl und die Safranmischung zugeben. Anschließend alles auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verarbeiten. Tropfenweise kaltes Wasser zugeben, sollte die Mischung zu trocken sein. Zuletzt den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. ruhen lassen.

**3** Inzwischen Kartoffeln waschen, in Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen. Etwa 30 Min. garen. Brokkoli in Röschen teilen, waschen, in kochendem Salzwasser 4–5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, fein hacken. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen. Warm durch die Kartoffelpresse drücken. Brokkoli, 1 Ei und abgeriebene Zitronenschale zur Kartoffelmasse geben und vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

**4** Teig halbieren. Eine Hälfte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 rechteckigen Bahnen (je etwa 7,5 × 40 cm) dünn ausrollen. Jeweils ¼ der Füllung darauf verstreichen, dabei an einer langen Seite einen 1 cm breiten Rand, an der anderen langen Seite einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Den schmalen Rand mit etwas

Wasser bestreichen. Einige Lachswürfel auf der Füllung verteilen. Breiteren Rand über die Füllung klappen, dann mit der Füllung über den schmalen Rand umklappen. Gut festdrücken. Teig mit einem Kochlöffelstiel im Abstand von etwa 3 cm kräftig eindrücken, an dieser Stelle mit einem Teigrädchen zerteilen.

**5** Den gewaschenen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Porree putzen und waschen, in feine Streifen mit etwa 5 cm Länge schneiden. Fischfond in einem großen Topf erwärmen. Die Maultaschen etwa 10 Min. im siedenden Fond gar ziehen lassen und nach 5 Min. den Porree zugeben. Heiß in Suppenteller verteilen und mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 40 Min.

Pro Portion: 32 g Eiweiß | 23 g Fett | 43 g Kohlenhydrate





## Kabeljau mit würziger Kruste

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Zwiebel \* 2 EL Butter  
 \* 80 ml Weißwein \* 250 ml Fischfond \* 150 g Sahne \* 2 EL mittelscharfer Senf \* 2 Stiele Estragon  
 \* Salz \* Pfeffer \* 1 Prise Zucker  
 \* 500 g Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch) \* 1 Bund Dill \* 1 unbehandelte Zitrone  
 \* 3 EL Mehl \* 2 Eier \* 600 g Kabeljaufilet \* 1 EL Butterschmalz

**1** Für die Soße die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwie-

bel darin andünsten. Mit Wein ablöschen, diesen fast verkochen lassen. Dann Fond, Sahne und Senf zugeben, dicklich einkochen. Estragon waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken, zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, bis zum Servieren abgedeckt köcheln lassen.

**2** Suppengrün putzen, schälen, sehr fein würfeln. Möhren und Sellerie in kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren, Lauch

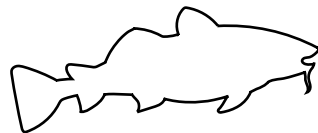
zugeben, zusammen 1 weitere Min. blanchieren. Gemüswürfel abgießen, abschrecken, sehr gut abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln, die Triebe grob abzupfen und hacken. Die Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

**3** Gemüswürfel zwischen 2 Lagen Küchenpapier trocken tupfen. Dill und Zitronenschale untermischen, alles auf einen Teller geben. Mehl auf einen Teller geben, Eier auf einem Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Kabeljau in 8 Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

**4** Die Filets in Mehl, den Eiern und dem Gemüse wenden. Gemüse andrücken. Dann Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Zitronensaft zugeben. Nun Filets von jeder Seite etwa 3 Min. braten und mit Soße servieren. Dazu passt würziger Stampf aus Kartoffeln und Sellerie.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.**

Pro Portion: 39 g Eiweiß | 27 g Fett | 12 g Kohlenhydrate







## Kräuter-seelachs

### ZUTATEN für 4 Personen

\* Je 1 rote, gelbe und orange Paprikaschote \* 2 rote Zwiebeln  
\* 7 EL Olivenöl \* Salz \* Pfeffer  
\* 1 Bund glatte Petersilie \* 1 Bund Basilikum \* 50 g gehackte Mandeln  
\* 1 Knoblauchzehe \* 4 Seelachsfilets (à 125 g, z. B. von Deutsche See Fischmanufaktur)

**1** Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in 2 EL Olivenöl andünsten. Paprikastreifen zufügen, weitere 3 Min. dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren goldbraun anrösten. Kräuter, Knoblauch und Mandeln mit 5 EL Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

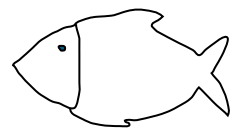
**3** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und die Kräuterpaste daraufstreichen.

**4** Das Gemüse auf 4 Pergamentpapierstücke verteilen, den Fisch darauflegen. Pergament möglichst dicht wie ein Bonbon verschließen, auf ein Backblech setzen, im vorgeheizten Ofen etwa 15 Min. garen. Dazu schmecken kleine Röstkartoffeln.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 29 g Eiweiß | 28 g Fett |  
12 g Kohlenhydrate





und in dünne Scheiben schneiden. Fischfilets waschen und trocken tupfen, dann halbieren, salzen und pfeffern. Olivenöl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Wolfbarsch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Tomaten zugeben und kurz mitbraten.

**3** Inzwischen die Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen. Limettensaft, -schale und Brühe zur Butter geben, salzen und pfeffern. Nudeln und Zucchini abgießen und tropfnass zur Buttermischung geben. Alles vorsichtig vermengen.

**4** Basilikum waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden. Nudeln mit Wolfbarsch und Tomaten auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen, sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**

Pro Portion: 28 g Eiweiß | 18 g Fett |  
52 g Kohlenhydrate



## Zucchini-Nudeln mit Wolfbarschfilet

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 250 g Bandnudeln (z. B. Pappardelle) \* Salz \* 1 große Zucchini  
\* 200 g Kirschtomaten  
\* 1 Knoblauchzehe \* 4 Wolfbarschfilets (à 100 g) \* Pfeffer  
\* 2 EL Olivenöl \* 50 g Butter  
\* Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Limette \* 100 ml Gemüsebrühe \* 4 Stiele Basilikum

**1** Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Zucchinistreifen 1 Min. mit den Nudeln garen.

**2** Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen





## Dorade auf Zitronen-Gemüse

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 4 Doradenfilets (à 150 g) \* Salz
- \* Pfeffer \* 2 Knoblauchzehen
- \* 3 Schalotten \* 2 Stiele Petersilie + etwas mehr zum Garnieren
- \* 2 Zweige Rosmarin \* Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- \* 4 EL Olivenöl \* 2 Fenchelknollen

**1** Doraden waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken.

Kräuter, Knoblauch und Zitronenschale mit 2 EL Olivenöl mischen.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dann mit Zitronensaft und restlichem Olivenöl in einer Schüssel vermischen, salzen und pfeffern.

**4** Fenchelgemüse auf 4 großen Bögen Pergamentpapier verteilen. Je 1 Doradenfilet darauflegen und mit der Kräutermischung beträufeln. Papier über dem Fisch zusammenfallen und zum Päckchen verschließen. Die Päckchen

auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene für etwa 20–25 Min. garen.

**5** Doraden-Päckchen aus dem Ofen nehmen. Auf Teller verteilen. Erst am Tisch öffnen. Mit etwas Petersilie garnieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

**TIPP:** Anstelle von Zitronensaft schmeckt auch Weißwein.

Pro Portion: 32 g Eiweiß | 13 g Fett | 8 g Kohlenhydrate



# Wurzelgemüse-Puffer mit Dip und Räucherforelle

**ZUTATEN für 4 Personen**

## FÜR DIP UND FISCH

\* 1 Stück frischer Meerrettich  
(etwa 4 cm) \* 250 g saure Sahne  
\* 1–2 Spritzer Zitronensaft \* Salz  
\* Pfeffer \* 250 g geräuchertes Forellenfilet \* 1 Bund Schnittlauch

## FÜR DIE PUFFER

\* 3 Frühlingszwiebeln  
\* 600 g gemischtes Wurzelgemüse  
(z. B. Pastinaken und Möhren)  
\* 600 g Kartoffeln \* 2 Eier  
\* 1 gehäufter EL Mehl \* Salz  
\* Pfeffer \* 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss \* 6–8 EL Öl zum Braten

**1** Für den Dip den Meerrettich schälen und fein in eine Schüssel reiben. 1 EL geriebenen Meerrettich abnehmen und beiseitestellen. Saure Sahne, Zitro-

nensaft, etwas Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und mit dem Meerrettich verrühren.

**2** Für den Fisch das Forellenfilet in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

**3** Für die Puffer die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Röllchen schneiden. Wurzelgemüse und Kartoffeln schälen und grob in eine Schüssel reiben. Die Raspel mit den Händen so gut wie möglich ausdrücken und die Flüssigkeit ablaufen lassen. Frühlingszwiebeln, Eier und Mehl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen und vermischen.

**4** Jeweils 3–4 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Mit einem Esslöffel kleine Portionen Gemüsemasse hineinsetzen, etwas flach drücken und von beiden Seiten insgesamt 3–4 Min. goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Puffer fertig gebraten sind.

**5** Den Meerrettichdip auf die Puffer verteilen, mit den Forellenstücken belegen und den Schnittlauchröllchen bestreuen. Zum Schluss den beiseitegestellten Meerrettich darüberstreuen.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**

Pro Portion: 23 g Eiweiß | 21 g Fett |  
44 g Kohlenhydrate







## Würziges Gemüsegratin mit Sardellen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 6–8 in Salz eingelegte Sardellenfilets (30–40 g) \* 4 EL schwarze Oliven ohne Stein \* 2 EL eingelegte Kapern \* 3–4 Knoblauchzehen \* 4–6 Zweige Thymian \* 4–6 Stängel Bohnenkraut \* 2 TL Fenchelsamen \* 7 EL Olivenöl + etwas zum Einfetten \* 2–3 kleine Zucchini (etwa 500 g) \* 7–8 Tomaten (etwa 600 g) \* 1–2 Auberginen (etwa 500 g) \* 3 rote Zwiebeln \* Salz \* Pfeffer \* 5 Lorbeerblätter \* 8 EL Gemüsebrühe

**1** Die Sardellenfilets gut abspülen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Oliven und Kapern abtropfen lassen, fein hacken und zu den Sardellen geben. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken, mit den Fenchelsamen zur Sardellenmischung geben und alles vermengen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft

vorheizen. Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl ausstreichen.

**3** Zucchini, Tomaten und Auberginen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

**4** Die Gemüsescheiben abwechselnd aufrecht einschichten, dabei die Lagen mit der Sardellen-Kräuter-Mischung bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Lorbeerblätter mit einschichten. Das Olivenöl mit der Gemüsebrühe verrühren und über das Gemüse gießen.

**5** Im vorgeheizten Ofen etwa 1 Std. garen, bis das Gemüse gar und gut gebräunt ist.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 45 Min.**

Pro Portion: 8 g Eiweiß | 15 g Fett | 15 g Kohlenhydrate



### BUCHTIPP: „Gemüse als Hauptgericht“

Im Buch von Anne-Katrin Weber dreht sich alles um Gemüse – mal mit, mal ohne Fisch oder Fleisch. So ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zusätzlich gibt es vegetarische Alternativen und Wissenswertes rund ums Saison-Gemüse. **Becker Joest Volk Verlag, 29,95 EUR**

# \*Schnelle Gesund-Rezepte







*Für eine vegane Variante den Feta durch 50 g grob gehackte Cashewkerne ersetzen. Nach Belieben die Cashewkerne vorher in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Die Nährwerte betragen dann pro Person: 474 kcal, 7 g E, 44 g F, 12 g KH.*

Foto: Hubertus Schüller (O) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

*Für alle, die wenig Zeit haben, sind diese genialen Gerichte perfekt. Die Zutaten lassen Fettdepots schmelzen, fördern die Darmsanierung und liefern wichtige Nährstoffe*



## Avocado-Rucola-Salat mit Feta, Chili und Blaubeeren

### ZUTATEN für 2 Personen

- \* 75 g Rucola (geputzt 60 g) \* 1 große Avocado (150 g Fruchtfleisch) \* 15 ml Limettensaft (3 TL)
- \* Salz \* Pfeffer \* 100 g Feta \* 30 ml Olivenöl (6 TL)
- \* 100 g Blaubeeren \* 1 frische Chilischote (geputzt 15 g)

- 1 Den Rucola putzen und die Stängel abknipsen. Gründlich waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller verteilen.
- 2 Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Spalten schneiden. Avocadospalten auf dem Rucola anrichten, sofort mit dem Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Feta zerbröseln und darauf verteilen. Dann das Öl darüberträufeln.
- 4 Blaubeeren waschen, trocken tupfen und über den Salat geben.
- 5 Die Chilischote längs halbieren, entkernen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Über den Avocado-Rucola-Salat streuen und servieren.

### ZUBEREITUNG 20 Min.

Pro Portion: 10 g Eiweiß | 45 g Fett | 5 g Kohlenhydrate



## „Doc Flecks“ Suppengrün-Fastensuppe

### ZUTATEN für 2 Personen

- \* 2 Porreestangen (etwa 400 g, gewaschen 250 g) \* 1 Stück Knollensellerie (gewaschen 250 g) \* 1–2 Möhren (etwa 180 g, geschält 150 g)
- \* 1–2 Petersilienwurzeln (geschält 100 g) \* ½ Bund glatte Petersilie
- \* 1 Stück Ingwer (geschält 10 g)
- \* 1 Schalotte \* 15 g Kokosöl (3 TL)
- \* 10 g Tomatenmark (2 TL)
- \* 1,2 l Gemüsebrühe \* Salz \* Pfeffer

**1** Die Porreestangen putzen und sehr gründlich waschen. Längs halbieren, dann quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden.

**2** Sellerie, Möhren und Petersilienwurzeln schälen, abspülen und knapp 1 cm groß würfeln.

**3** Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen, Stiele und Blätter separat hacken. Ingwer und Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

**4** Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig

andünsten. Ingwer und Petersilienstiele zugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und anrösten, dann mit der Brühe ablöschen.

**5** Den Porree mit dem gewürfelten Gemüse zugeben, aufkochen, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gar ist.

**6** Die Suppengrün-Fastensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in zwei Schalen füllen und mit den gehackten Petersilienblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**

**TIPP:** Alternativ zum Würfeln können Sie Sellerie und Möhren auch zu dünnen Gemüsenudeln verarbeiten, in kurze Stücke schneiden und in die Suppe geben.

Pro Portion: 10 g Eiweiß | 10 g Fett | 17 g Kohlenhydrate



### BUCHTIPP: „Schlank! für Berufstätige“

Dr. med. Anne Fleck gilt in Deutschland als Pionierin für moderne Präventiv- und Ernährungsmedizin. Mit ihrer ganzheitlichen Heilmethode kann jeder Mensch seine Gesundheit nachhaltig verbessern. Mit „Schlank! für Berufstätige“ lässt sich die „Doc Fleck Methode“ noch einfacher in den Alltag einbauen. **Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro**





## Kürbis-Zucchini-Feta-Auflauf

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 1/2 mittelgroßer Hokkaidokürbis (300 g Fruchtfleisch) \* 3 kleine Zucchini (etwa 400 g, geputzt 380 g) \* 2–3 Frühlingszwiebeln (geputzt 30 g) \* 1–2 Knoblauchzehen (geschält 5 g) \* 10 ml Olivenöl (2 TL) \* Salz \* Pfeffer \* 100 g Feta \* 3 Eier (M) \* 150 ml Milch (3,5 % Fett) \* 1 TL Delikatess-Paprikapulver \* 1–2 Prisen Chiliflocken \* 1–2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

**1** Den Kürbis putzen, Fasern und Kerne herauskratzen und abspülen. Auf dem Hobel in 3 mm dünne Spalten schneiden. Die Zucchini waschen und in 6–7 mm dünne Scheiben hobeln, damit das Gemüse gleichmäßig gart.

**2** Frühlingszwiebeln putzen, die weißen und grünen Teile separat in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe(n) schälen und hacken.

**3** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Auflaufform (etwa 20 × 30 cm) mit dem Öl ausstreichen.

**4** Kürbis und Zucchini abwechselnd schräg einschieben, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta zerbröseln und mit weißen Frühlingszwiebelringen und Knoblauch zwischen den Scheiben verteilen.

**5** Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken und Muskatnuss würzen und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Min. goldbraun backen.

**6** Herausnehmen, mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 20 Min. zzgl. 30 Min. Backzeit**

**TIPP:** Die Zubereitung dauert nur 20 Min., und während der Auflauf im Ofen ist, haben Sie genügend Zeit, um in der Küche Klarschiff zu machen.

Pro Portion: 27 g Eiweiß | 24 g Fett | 29 g Kohlenhydrate





## Paprika-Hackfleisch-Pfanne mit Bohnen und Feta

### ZUTATEN für 2 Personen

- \* 200 g grüne Bohnen (geputzt 175 g) \* Salz \* 1 Msp. Backpulver oder Natron \* 200 g Pastinake (geschält 150 g) \* 1 rote Paprikaschote (175 g, geschält und geputzt 125 g) \* 10 ml Erdnussöl (2 TL) \* 200 g Rinderhackfleisch \* 15 ml Sojasoße (z. B. Tamari; 3 TL) \* 15 g Tomatenmark (3 TL) \* 100 ml Milch (3,5 % Fett) \* 1 TL Delikatess-Paprikapulver \* 1–2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel \* Pfeffer \* 50 g Feta

**1** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, dritteln, abbrausen und mit etwas Salz und Backpulver (für die grüne Farbe) ins kochende Wasser geben. 5–8 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen.

**2** Inzwischen die Pastinake schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Die Paprikaschote schälen, vierteln, entkernen, waschen und in 2 cm große Stücke oder in Streifen schneiden.

**3** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pastinake dazugeben und unter Rühren 2 Min. goldbraun anbraten. Die Paprika hinzufügen und 2 Min. unter Rühren mitbraten.

**4** Das Gemüse an den Pfannenrand schieben. Das Hackfleisch in die Mitte der Pfanne geben und 2–3 Min. anbraten, dabei mit dem Kochlöffel zerdrücken.

**5** Mit der Sojasoße beträufeln und mit dem Gemüse mischen.

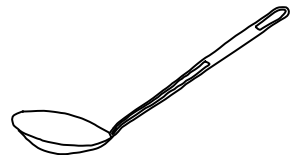
Das Tomatenmark einrühren, dann die Milch angießen und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

**6** Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Die grünen Bohnen unterheben. Den Feta darüberbröseln und sofort servieren.

### ZUBEREITUNG 25 Min.

Pro Portion: 28 g Eiweiß | 31 g Fett | 12 g Kohlenhydrate







295  
kcal

## Avocado-Schoko-Creme mit Mango

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 1 mittelgroße Avocado (125 g Fruchtfleisch) \* 125 g Seidentofu  
\* 20 g dunkles Kakaopulver  
\* 25 g Ahornsirup (5 TL) \* 1 Msp. Vanillepulver (Bourbonvanille)  
\* Etwas frisch geriebene Tonkabohne \* 1 kleine Mango (125 g Fruchtfleisch) \* 50 g Blaubeeren

**1** Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit Seidentofu und Kakaopulver in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

**2** Mit dem Ahornsirup süßen und mit Vanillepulver und etwas geriebener Tonkabohne aromatisieren.

**3** Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in knapp 1 cm dicken Scheiben vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. Die Blaubeeren waschen und trocken tupfen.

**4** Avocado-Schoko-Creme in zwei Schalen füllen, Mangowürfel und Blaubeeren darauf anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**

**TIPP:** Anstelle der Avocado 125 ml Kokosmilch (70–90 %) verwenden. Die Nährwerte betragen dann pro Portion: 290 kcal, 7 g Eiweiß, 19 g Fett, 25 g Kohlenhydrate.

Pro Portion: 7 g Eiweiß | 20 g Fett |  
22 g Kohlenhydrate





# \*Leichtes mit Geflügel







Foto: deutsches-gefuege.de (1)

*Hähnchen- und Putenfleisch ist herrlich zart, enthält viele Proteine und weniger Fett als anderes Fleisch. Wir haben die passenden Rezepte*



## Putenmedaillons im Speckmantel auf Salat

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 EL Weißweinessig \* 1 TL Dijon-Senf \* Salz \* Pfeffer
- \* 1 Prise Zucker \* 2 EL Rapsöl \* 10 Kirschtomaten
- \* 1/2 Gurke \* 1/2 Radicchio \* 1/2 Lollo bionda
- \* 4 Stiele Petersilie \* 1/4 Bund Schnittlauch
- \* 8 Putenmedaillons (à 60 g) \* 8 Salbeiblätter
- \* 8 Scheiben Parmaschinken

**1** Für das Dressing den Weißweinessig mit 3 EL Wasser, Dijon-Senf, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. 1 EL Öl unterrühren.

**2** Für den Salat die Kirschtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die beiden Salatsorten putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**3** Die Putenmedaillons mit Pfeffer würzen, mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenpäckchen mit der Schinkenöffnung nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3 Min. braten.

**4** Die Blattsalate mit den Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Kräutern und dem Dressing vermischen und mit den Putenmedaillons auf Tellern verteilen und servieren.

### ZUBEREITUNG 20 Min.

Pro Portion: 14 g Eiweiß | 14 g Fett | 7 g Kohlenhydrate



## Pochierte Kräuter-Putenbrust auf bunten Linsen

### ZUTATEN für 2 Personen

- \* 1 1/2 Bund Schnittlauch
- \* 1 1/2 Bund Petersilie \* 200 g Putenbrust-Innenfilet \* Salz \* Pfeffer
- \* 50 g schwarze Beluga-Linsen
- \* 50 g rote Linsen \* 50 g gelbe Linsen
- \* 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- \* 2 EL Walnussöl \* 25 ml Apfelsaft
- \* 1 EL heller Balsamicoessig
- \* 75 g Feldsalat \* Rote Beeren (rosa Pfeffer) nach Belieben

**1** Die Kräuter waschen, trocken schütteln, nun in feine Röllchen schneiden bzw. fein hacken und dann auf einen flachen Teller geben. Anschließend das Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und dann von allen Seiten in den Kräutern wälzen.

**2** Jeweils ein Stück Alufolie mit Frischhaltefolie auslegen, das Fleisch daraufgeben, straff einrollen und wie ein Bonbon an den Seiten verschließen. Wasser in einem entsprechend großen Topf aufkochen und die Putenrollen darin etwa 30 Min. auf kleinster Stufe gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und anschließend noch 5 Min. ruhen lassen.

**3** In der Zwischenzeit alle Linsensorten einzeln waschen, die schwarzen Beluga-Linsen in kochendem Wasser 20 Min. garen, dann erst die roten Linsen zugeben. Nach 5 Min. die gelben Linsen hinzufügen. Alles weitere 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen und

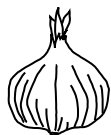
mit kaltem Wasser abspülen. Die Linsen in eine Schüssel geben und mit den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, Walnussöl, Apfelsaft, hellem Balsamicoessig und Feldsalat vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Linsensalat auf Tellern verteilen. Die Putenbrust aus der Folie nehmen, leicht schräg in Scheiben schneiden und auf dem Linsensalat anrichten. Nach Belieben mit roten Beeren würzen und servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**

Pro Portion: 43 g Eiweiß | 13 g Fett | 52 g Kohlenhydrate





## Putenbrust-medailleurs auf Cranberry-Sauerkraut

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 500 g Sauerkraut (Konserve)
- \* 1 rote Zwiebel \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 TL Honig \* 1½ TL Kümmelsaat
- \* 3 EL getrocknete Cranberrys
- \* 100 ml Gemüsebrühe \* Salz
- \* 8 Putenbrustmedailleurs (à 80 g)
- \* Pfeffer \* 40 g Mandelstifte

**1** Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren, in Ringe schneiden, in 1 EL Öl glasig dünsten. Honig und Kümmel dazugeben. Sauerkraut, Cranberrys und Gemüsebrühe zugeben, salzen und etwa 15–20 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Putenmedailleurs mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Öl von beiden Seiten scharf anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 120 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Min. zu Ende garen lassen.

**3** Mandelstifte ohne Fett rösten. Cranberry-Sauerkraut auf Tellern verteilen, die Putenbrustmedailleurs darauf anrichten, mit Mandelstiften bestreut servieren und genießen.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 13 g Eiweiß | 15 g Fett |  
22 g Kohlenhydrate





## GEFLÜGELKÜCHE



## Gefüllte Hähnchenbrust mit Orangen-Rotkohlsalat

### ZUTATEN für 2 Personen

\* ¼ Rotkohl \* 1 Prise Zucker  
\* 1 TL Weißweinessig \* 1 EL Olivenöl \* 2 Orangen \* Salz \* Pfeffer  
\* 2 Hähnchenbrustfilets (à etwa 180 g) \* 70 g Ricotta \* Saft von 1 Zitrone \* 1 EL Rapsöl \* 1 EL Agavensirup \* ¼ Bund Koriander

**1** Den Rotkohl vom Strunk befreien und schräg in feine Streifen schneiden. Mit Zucker, Weißweinessig und Olivenöl marinieren. Den Salat mit den Händen solange quetschen, bis er weich geworden ist. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig

entfernt ist. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Mit dem Rotkohl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Für die Füllung den Ricotta mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Hähnchenbrüste der Länge nach eine Tasche hineinschneiden. Mit der Ricottacreme füllen.

**3** Für die Marinade Rapsöl und Agavensirup verrühren. Das Fleisch damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Das Fleisch rundum auf dem heißen Grill direkt angrillen und bei mittlerer indirekter Hitze etwa 10 Min. grillen, anschließend 5 Min. ruhen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

**5** Das Fleisch aufschneiden, mit Rotkohlsalat und Koriander anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**

Pro Portion: 49 g Eiweiß | 15 g Fett | 20 g Kohlenhydrate





## Putenbrust in Vinaigrette mit Blumenkohl

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 1 kleiner Blumenkohl  
\* 2 EL Haselnussöl \* Salz \* Pfeffer  
\* 50 g Möhre \* 50 g Sellerie  
\* 1/2 Stange Porree \* 50 g getrocknete Tomaten \* 300 g Putenbrust-Innenfilet \* 1 EL Olivenöl \* 75 ml Weißwein \* 350 ml Geflügelbrühe  
\* 1 EL Kapern \* 1/2 Bund Basilikum  
\* 1 TL Speisestärke

**1** Den Blumenkohl putzen, in große Röschen teilen und diese halbieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Mit Haselnussöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze etwa 35 Min. goldbraun backen.

**2** Inzwischen Möhre und Sellerie schälen, der Länge nach

in Scheiben schneiden, dann in Streifen und zuletzt in feine Würfel. Den Porree putzen, halbieren, waschen, trocken schütteln und ebenfalls zuerst in Streifen, dann in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten kurz abspülen und in Würfel schneiden. Die Putenbrust salzen und pfeffern.

**3** Das Olivenöl in einem kleinen, hohen Topf erhitzen, und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, anschließend wieder herausnehmen.

**4** Wurzelgemüse mit dem Porree im selben Topf anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Die getrockneten Tomaten, die Kapern und das Fleisch dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen.

**5** Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.

**6** Nun das Fleisch herausnehmen und 5 Min. ruhen lassen. Den Sud mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Die Tomaten-Kapern-Vinaigrette auf Tellern verteilen, das Fleisch aufschneiden und darauf anrichten. Einige Blumenkohlröschen darum herum verteilen und servieren.

### ZUBEREITUNG 55 Min.

Pro Portion: 49 g Eiweiß | 25 g Fett | 15 g Kohlenhydrate





## Ofengemüse mit Putenstreifen und Joghurt-Ricotta-Soße

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 4 Kartoffeln \* 1 Zucchini  
\* 1 Aubergine \* 2 gelbe Paprikaschoten \* 3 Tomaten \* 1 rote Zwiebel \* 2 Zweige Rosmarin  
\* 6 EL Olivenöl \* Salz \* Pfeffer  
\* 3 Stiele Minze \* 150 g Joghurt (1,5 % Fett) \* 200 g fettarmer Ricotta \* 500 g Putenschnitzel  
\* Etwas Cayennepfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Zucchini, Aubergine, Paprika und Tomaten waschen. Zucchini und Aubergine in 2 cm große Würfel schneiden.

**2** Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Zwiebel schälen und

in Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln von den Zweigen zupfen.

**3** Das Gemüse mit Rosmarin und 4 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Backblech geben und 20–25 Min. auf der mittleren Schiene garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

**4** Inzwischen für die Joghurt-Ricotta-Soße die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Joghurt, Ricotta und Minze glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenstreifen

6–8 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.

**6** Das Ofengemüse mit den Putenstreifen auf Tellern anrichten und mit der Joghurt-Ricotta-Soße servieren.

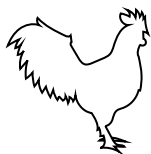
### ZUBEREITUNG 1 Std.

**TIPP:** Bei der Wahl der Gemüsesorten können Sie nach Herzenslust variieren. Sehr gut schmeckt dieses Gericht beispielsweise auch mit Möhren, Kohlrabi, Roter Bete oder Frühlingszwiebeln. Es eignet sich auch als leichtes Mittagessen im Büro. Sie können es bereits am Vorabend zubereiten, vor Ort wieder aufwärmen und mit der Soße zusammen servieren.

Pro Portion: 18 g Eiweiß | 23 g Fett | 22 g Kohlenhydrate







## Hähnchenbrustfilets mit Radieschensalat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 200 g) \* Salz \* Pfeffer \* 500 ml grüner Tee \* 1 Schalotte \* 2 Bund Radieschen \* 1/2 Bund Schnittlauch \* 2 EL heller Balsamicoessig \* 2 EL Olivenöl \* 1 EL Honig \* 1 TL Kräutersalz \* 1 TL Senf

### AUSSERDEM

\* Dampfgarer/Dämpfeinsatz

**1** Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Dämpfeinsatz geben. Den grünen Tee in einen Dampfgarer geben und die Hähnchenbrüste darin bei 100 °C 15 Min. dämpfen.

**2** Inzwischen die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, putzen und in einem Multizerkleinerer fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

**3** Essig, Öl, Honig, Kräutersalz und Senf verquirlen. Schalotte, Radieschen, Schnittlauch und Dressing vermengen. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Radieschensalat servieren.

### ZUBEREITUNG 25 Min.

Pro Portion: 48 g Eiweiß | 7 g Fett | 3 g Kohlenhydrate





## Hähnchenge-schnetzeltes mit Champignons

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 Möhren \* 60 g Knollensellerie
- \* 150 g Champignons \* 3 Stiele Petersilie
- \* 600 g Hähnchenbrustfilet
- \* Salz \* Pfeffer \* 2 EL Rapsöl
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* 1 EL Stärke \* 100 g Crème fraîche
- \* 1 TL Zitronensaft

**1** Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. In Streifen schneiden und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch und die Pilze darin rundherum hellbraun anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 10–12 Min. garen.

**3** Stärke mit wenig Wasser anrühren. In die Pfanne geben, aufkochen und weitere 2 Min. köcheln lassen. Die gehackte Petersilie und Crème fraîche in das Geschnetzelte rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt ein frisches Baguette oder ein Ciabatta.

### ZUBEREITUNG 30 Min.

Pro Portion: 38 g Eiweiß | 20 g Fett | 13 g Kohlenhydrate





## Nudeln mit Putenröllchen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 6 Stiele Oregano \* 4 Putenschnitzel (à 120 g) \* Salz \* Pfeffer  
\* 120 g getrocknete Tomaten in Öl  
\* 8 Scheiben Bresaola (ital. Schinken) \* 200 g schmale Bandnudeln  
\* 2 EL Olivenöl \* 100 g fettarmer Frischkäse \* 200 ml Geflügelfond

### AUSSERDEM

\* Kleine Holzspieße

1 Oregano waschen und trocken schütteln. 3 Stiele Oregano kleiner zupfen, den Rest beiseitelegen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach klopfen, dann salzen und pfeffern. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Jedes Stück Fleisch mit 1 Scheibe Bresaola, 1 getrockneten Tomate und etwas Oregano belegen, dann

aufrollen und mit kleinen Holzspießen feststecken.

2 Übrige getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und beiseitelegen. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenröllchen darin bei großer Hitze 3–4 Min. kräftig anbraten, dann herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt beiseitestellen.

4 Tomatenstreifen und Frischkäse in die Pfanne geben und verrühren. Geflügelfond und Röllchen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Röllchen zugedeckt etwa 10 Min. schmoren lassen.

5 Vom übrigen Oregano die Blättchen abzupfen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit den Putenröllchen auf Tellern anrichten. Holzspieße entfernen. Gericht mit Oregano bestreuen und sofort servieren.

### ZUBEREITUNG 50 Min.

**TIPP:** Wenn Sie keine getrockneten Tomaten mögen, füllen Sie die Röllchen ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack auch einmal mit anderen aromatischen Zutaten im italienischen Stil: Wie wäre es zum Beispiel mit einer Mischung aus würzigen Oliven und cremigem Büffelmozzarella?

Pro Portion: 46 g Eiweiß | 18 g Fett | 41 g Kohlenhydrate





## GEFLÜGELKÜCHE



491  
kcal

### Gebackene Hähnchenkeulen mit Apfel

#### ZUTATEN für 4 Personen

\* 8 Hähnchenunterkeulen  
(à 100 g) \* 4 EL Olivenöl \* Saft  
von 1 Zitrone \* 2 TL Honig \* Salz  
\* Pfeffer \* 2 Äpfel (z. B. Boskop)  
\* 2 Zwiebeln \* 3 Zweige Rosmarin

**1** Die Hähnchenunterkeulen waschen und trocken tupfen. Olivenöl, Zitronensaft und Honig verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen mit der Marinade einreiben und abgedeckt etwa 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

**2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schnei-

den. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Rosmarinzwige waschen und trocken schütteln.

**3** Die marinierten Keulen aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Äpfeln und den Zwiebeln in eine große Auflaufform geben. Nun die Rosmarinzwige dazugeben. Im vorgeheizten Ofen in 40–45 Min. goldbraun backen. Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das Gericht sofort servieren. Zu den gebackenen Hähnchenkeulen passt ein Salat und krosses Landbrot.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 1 Std. zum Marinieren**



**TIPP:** Ihr saftig-süßer bis säuerlicher Geschmack macht Äpfel zu der beliebtesten Obstsorte. Sie schmecken pur und sind in der Küche sehr wandlungsfähig, denn sie harmonieren nicht nur mit den Zutaten von Süßspeisen, sondern auch mit deftigen wie hier. Abhängig von der Sorte können sie von Juli bis November geerntet werden. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Schale glatt und unbeschädigt ist und keine Druckstellen aufweist. Werden Äpfel an einem luftig-kühlen Ort gelagert, bleiben sie mehrere Monate frisch und knackig.

Pro Portion: 37 g Eiweiß | 33 g Fett |  
14 g Kohlenhydrate





## Zucchini-Hähnchenbrust

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 4 Hähnchenbrustfilets \* Tomaten-Basilikum-Fleur-de-sel (z. B. von Le Saunier de Camargue)  
\* 12 getrocknete Tomaten (in Öl)  
\* 16 Mini-Mozzarella \* 4 EL Olivenöl \* Pfeffer \* 20 g Pinienkerne  
\* 4 Zucchini (à 150 g) \* 1 Knoblauchzehe \* 2 Stiele Minze \* 4 Stiele Kerbel \* 2 Stiele Petersilie  
\* 2 EL Zitronensaft \* Fleur de sel

### AUSSERDEM

\* Zahnstocher

**1** Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und seitlich einschneiden. Fleisch von innen mit Tomaten-Basilikum-Fleur-de-Sel würzen. 3 Tomaten mit jeweils 4 Mozzarella-Kugeln in die Filets geben und anschließend mit Zahnstochern fixieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. fertig garen und mit Pfeffer würzen.

**2** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Zucchini waschen, trocken tupfen, längs in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, klein hacken. Zucchini, Knoblauch, Kräuter, Zitronensaft und restliches Öl in einer Schüssel vermengen. Mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken. Zucchiniisalat und Hähnchen anrichten und mit Pinienkernen garnieren.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

Pro Portion: 41 g Eiweiß | 25 g Fett |  
8 g Kohlenhydrate





## Titelrezept



# Marinierte Gewürzhähnchenbrust auf Wirsing-Gemüsepfanne

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 Knoblauchzehen \* 1 Chilischote
- \* 3 Stiele Thymian \* 2 Zweige Rosmarin
- \* 6 EL Olivenöl \* Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- \* 1 TL Currypulver \* 1 TL gemahlener Koriander
- \* 1 TL Kreuzkümmelpulver \* 1 TL Honig \* Salz
- \* Pfeffer \* 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 150 g) \* 700 g Wirsing
- \* 700 g Hokkaidokürbis
- \* 250 g Möhren \* 1 Stange Porree
- \* 150 ml Gemüsebrühe \* 2 EL Aprikosenkonfitüre \* 1 TL Senf
- \* 125 g saure Sahne

**1** Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Thymianblättchen abzupfen, Rosmarinnadeln ebenfalls abzupfen und fein hacken.

**2** 4 EL Öl mit Knoblauch, Chili, Kräutern, Zitronenschale, Gewürzen, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel oder ein verschließbares Gefäß geben und mind. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

**3** Inzwischen die äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Wirsing vierteln, vom harten Strunk

befreien und in dünne Streifen schneiden. Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden.

**4** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die marinierten Hähnchenbrustfilets in eine ofenfeste Form geben und etwa 20 Min. im heißen Ofen goldbraun backen.

**5** Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren. Aprikosenkonfitüre, den Senf sowie die saure Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Nun das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit der Gemüsepfanne anrichten und zusammen mit dem Aprikosen-Saure-Sahne-Dip servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 50 Min.

Pro Portion: 43 g Eiweiß | 24 g Fett | 33 g Kohlenhydrate







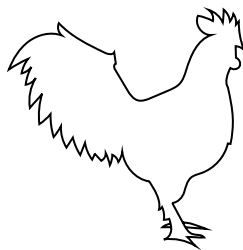


# Was Sie über Geflügelfleisch wissen sollten

*Fettarm, bekömmlich und einfach zuzubereiten – Geflügelfleisch hat viele Vorteile.  
Welche Sorte sich wodurch auszeichnet, erfahren Sie hier*

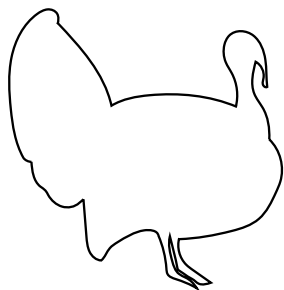
## HYGIENE

Hühnerfleisch ist besonders dafür anfällig, mit Keimen belastet zu sein. Deshalb sollte es gut durchgegart werden. Und: Alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, sollte gewaschen werden.



## HÄHNCHEN

Durch seinen geringen Fett- und hohen Eiweißgehalt ist Hähnchenfleisch äußerst beliebt. Dank seines milden Geschmacks harmonisiert es mit vielen anderen Aromen.



## PUTE

Das Fleisch der Pute hat etwas mehr Biss als Hähnchenfleisch. Während die Putenbrust sehr mild im Geschmack ist, schmecken die Flügel und Schenkel deutlich kräftiger und würziger.

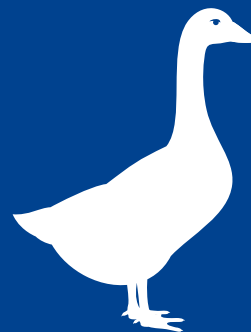
## ENTE

Die Ente ist ein Fettvogel und mit der Gans verwandt, enthält aber weniger Fett und Kalorien als diese. Ihr delikater Wildgeschmack passt wunderbar zu erdigen Noten und kräftigen Aromen.



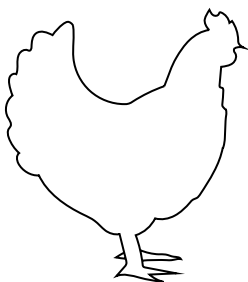
## GANS

Gänsefleisch in Maßen und mit gutem Öl zubereitet ist gesund für den Körper, da es sehr eiweißhaltig ist. Am besten schmeckt es, wenn es langsam gebraten oder geschmort wird. Achten Sie beim Kauf auf eine artgerechte Haltung der Tiere.



## POULARDE

Hähnchen ab einer Mastdauer von 10–12 Wochen und ab einem Gewicht von 1,2 kg dürfen als Poularde bezeichnet werden. Geschmacklich ähnelt Poulardenfleisch dem Hähnchenfleisch sehr.





Bequem  
direkt  
nach Hause

JETZT 1 AUSGABE GRATIS SICHERN!

# 3 Ausgaben

für nur 9,90 € im Probebezug

Entdecke den  
komfortablen  
Probebezug!

Deine Vorteile –  
auf den Punkt gebracht:

- 3 Ausgaben lesen, 2 bezahlen
- Pünktliche Lieferung zur Erscheinung
- Lieferung frei Haus
- Versand in der Schutzhülle
- satte 33 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk deiner Wahl

## Bestellung per Post

Schreib an:  
Abo-Service falkmedia  
**mein ZauberTopf**  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

## Bestellung online

[www.zaubertopf.de/  
probeabo](http://www.zaubertopf.de/probeabo)

## Bestellung per Telefon

Rufe einfach an unter:  
+49 711 72 52 293

mein ZauberTopf ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix“<sup>™</sup> und die Produktgestaltungen des „Thermomix“<sup>™</sup> sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben und für das Gelingen der Rezepte in mein ZauberTopf ist ausschließlich falkmedia verantwortlich. Exklusive der Spezial-Ausgaben.  
Illustration: Gettyimages.de/Vectörövrch (1)



# \*Fleischlos glücklich

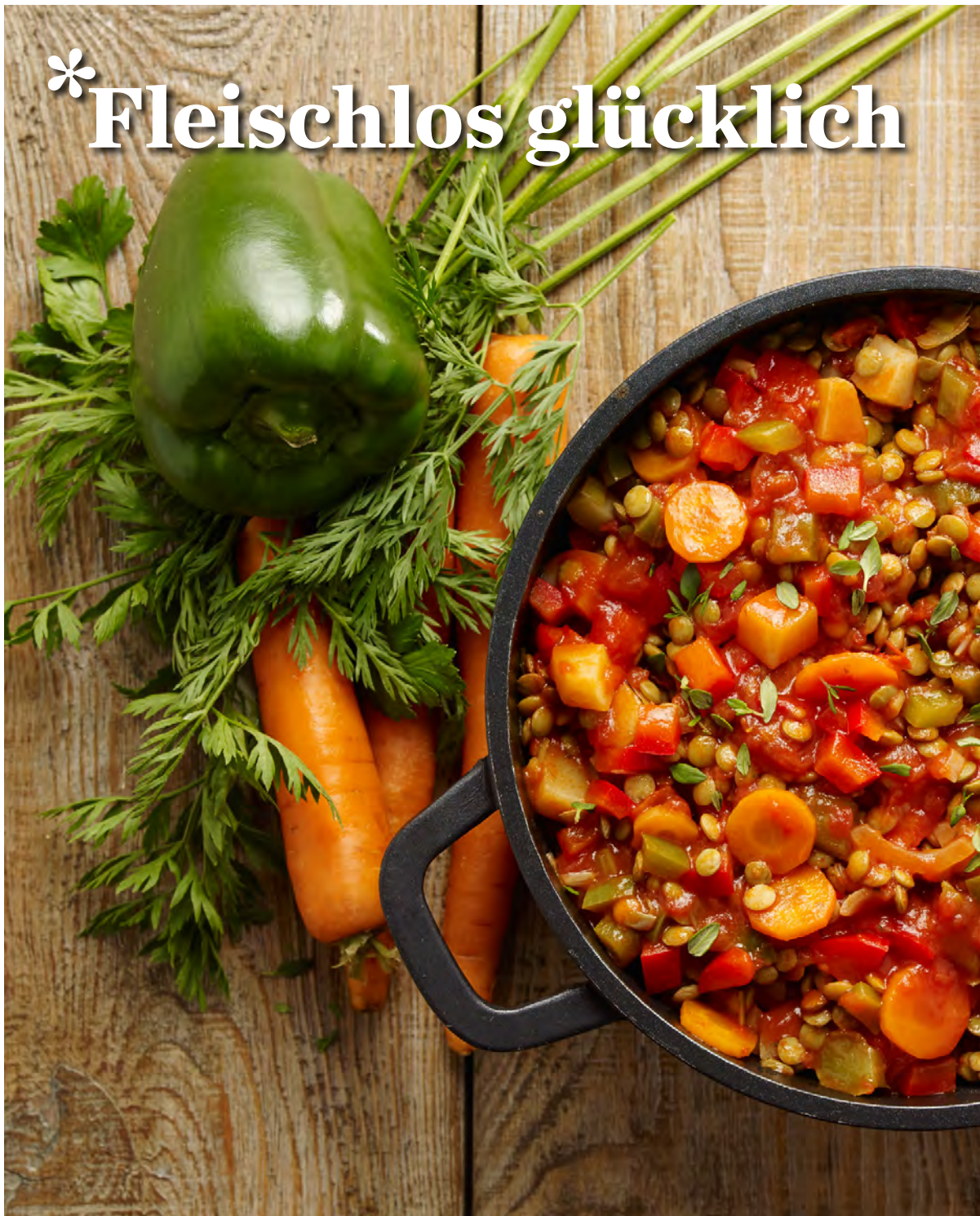
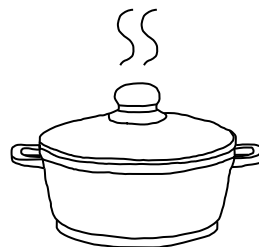






Foto: Knorr (D) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

*Einfach lecker: Unsere raffinierten vegetarischen Gerichte überzeugen sogar eingefleischte Steak-Fans!*



325  
kcal

## Linseneintopf

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Zwiebel \* 1 kleine Stange Porree \* 1 rote Paprika
- \* 1 grüne Paprika \* 1 Möhre \* 1 große Kartoffel
- \* 250 g Linsen (z. B. Pardina-Linsen) \* 1 EL Öl
- \* 1 TL getrockneter Thymian \* 1 Dose stückige Tomaten (400 g) \* 2 TL Gemüsebrühe (oder 1 Topf „Bouillon Pur Gemüse“ von Knorr) \* Salz \* Pfeffer

**1** Zwiebel schälen und würfeln. Porree und Paprika putzen. Lauch in Ringe, Paprika in Stücke schneiden. Möhre und Kartoffel schälen, Möhre in Scheiben und Kartoffel in Würfel schneiden. Linsen unter kaltem Wasser abspülen.

**2** Zwiebel und Porree im heißen Öl etwa 5 Min. dünsten. Linsen und Thymian zufügen. 400 ml Wasser, Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen.

**3** Restliches Gemüse und Kartoffel zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**



**TIPP:** Lagern Sie getrocknete Linsen in einer verschlossenen Packung oder einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort.

Pro Portion: 18 g Eiweiß | 6 g Fett | 41 g Kohlenhydrate





## Pilz-Flammkuchen

### ZUTATEN für 6 Personen

\* 10 g Hefe \* 1 TL Zucker  
 \* 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* Salz \* 100 ml Buttermilch \* 5 EL Olivenöl \* 150 g Büffelmozzarella \* 50 g Steinpilze oder Kräuterseitlinge \* 50 g Pfifferlinge \* 50 g rosa Champignons \* Pfeffer \* 300 g Schmand

**1** Hefe zerbröseln. Mit Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz mischen, Hefemischung angießen. Buttermilch und 3 EL Olivenöl zugeben, verkneten. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**2** Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech in das untere Drittel des Ofens schieben und erhitzen.

**3** Mozzarella zupfen, Pilze putzen. Steinpilze und Pfifferlinge in dünne Scheiben schneiden, Champignons vierteln. Pilze in 2 EL heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten, in 6 Portionen teilen. Einzeln auf Backpapier ausrollen, nach einigen Min. Ruhezeit nachrollen. Teig mit Schmand bestreichen, mit Pilzen und Mozzarella belegen, auf das heiße Blech geben und 6–8 Min. backen, dann sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min. zzgl. 1 Std. 10 Min. Ruhezeit**

Pro Portion: 15 g Eiweiß | 24 g Fett | 56 g Kohlenhydrate



**TIPP:** Wenn Sie nicht alle der genannten Pilze bekommen oder mögen, können Sie hier natürlich auch kreativ variieren.





## Strudel mit Brokkoli und Käse

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 kleine Zwiebel \* 2 Knoblauchzehen \* 1 Kopf Brokkoli \* 1 EL Pflanzenöl \* 1 Ei \* 1 TL Brühe (z. B. „Delikatess Brühe“ von Knorr) \* 200 g geriebener Emmentaler \* Pfeffer \* 1 Pck. Strudelteig \* 1 TL Olivenöl \* 1 EL zerlassene Margarine

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 3 Min. glasig dünsten.

**2** Brokkoli zugeben und weitere 5 Min. garen. Vom Herd nehmen.

Das Ei leicht verschlagen, Brühe unterrühren. Brokkoli mit Ei und Käse vermischen und mit Pfeffer würzen.

**3** Strudelteig auf einer sauberen, trockenen Arbeitsfläche ausrollen und leicht mit Olivenöl bestreichen. Brokkolimischung auf das Ende des Teiges geben, dabei einen Rand frei lassen. Zu einem Strudel aufrollen, die Enden nach unten umschlagen und Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

**4** Strudel mit Margarine bestreichen. Im vorgeheizten Back-

ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Min. backen, bis er goldbraun ist. Etwas abkühlen lassen. Dann den Strudel mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden und servieren.

### ZUBEREITUNG 55 Min.

**TIPP:** Der Strudel schmeckt auch lecker mit einer anderen Käsesorte. Probieren Sie beispielsweise Gorgonzola, Blauschimmelkäse oder Mozzarella.

Pro Portion: 20 g Eiweiß | 26 g Fett | 16 g Kohlenhydrate





**TIPP:** Servieren Sie das Gericht mit einem Klecks Naturjoghurt. Sie können den Eintopf mit verschiedenen Gemüsesorten zubereiten wie Kürbis, Champignons oder Möhren. Dazu passt Knoblauchbrot.



## Winterlicher Gemüseeeintopf

### ZUTATEN für 3 Personen

\* 400 g Kartoffeln \* 250 g frischer Grünkohl \* 1 Zwiebel \* 1 Knoblauchzehe \* 1 rote Paprika  
\* 1 kleine Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht) \* 2 EL Öl  
\* 2 EL Tomatenmark \* 1 Dose stückige Tomaten (400 g) \* 1 EL Gewürzmischung (z.B. „Mein Würzgeheimnis Italienisch für Pasta & Lasagne“ von Knorr)

**1** Kartoffeln schälen und würfeln. Die Grünkohlstiele entfernen, waschen und fein hacken. Kohlblätter in kleine Stücke schneiden oder reißen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika entkernen und klein schneiden. Bohnen abgießen.

**2** Zwiebel, Knoblauch und fein gehackte Grünkohlstiele in 1 EL heißem Öl in einem Topf etwa 10 Min. dünsten, bis sie weich sind. Tomatenmark zugeben und anschwitzen lassen. 500 ml Wasser zugießen, Kartoffeln, Tomaten und Gewürzmischung zugeben. Aufkochen und zugedeckt 15 Min. bei schwacher Hitze kochen.

**3** In der Zwischenzeit Paprikastücke im restlichen Öl anbraten, bis sie braun und weich sind. Bohnen, Kohlblätter und Paprika zum Eintopf geben. 5–7 Min. kochen lassen.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 16 g Eiweiß | 11 g Fett |  
42 g Kohlenhydrate





## Gebackene Süßkartoffeln aus der Salzkruste

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 400 g Süßkartoffeln \* 1 kg grobes Meersalz (z. B. von La Baleine)  
 \* 50 g Couscous \* 50 g geröstete Paprikaschoten (Glas) \* 100 g Feta  
 \* 2 Stiele Thymian \* 1 unbehandelte Limette \* 4 EL Olivenöl \* Pfeffer  
 \* 1/2 Gurke \* 1/2 Bund Schnittlauch  
 \* 200 g Joghurt (3,5 % Fett) \* Salz

**1** Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln putzen, waschen und trocken tupfen. Salz und 300 ml Wasser vermengen. 1/3 des groben Meersalzes in eine Auflaufform geben. Süßkartoffeln auf das Salz setzen und mit dem

restlichen Salz bedecken. Kartoffeln im Ofen etwa 40 Min. backen.

**2** Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend mit einer Gabel auflockern. Paprika abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Feta grob zerbröseln. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette heiß abspülen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Couscous, Paprika, Feta, Thymian, Öl, Limettenabrieb und -saft in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer würzen.

**3** Die Gurke waschen, dann längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Joghurt, Gurke und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus dem Salz nehmen und halbieren. Salat auf die Kartoffeln geben und mit Joghurtdip garnieren.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

Pro Portion: 9 g Eiweiß | 21 g Fett | 41 g Kohlenhydrate



## VEGETARISCH



### Gratiniertes Wirsing-Tomaten-Gemüse

#### ZUTATEN für 4 Personen

- \* ½ Wirsing \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe \* 2 EL Öl
- \* 8 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Salz \* Pfeffer \* 12 Mini-Mozzarella-kugeln

**1** Die Wirsinghälfte halbieren, waschen und vom Strunk befreien, dann in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Dann den Wirsing und die Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis beides etwas Farbe annimmt, anschließend den Knoblauch zugeben. Dann die Tomaten in Streifen schneiden und zugeben.

**3** Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mozzarella-kugeln darauf verteilen und zum Schluss das Gemüse noch etwa 10 Min. im Ofen gratinieren, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

#### ZUBEREITUNG 30 Min.

Pro Portion: 7 g Eiweiß | 19 g Fett |  
6 g Kohlenhydrate





## Kartoffelplätzchen mit Gemüse

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g Pellkartoffeln, am Vortag gekocht \* 2 Zwiebeln \* 1 Knoblauchzehe \* 2–3 EL Semmelbrösel \* 1 TL getrockneter Thymian \* 2–3 EL frische gehackte Petersilie \* Salz \* Pfeffer \* 5 EL Pflanzencreme \* 1 Hokkaidokürbis (etwa 1 kg) \* 200 g Champignons \* 250 ml pflanzlicher Sahneersatz (z. B. „Rama Cremefine zum Kochen“ 15 % Fett)

**1** Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln pellen, mit einem Kartoffelstampfer stampfen. 1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Semmelbrösel, Thymian und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

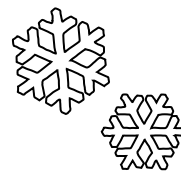
**2** 3 EL Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Min. braten.

**3** Für das Kürbis-Champignon-Gemüse den Kürbis putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel putzen und würfeln. 2 EL Pflanzencreme erhitzen, Kürbis und Pilze darin anbraten, Zwiebel dazugeben und zugedeckt etwa 15 Min. schmoren. Sahneersatz dazugeben und einmal aufkochen. Kartoffelplätzchen mit Kürbis-Champignon-Gemüse servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

Pro Portion: 8 g Eiweiß | 24 g Fett |  
32 g Kohlenhydrate





## Winter-Kartoffelgratin

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 600 g Kartoffeln \* 400 g Rote Bete (vorgegart, vakuumverpackt)
- \* 1 Knoblauchzehe \* 1/2 TL Salz
- \* Pfeffer \* Muskat \* 250 ml pflanzlicher Sahneersatz (z. B. „Rama Cremefine zum Kochen“ 15 % Fett)

**1** Für das Kartoffelgratin Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Rote Bete fächerartig in einer Lage in die Auflaufform (Ø 26 cm) schichten.

**2** Knoblauchzehe schälen und pressen oder fein würfeln. Zusammen mit dem Salz und nach Belieben etwas Pfeffer oder Muskat in eine Flasche mit dem Sahneersatz geben. Flasche verschließen und einige Male schütteln.

**3** Diese Soße über die Kartoffeln und die Rote Bete geben und das Gratin im vorgeheizten Ofen etwa 50 Min. backen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.**

Pro Portion: 5 g Eiweiß | 10 g Fett | 29 g Kohlenhydrate



# Entdecken Sie die Heilkraft der Natur!

Jetzt zum exklusiven Vorteilspreis Probelesen  
und die Wunder der Natur entdecken.



## Bestellung per Post

Schreiben Sie an:  
Abo-Service falkemedia  
NaturApotheke  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

## Bestellung online

[www.naturapotheke-magazin.de/  
miniabo](http://www.naturapotheke-magazin.de/miniabo)

## Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:  
+49 711 72 52 291





# \*Low Carb für echte Genießer

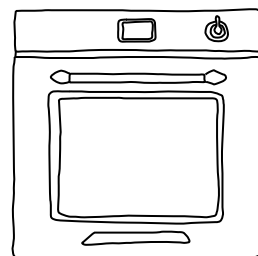






Foto: Anna Gieseler (D) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hütte

*Es ist die derzeit wohl bekannteste Diätform: Low Carb. Unsere aromatischen Rezepte – wie Gemüsenudeln, Kürbiskernpfannkuchen oder Minutensteaks – haben alle wenig Kohlenhydrate und dennoch vollen Geschmack*



## Gemüseauflauf mit Eiern

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 200 g Emmentaler \* 400 g Blumenkohl \* 400 g Brokkoli \* 400 g Romanesco \* Salz \* 100 ml Olivenöl  
\* 150 g Crème fraîche \* 7 Eier \* Pfeffer

**1** Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Emmentaler fein reiben und beiseitestellen. Blumenkohl, Brokkoli und Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.

**2** Gemüse in kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und etwas abtropfen lassen.

**3** Den Emmentaler mit dem Öl, Crème fraîche und Eiern in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform umfüllen, die Eier-Käse-Masse über das Gemüse gießen und den Auflauf 20–30 Min. backen.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

Pro Portion: 494 Kilokalorien | 25 g Eiweiß | 42 g Fett



## Schweinefilet mit Rote-Bete-Wedges

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 Stiele Thymian \* 2 Knoblauchzehen \* 2 EL Olivenöl \* Salz \* Pfeffer \* 4 Knollen Rote Bete (vorgegart, vakuumiert, etwa 500 g) \* 600 g Schweinefilet \* 80 g Gorgonzola \* Saft von 1 Limette

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Mit 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Rote Bete trocken tupfen und achteln (am besten mit Einweghandschuhen arbeiten), dann mit dem Würzöl mischen. Die Rote-Bete-Wedges auf den Thymianzweigen auf das Blech legen (so brennen die Kräuter nicht an und geben nur Aroma ab) und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Min. garen.

**3** Inzwischen das Fleisch in 4–5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Den Gorgonzola in ebenso viele Stücke oder Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer ofenfesten Form etwa 4 Min. scharf anbraten.

**4** Den Gorgonzola auf dem Fleisch verteilen und die Pfanne nach 10 Min. Garzeit der Roten Bete mit in den Ofen schieben. Noch 10 Min. mitbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

**5** Fleisch und Rote Beten aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten, dabei die Rote Bete mit Limettensaft beträufeln.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**  
**zzgl. 20 Min. Garzeit**

Pro Portion: 340 Kilokalorien | 39 g Eiweiß | 14 g Fett

**Käse-Fleisch-Duo:** Statt mit Gorgonzola können Sie das Fleisch auch mit Camembertscheiben überbacken. Oder Sie machen eine Art Cordon bleu: Die angebratenen Filetscheiben mit Schinken zusätzlich zum Käse belegen und dann im Ofen überbacken.  
**Für Kinder:** Als Beilage für Normalesser und Kinder eignen sich in Butter geschwenkte Spaghetti, Reis oder Kartoffeln.







## Kürbiskern- pfannkuchen mit Hüttenkäse und Gurke

### ZUTATEN für 1 Person

\* 2 Eier \* 15 g Protein-Kürbiskern-  
mehl (z. B. von Bio-Planète) \* Salz  
\* Pfeffer \* 2 TL Öl \* 100 g Salat-  
gurke \* 4 EL körniger Frischkäse  
(Hüttenkäse)

**1** Die Eier mit dem Kürbiskern-  
mehl gründlich verrühren  
und mit Salz und Pfeffer kräftig  
würzen. Aus der Masse in einer  
beschichteten Pfanne in dem Öl  
2 dünne Pfannkuchen ausbacken.  
Herausnehmen und abkühlen  
lassen.

**2** Inzwischen die Gurke waschen,  
der Länge nach halbieren und  
die Kerne mit einem Löffel entfer-  
nen. Die Gurkenhälften in dünne  
Streifen schneiden. Die Pfannku-  
chen jeweils mit 2 EL Hüttenkäse  
bestreichen und mit den Gurken-  
streifen belegen.

**3** Die Pfannkuchen aufrollen,  
halbieren und in eine Lunch-  
box packen. Bis zum Verzehr im  
Kühlschrank aufbewahren.

### ZUBEREITUNG 15 Min.

**TIPP:** Die Pfannkuchen sind  
lecker und gesund – und eine  
prima Basis zum Füllen. Wobei Sie  
die Füllung nach Lust und Laune  
abwandeln können. Die Pfannku-  
chen schmecken auch warm der  
ganzen Familie! Die Kürbiskern-  
pfannkuchen sind ebenso eine  
tolle Einlage für klare Gemüsesup-  
pen – entweder aufgerollt und in



LOW CARB



### BUCHTIPP: „Low Carb für Berufstätige“

Das Buch von Petra Holschneider, auch bekannt als „Holla, die Kochfee“, bietet allen, die einen stressigen Alltag und wenig Zeit zum Kochen haben, gesunde und raffinierte Rezepte.

**ZS Verlag, 15,99 Euro**

Streifen geschnitten oder für die  
Kinder mit einem Plätzchenaus-  
stecher in verschiedenen Formen  
ausgestochen.

Pro Portion: 285 Kilokalorien | 24 g Eiweiß |  
18 g Fett



## Minutensteaks mit Fenchel

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 EL helle Sesamsamen
- \* 500 g Minutensteaks (etwa 1 cm dick, vom Rind) \* Pfeffer
- \* 2 Fenchelknollen (etwa 500 g)
- \* 2 EL Kokosöl (40 g) \* Salz

### NACH BELIEBEN

- \* Limetten- oder Zitronensaft
- \* Chiliflocken

**1** Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht mit Pfeffer würzen. Den Fenchel putzen, waschen und auf der Gemüsereibe grob hobeln (alternativ mit dem Messer in dünne Scheiben schneiden).

**2** In zwei großen Pfannen je 1 EL Öl erhitzen. In einer Pfanne die Steaks von jeder Seite etwa 1 Min. scharf anbraten. In der anderen Pfanne den Fenchel andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit etwas Limetten- oder Zitronensaft beträufeln.

**3** Zum Servieren Steaks und Fenchel auf Tellern anrichten. Dabei das Fleisch nach Belieben mit Salz und Chiliflocken würzen, den Fenchel mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**

Pro Portion: 300 Kilokalorien | 31 g Eiweiß | 18 g Fett

*Statt Minutensteaks können Sie auch dünn geschnittenes Schweine-, Rinder- oder Hähnchenbrustfilet braten. Und statt des Fenchels passt auch eine schnelle Pilzrahmsauce zu den Steaks: Dafür 500 g Champignons (in Scheiben) mit zwei fein gewürfelten Schalotten in einem Topf in wenig Öl andünsten, 200 g Sahne dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einköcheln lassen. Mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen!*





*Dieses Gericht geht auch fix vom Blech! Dafür einfach die Blumenkohl-Hackfleisch-Füllung wie beschrieben vorbereiten, die Paprika in Streifen schneiden und mit der Füllung mischen. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen bei 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene 25 Min. garen. Mit geraspeltem Hartkäse bestreuen.*



## Gefüllte Paprika mit Blumenkohl und Hackfleisch

### ZUTATEN für 4 Personen

#### FÜR DIE PAPRIKA

- \* 80 g Zwiebel \* 2 Knoblauchzehen
- \* 200 g Blumenkohl \* 400 g Rinderhackfleisch \* 2 TL Salz \* Pfeffer
- \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- \* 4 rote Paprikaschoten

#### FÜR DIE SOSSE

- \* 70 g Zwiebel \* 1 EL Butter (15 g)
- \* 50 Tomatenmark \* Salz \* Pfeffer
- \* 300 ml glutenfreie Gemüsebrühe

#### NACH BELIEBEN

- \* Petersilie

**1** Für die Paprikafüllung Zwiebel und Knoblauch schälen und dann fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und auf der

Gemüsereibe oder im Blitzhacker grob raspeln. Dann Hackfleisch, Blumenkohl, Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut mischen.

**2** Von den Paprikaschoten jeweils oben einen Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen und die Schoten waschen. Jede Schote mit einem Viertel der Hackmasse füllen und die „Deckel“ der Paprika wieder daraufsetzen.

**3** Für die Soße die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Bräter oder ofenfesten Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel darin mit dem Tomatenmark

andünsten. Salzen und pfeffern und die Brühe dazugießen. Die gefüllten Paprika nebeneinander in den Bräter oder Topf setzen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 40 Min. garen.

**4** Die Paprikaschoten herausnehmen und die Soße gut einkochen lassen. Für Kinder mit Reis servieren, für Low-Carb-Esser mit Tomatensalat oder Shirataki-Reis. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

Pro Portion: 320 Kilokalorien | 24 g Eiweiß | 19 g Fett



## Bunte Zoodeln mit Hackfleischklößchen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 600 g Hackfleisch (von Rind, Schwein, Lamm oder gemischt)
- \* 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- \* 5–7 Knoblauchzehen (geschält)
- \* Salz \* Pfeffer (ersatzweise 2 TL getr. italienische Kräuter)
- \* 4 Schalotten \* 4 Frühlingszwiebeln \* 2 EL Olivenöl
- \* 2 EL Tomatenmark \* 1 TL Zucker oder Birkenzucker \* 800 g stückige Tomaten (Dose) \* 4 Zucchini (am besten je 2 grüne und gelbe)
- \* Etwas Öl zum Braten
- \* ½ Bund Basilikum, Petersilie oder Koriander (gehackt)

### NACH BELIEBEN

- \* Chilipulver \* Parmesan

### AUSSERDEM

- \* Spiralschneider

**1** Das Hackfleisch kräftig würzen – auf jeden Fall mit Paprikapulver, 3 durchgepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer oder den italienischen Gewürzen; wer

will, fügt noch Chilipulver hinzu. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Klößchen formen.

**2** Die Schalotten und den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf in Öl andünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. 400 g Tomatenstücke hinzufügen und alles etwa 5 Min. köcheln, dann im Topf mit dem Stabmixer pürieren.

**3** Übrige Tomatenstücke und 100 ml Wasser dazugeben und die Soße mit geschlossenem Deckel aufkochen. Die Hackbällchen hineinsetzen und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln.

**4** Währenddessen die Zucchini putzen, waschen und mit

einem Spiralschneider in Streifen schneiden (alternativ mit einem Sparschäler in breite Gemüsenuddeln schneiden). Die „Zoodeln“ in einer Pfanne in etwas Öl etwa 2 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Soße und Hackbällchen nochmals abschmecken und mit den „Zoodeln“ servieren. Mit Kräutern und nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.

### ZUBEREITUNG 40 Min.

**TIPP:** Wer nicht unbedingt „Low Carb“ essen will, mischt die Zucchini-Nudeln („Zoodeln“) einfach zur Hälfte mit Spaghetti. Dann sind alle glücklich! Ihre Familie ist eher weniger begeistert von Zucchini? Dann machen Sie die „Zoodeln“ doch aus Möhren oder Kohlrabi – die schmecken meist auch den Kindern!

Pro Portion: 480 Kilokalorien | 37 g Eiweiß | 30 g Fett





## Gefüllte Zucchini-Schiffchen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 Zucchini \* Etwas Butter zum Fetten der Form
- \* 100 g gepaltete Erbsen
- \* Salz
- \* 1 Frühlingszwiebel
- \* 4 Tomaten
- \* 150 g Frischkäse
- \* Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseitestellen und die Zucchinihälften mit der Schale nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform legen.

**2** Die Erbsen in kochendem Salzwasser 10 Min. garen.

**3** Inzwischen die Frühlingszwiebel und Tomaten waschen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden, Tomaten vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden.

**4** Frischkäse, das Fruchtfleisch der Zucchini und  $\frac{3}{4}$  der Frühlingszwiebel in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen unterrühren, die Zucchinihälften mit der Frischkäsemasse füllen und die Tomatenstücke daraufgeben.

**5** Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Min. gratinieren, mit der restlichen Frühlingszwiebel garnieren und servieren.

### ZUBEREITUNG 55 Min.

Pro Portion: 163 Kilokalorien | 7 g Eiweiß | 12 g Fett





## Gefülltes Schweinefilet mit Speck

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Zwiebel \* 1 Knoblauchzehe  
\* 4 EL Olivenöl \* 1 EL Tomatenmark \* 100 ml trockener Rotwein  
\* 400 g gehackte Tomaten (Dose)  
\* Salz \* Pfeffer \* 2 Stiele Petersilie \* 150 g gemischte Pilze (z. B. Champignons und Pfifferlinge)  
\* 2 Schweinefilets (à etwa 350 g)  
\* 2 EL Senf \* 10 dünne Scheiben Schinkenspeck

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Rotwein ablöschen und nahezu vollständig verkochen lassen. Tomaten zugeben und zugedeckt etwa 10 Min. köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden, zum Garnieren beiseitelegen. Die Pilze putzen und in feine Würfel schneiden. Schweinefilets der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden. Das Fleisch leicht salzen und pfeffern.

**3** Das Fleisch entlang der Schnittstellen mit Senf bestreichen, darauf die Pilzwürfel verteilen. Je 5 Speckscheiben leicht überlappend nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, je 1 Filet daraufsetzen und mit dem Speck fest umwickeln.

**4** Die Tomatensoße in eine Auflaufform setzen. Die gefüllten Filets nebeneinander in die Form auf die Tomatensoße setzen. Die Filets mit restlichem Olivenöl bestreichen, dann für 30 Min. in den Ofen geben.

**5** Filets aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen, die Form zurück in den Ofen stellen, damit die Soße warm bleibt. Schweinefilets aus der Folie nehmen, in Medaillons schneiden und mit der Soße anrichten. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

Pro Portion: 351 Kilokalorien | 45 g Eiweiß | 16 g Fett







## LC-Kürbiskernbaguette

**ZUTATEN** für 2 kleine Baguettes  
à etwa 245 g

- \* 150 g LC-Kürbiskernmehl
- \* 25 g gemahlene Flohsamenschalen \*  $\frac{2}{3}$  Pck. Backpulver (10 g)
- \* 1 TL Salz \* 2 Eiweiß (M) \* 1 Ei (S)
- \* 40 g frisch geriebener Parmesan
- \* 30 g Kürbiskerne \* 1 EL Kürbiskernöl

### AUSSERDEM

- \* Eine gelochte Baguetteform (alternativ Backblech)

**1** Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kürbiskernmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Das Eiweiß und das ganze Ei dazugeben, mit den Quirlen des Handmixers verrühren. 250 ml heißes Wasser dazugeben unditerrühren. Käse, Kürbiskerne und das Öl zugeben, mit den Händen gut verkneten.

**2** Den Teig halbieren und zu zwei etwa 18 cm langen Minibaguettes formen. In eine gelochte Baguetteform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eventuell an der Oberfläche liegende Kürbiskerne in den Teig drücken, damit sie nicht verbrennen.

**3** Die Baguettes im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Std. backen. Nach der Hälfte der Backzeit das Blech einmal umdrehen, damit die Brote gleichmäßig backen. Wenn sie fertig sind (Stäbchenprobe), die Brote im ausgeschalteten Ofen



LOW CARB



### BUCHTIPP: „Easy. Überraschend. Low Carb.“

So gut hat Low Carb vorher nie geschmeckt: Mit großer Sorgfalt hat Bettina Matthaei nicht nur geniale Gerichte mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Eiern kreiert, sondern auch hervorragend schmeckende Brote und Beilagen entwickelt. **Becker Joest Volk Verlag, 29,95 EUR**

10 Min. nachgaren, dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Das Kürbiskernbaguette passt besonders gut zu Käse.

**ZUBEREITUNG 15 Min. zzgl. 1 Std. Backzeit/10 Min. Nachgarzeit**

Pro 100 g: 236 Kilokalorien | 25 g Eiweiß | 13 g Fett

## LOW CARB



## Pizza bolognese

### ZUTATEN für 2 Personen

#### FÜR DIE BOLOGNESESOSSE

- \* 75 g Bacon \* 1 kleine rote Zwiebel (50 g) \* 1 Stange Sellerie (50 g)
- \* 1 mittelgroße Petersilienwurzel (50 g) \* 125 g gemischtes Hackfleisch \* 2 EL Olivenöl \* 20 g Tomatenmark \* 400 g stückige Tomaten (Dose) \* 1 TL Sambal Oelek (5 g)
- \* Salz \* Pfeffer

#### FÜR DEN PIZZABODEN

- \* 75 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) \* 2 Eier (M) \* 2 EL weißes LC-Mandelmehl (15 g) \* ¼ TL Backpulver \* 20 g frisch geriebener Parmesan

#### ZUM BESTREUEN

- \* 30 g frisch geriebener pikanter Cheddar oder Gouda \* Basilikumblättchen

**1** Bacon klein schneiden und in einem Topf ohne Fett etwa 10 Min. langsam auslassen.

**2** Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Sellerie putzen, entfädeln, waschen und 3–4 mm klein würfeln. Dann die Petersilienwurzel schälen, waschen und ebenso klein würfeln.

**3** Den ausgelassenen Speck aus dem Topf nehmen, das Hackfleisch in dem Speckfett unter Rühren anbraten, bis es braun und krümelig ist. Herausnehmen.

**4** Das Öl in den Topf geben, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Petersilienwurzeln zugeben und unter Rühren 12 Min. andünsten. Den Stangensellerie zugeben, ebenfalls kurz andünsten. Das Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten, bis es duftet, mit den Dosentomaten ablöschen. Aufkochen, Hackfleisch und Speck zugeben und die Soße abgedeckt mindestens 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Sambal



Oelek einrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Frischkäse und Eier mit den Quirlen des Handmixers glatt verrühren. Das Mandelmehl mit dem Backpulver mischen und unter Rühren zugeben. Den fein geriebenen Parmesan untermischen.

**6** Eine runde Silikonform (Ø 26 cm) kalt ausspülen. Den relativ flüssigen Teig einfüllen und die Form leicht schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Im vorgeheizten Ofen 20–22 Min. backen, bis der Boden goldgelb bis goldbraun gebacken ist.

**7** Den Pizzaboden aus der Form nehmen und mit der Bolognesesoße bestreichen. Den Cheddar darauf verteilen. Die Pizza im Ofen bei weiterhin 180 °C Ober/Unterhitze 12–15 Min. fertig backen, bis der Boden knusprig und der Käse zerlaufen ist. Vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.



**TIPP:** Sie können die Soße auch mit Shiratakinudeln, gedämpftem Blumenkohl oder solo mit Fladenbrot und einem grünen Salat servieren.

Bolognesesoße pro Portion: 446 Kilokalorien | 21 g Eiweiß | 36 g Fett | 9 g Kohlenhydrate

Pizzaboden pro Portion: 251 Kilokalorien | 17 g Eiweiß | 19 g Fett | 2 g Kohlenhydrate



# Low Carb

*Es ist eine der populärsten Ernährungsformen vor allem für Figurbewusste: Low Carb. Die wichtigsten Tipps und Infos zu der kohlenhydratarmen Kost ...*



## Die Grundidee

In erster Linie geht es bei einer kohlenhydratarmen Ernährung nicht um das Abnehmen an sich, sondern darum, unsere Stoffwechsellaage zu verbessern und damit Gesundheitsrisiken zu minimieren. Dass dabei auch das eine oder andere Pfund verloren geht, ist ein toller Nebeneffekt. Wir sprechen von „Low Carb“, wenn die tägliche Kohlenhydratzufuhr unter 100 Gramm, streng genommen sogar unter 70 Gramm, liegt.

## So funktioniert „Low Carb“

Als Erstes gilt es, Kohlenhydrate einzusparen, weil die Kombination aus Überangebot und Bewegungsmangel zu Übergewicht und ungesundem Bauchfett führen kann. Darüber hinaus löst das Essen von stärke- und zuckerreichen Lebensmitteln Hungergefühle in uns aus. Die zweite Regel lautet: Steigern Sie Ihren Fettkonsum, denn bei der Fettverbrennung verbrauchen wir viel mehr Kalorien als bei der Kohlenhydratverbrennung. Außerdem fallen bei der Energiegewinnung aus Fett weniger Abfallstoffe ab. Heißt also, verzichten Sie ab sofort auf zuckerhaltige Lebensmittel sowie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln und fügen Sie jedem Gericht ein wenig mehr Fett hinzu. Das Gute ist, Fett ist ein toller Geschmacksträger und hilft Ihnen dabei, fit durch den Tag zu kommen.

## Tops bei „Low Carb“

- Gemüse und Salate satt
- Eiweiß aus Eiern, Fisch, Fleisch und Käse
- Fett aus Nüssen, Ölen und Kokosnüssen
- Wasser, Tees und Schorlen trinken
- Hülsenfrüchte und Vollkorn bevorzugen
- Bewegung

## Flops bei „Low Carb“

- Zucker und stärkehaltige Lebensmittel
- Paniertes (Fleisch, Fisch, Käse)
- Kekse, Kuchen und Sahnetorten
- Saft, Limonaden und Alkohol
- Toast und Weißmehlprodukte



## Drei Tipps zum Durchhalten ...

**1** Planen Sie im Voraus, was Sie essen möchten, wenn Sie unterwegs sind, und nehmen Sie entsprechend vorbereitete Snacks mit, damit Sie nicht doch schnell den Umweg in die Bäckerei mit den lecker belegten Brötchen machen.

**2** Sollten Sie zu Beginn der Ernährungsumstellung an Kopfschmerzen leiden (was leider öfter vorkommt), die durch den Zucker-Entzug entstehen, bekommen Sie diese am besten mit einer Extradosis Magnesium in den Griff.

**3** Wenn Sie mal so richtig Appetit auf eine gute Portion Pasta haben – versuchen Sie die populären Gemüsenudeln aus Zucchini, Kürbis oder Möhren. Mit leckerer Soße schmecken sie fast noch besser als das Original.

# Mein LandRezept

Jetzt **im Abo bestellen** und  
eine tolle Gratis-Prämie sichern!



*Keine Ausgabe  
verpassen*

*Alle zwei Monate eine  
druckfrische Ausgabe*

*Immer ein paar Tage  
früher als am Kiosk*

*Versandkostenfreie  
Lieferung*

**6 Ausgaben  
für nur  
29,40 €**

*Mit einer  
hochwertigen Prämie*





**Auch perfekt  
als Geschenk  
geeignet**

## Warmies® Schaf Lavendi

Ein treuer Begleiter zu jeder Zeit:  
Unser Warmies®-Schaf Lavendi  
mit samtig weichem Fell ist ca. 33  
cm lang und wiegt etwa 780 g.  
Außen flauschig-weich, innen  
angenehm-duftende Lavendel-  
füllung - Lavendi spendet Ihnen  
wohltuende Wärme in kuscheliger  
Optik! **Unsere weichste Prämie im  
Wert von 19,99 €\*!**



## Messerset Colori+

Kochmesser, Allzweckmesser und  
gezacktes Rüstmesser. Die Messer  
von Colori®+ überzeugen durch  
Schärfe, rutschsichere Griffe und  
fröhliche Farben. **Unsere schärfste  
Prämie im Wert von 39,70 €\*!**



## Jahres-Freiabo „So is(s)t Italien“

6x im Jahr: zahlreiche kreative  
Rezepte, erprobten Zubereitungs-  
methoden und Schritt-für-Schritt  
Anleitungen.  
**Gratis im Wert von 27,90 €\*!**



## Jahresabo „LandGenuss“

„LandGenuss“ präsentiert Ihnen  
in jeder neuen Ausgabe rund 80  
Rezepte für klassische und neu  
interpretierte Köstlichkeiten zum  
Nachkochen.  
**Gratis im Wert von 27,90 €\*!**

**Jetzt versandkostenfrei bestellen: [www.meinlandrezept.de/jahresabo](http://www.meinlandrezept.de/jahresabo)  
oder per Telefon unter 0711 / 72 52 291**



# \*Süßes ohne Sünde

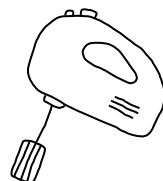






Foto: Frauke Anholz (O); Illustrationen: Sarah Schulte-Höte

*Ganz auf Naschereien müssen Sie bei einer Diät nicht verzichten. Diese kalorienarmen Süßspeisen und Kuchen sind Ihre Belohnung fürs Durchhalten*



## Kakao-Polenta mit Vanillesoße

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 760 ml Milch \* 1 Pck. Vanillepuddingpulver \* Mark von 2 Vanilleschoten \* 2 EL Zucker \* 50 g Polenta (Maisgrieß) \* 3 TL Kakaopulver \* 1 sehr frisches Ei \* 2 EL Vanillezucker

**1** Für die Polenta von der Milch etwa 60 ml (4 EL) abnehmen, mit Puddingpulver verrühren. 500 ml Milch, Mark von 1 Vanilleschote und Zucker aufkochen. Polenta einstreuen, angerührtes Puddingpulver einrühren. Alles aufkochen und ausquellen lassen.

**2** Dessertschälchen mit kaltem Wasser ausspülen,  $\frac{3}{4}$  der Polenta einfüllen. Übrige Polenta mit Kakao mischen, auf der Vanillepolenta verteilen, dann 2 Std. kalt stellen.

**3** Für die Soße 200 ml Milch mit Mark von 1 Vanilleschote aufkochen. Ei und Vanillezucker schaumig aufschlagen. Milch vom Herd nehmen, die Eimasse vorsichtig nach und nach unterrühren und zur Rose abziehen. Soße darf nicht kochen, da ansonsten das Ei gerinnt. Polenta mit Vanillesoße servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min. zzgl. 2 Std. Kühlzeit**

Pro Portion: 9 g Eiweiß | 9 g Fett | 45 g Kohlenhydrate



## Haferflockenwaffeln mit Pflaumenkompott und Zimtsahne

### ZUTATEN für 8 Stück

- \* 500 g Pflaumen \* 1 Vanilleschote
- \* 150 g Zucker \* 300 ml Rotwein
- \* 1 Zimtstange \* 1 EL Stärke
- \* 80 g kernige Haferflocken
- \* 185 g Vollkornmehl \* 2 TL Backpulver \* 1 Prise Salz \* 70 g Butter
- \* 3 Eier \* 350 ml Buttermilch
- \* 300 g Sahne \* ½ TL Zimtpulver

**1** Für das Pflaumenkompott Pflaumen waschen, entkernen und vierteln. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. 80 g Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

**2** Pflaumen, Vanillemark und -schote und Zimtstange zugeben und bei geringer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen. Stärke mit wenig Wasser anrühren. In das Kompott rühren, nochmals aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Zimtstange sowie Vanilleschote entfernen und vollständig abkühlen lassen.

**3** Für die Waffeln die Haferflocken in einem Multizerkleinerer fein mahlen, in einer Schüssel mit Mehl, Backpulver und Salz mischen.

**4** Die Butter schmelzen. Eier, Buttermilch, geschmolzene Butter und 50 g Zucker schaumig

rühren. Die Mehlmischung nach und nach zugeben und alles zu einem glatten Teig rühren.

**5** Waffeleisen erhitzen, ggf. mit etwas Öl einpinseln. Aus dem Teig portionsweise etwa 8 Waffeln goldbraun und knusprig backen.

**6** Sahne mit dem übrigen Zucker und dem Zimt steif schlagen. Waffeln mit dem Pflaumenkompott und der Zimtsahne anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.

Pro Stück: 10 g Eiweiß | 23 g Fett |  
55 g Kohlenhydrate







## Birnentarte mit Piment und Thymian

### ZUTATEN für 10 Stücke

\* 220 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* Salz \* 130 g weiche Butter + etwas mehr zum Fetten der Form \* 100 g Zucker \* 600 g Birnen \* 2 EL Zitronensaft \* 3 Stiele Thymian \* 3 Eiweiß \* 2 Msp. Piment

**1** Mehl, 1 Prise Salz, Butter, 2 EL Zucker und 3 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. Dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen.

**2** Inzwischen die Birnen schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnen in dünne Scheiben (2–3 mm) schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

**3** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarteform mit etwas Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und etwas größer ausrollen, als die Form groß ist.

**4** Die Tarteform (ø 28 cm) damit auskleiden und dabei einen Rand bilden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Nun die Birnenspalten dachziegelartig auf dem Boden verteilen und auf der unteren Schiene des Backofens etwa 20 Min. backen.



**5** Den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen fein hacken. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den übrigen Zucker einrieseln lassen und dabei weiter schlagen. Thymian und Piment zugeben und unterrühren. Anschließend den Eischnee auf der Tarte verteilen, auf der mitt-

leren Schiene 5–10 Min. backen, bis die Baisermasse eine leichte Bräunung hat. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 45 Min.

Pro Stück: 4 g Eiweiß | 11 g Fett | 34 g Kohlenhydrate



## Käsekuchen in der Tasse

**ZUTATEN** für 4 Tassen à etwa 200 ml

- \* Fett für die Tassen \* 1 unbehandelte Limette \* 30 g getrocknete Aprikosen \* 50 g weiche Butter \* 70 g Zucker \* 1 Pck. Vanillezucker \* 3 Eier \* 2 EL Grieß \* 1 TL Backpulver \* 1 EL gemahlene Mandeln \* 250 g Magerquark \* Puderzucker zum Bestäuben

### AUSSERDEM

- \* 4 ofenfeste Tassen (Inhalt je etwa 200 ml)

**1** Tassen von innen sorgfältig fetten. Limette waschen, die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Die Aprikosen sehr fein hacken. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Butter mit Zucker, Vanillezucker, Limettenschale und -saft cremig schlagen. Die Eier zugeben und sorgfältig einarbeiten.

**3** Grieß, Backpulver und Mandeln mischen und mit dem Quark und den Aprikosen unterheben. Die Masse in die vorbereiteten Tassen füllen.

**4** Die Tassenkuchen im unteren Drittel des heißen Backofens 20–25 Min. backen. Kuchen abkühlen lassen und vor dem Servieren großzügig mit Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNG 55 Min.**

Pro Tasse: 17 g Eiweiß | 17 g Fett | 28 g Kohlenhydrate



**TIPP:** Sie sind auf der Suche nach einem kleinen und unkomplizierten Gastgeschenk? Dann backen Sie den Kuchen einfach in Einkochgläschen (Inhalt ebenfalls etwa 200 ml) und verschließen Sie die Gläser direkt nach dem Backen. So entsteht ein Vakuum und der Kuchen ist einige Wochen haltbar. Beim Einfetten der Gläser ist dabei darauf zu achten, dass die oberen Ränder ausgespart werden, damit die Gläschen luftdicht verschlossen werden können. Sie können die Gläser nach dem Auskühlen beispielsweise mit Schleifen und schönen Etiketten verzieren – so werden die kleinen Kuchen zum richtigen Blickfang!





## Schokoladenkuchen mit Birnen und Mandeln

### ZUTATEN für 12 Stücke

\* 400 g feste Birnen \* 150 g Mandelkerne \* 125 ml Öl + etwas mehr zum Fetten der Form \* 3 Eier  
 \* 250 g brauner Zucker  
 \* 250 g Mehl \* 1 Prise Salz  
 \* 3 EL Kakaopulver \* 1 Pck. Backpulver \* 50 ml Milch \* 50 g Zartbitterkuvertüre

### AUSSERDEM

\* Kastenform (Inhalt 1,5 l)

**1** Die Birnen putzen, schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Mandelkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett in wenigen Min. rösten.

Herausnehmen und grob hacken. Kastenform (Inhalt 1,5 l) etwas einfetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

**2** Eier mit Zucker cremig aufschlagen, das Öl sorgfältig einarbeiten. Mehl mit Salz, Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig mischen. 100 g Mandelkerne sowie die Birnenwürfel unter den Teig heben.

**3** Teig in die Kastenform füllen und darin glatt streichen. Dann im heißen Ofen etwa 1 Std. backen. Herausnehmen und in der Form

auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Kuchen anschließend vorsichtig aus der Form stürzen.

**4** Die Kuvertüre grob hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Über den Kuchen träufeln. Den Kuchen, so lang die Kuvertüre noch flüssig ist, mit den restlichen Mandeln bestreuen. Die Kuvertüre fest werden lassen und den Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std. 45 Min.

Pro Stück: 8 g Eiweiß | 21 g Fett | 43 g Kohlenhydrate



## Kürbis-Käsekuchen mit Karamell-Mandeln

### ZUTATEN für 12 Stücke

\* 450 g Hokkaidokürbis  
\* 70 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Form \* 150 g Vollkorn-Butterkekse \* 2 EL Zimt  
\* 2 TL Ingwerpulver \* 2 TL frisch geriebene Muskatnuss  
\* 800 g Frischkäse \* 340 g Zucker  
\* 3 Eier \* 50 g Sahne \* 1 Vanilleschote \* 100 g Rauchmandeln

**1** Den Kürbis waschen und halbieren, entkernen, würfeln und mit etwas Wasser etwa 20 Min. in einem zugedeckten Topf weich kochen.

**2** Nun den Backofen auf 175 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Anschließend die Springform (Ø 23 cm) einfetten und mit Alufolie kreuzweise einschlagen.

**3** Für den Boden Kekse in einen Multizerkleinerer geben, fein mahlen und mit Butter, 1 EL Zimt,

1 TL Ingwer und 1 TL Muskatnuss mischen. Masse in die Springform geben, festdrücken, kalt stellen.

**4** Inzwischen für die Füllung Kürbis pürieren und kalt stellen. 300 g Frischkäse mit 100 g Zucker schaumig schlagen. Restlichen Frischkäse und weitere 100 g Zucker dazugeben und cremig rühren. Eier einzeln dazugeben und mit Kürbispüree und Sahne ebenfalls cremig rühren.

**5** Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauslösen und mit 1 EL Zimt, 1 TL Ingwer und 1 TL Muskatnuss zu der Masse geben und vermengen.

**6** Eine Fettpfanne mit Wasser füllen. Teig in die Springform füllen und in die Fettpfanne stellen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene etwa 1 Std. backen, bis der Teig kaum noch

wackelt, wenn man sachte an der Form rüttelt.

**7** Kuchen aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und auf einem Kuchengitter 2 Std. auskühlen lassen. Mit Frischhaltefolie bedecken und min. 6 Std., besser über Nacht, kalt stellen.

**8** Für das Topping Rauchmandeln grob hacken. Dann 140 g Zucker mit 3 EL Wasser in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Rauchmandeln dazugeben. Die Masse auf ein Backpapier geben und kalt stellen. Vor dem Servieren in Stücke brechen und auf dem Cheesecake verteilen.

**ZUBEREITUNG 2 Std. zzgl. 8 Std. Kühlzeit**

Pro Stück: 10 g Eiweiß | 35 g Fett | 36 g Kohlenhydrate







### Kirschmuffins mit Frischkäse- kern

#### ZUTATEN für 12 Stück

\* 220 g Mehl \* 3 TL Backpulver  
\* 2 Eier (L) \* 100 ml Öl + etwas  
mehr für die Form \* 150 g Zucker  
\* 150 g Kirschkonfitüre  
\* 80 g Joghurt \* 100 g Frischkäse  
\* 1/2 EL Puderzucker \* Puderzu-  
cker zum Bestäuben

#### AUSSERDEM

\* Muffinform mit 12 Mulden

**1** Mehl und Backpulver mischen.  
Eier mit Öl, Zucker, 100 g Kon-  
fitüre und Joghurt verrühren. Die  
Mehlmischung dazugeben, unter-  
rühren. Frischkäse, übrige Kon-  
fitüre und den Puderzucker in ein  
Schälchen geben und verrühren.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/  
Unterhitze vorheizen. Die  
Mulden der Muffinform einfetten  
und bis zur Hälfte mit dem vorbe-  
reiteten Teig füllen. Dann jeweils  
1 Klecks Frischkäsemasse darauf  
verteilen und mit dem übrigen  
Teig bedecken.

**3** Die Küchlein im vorgeheizten  
Backofen 25–30 Min. backen.  
Herausnehmen, etwas auskühlen  
lassen und je nach Belieben mit  
Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNG 50 Min.**

Pro Stück: 4 g Eiweiß | 10 g Fett |  
36 g Kohlenhydrate



# Vorschau

Die neue Ausgabe von *Mein LandRezept*  
erscheint am 5. Februar 2019

*Die besten Brot-Back-Rezepte: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell und einfach Brot selber backen können. Mit vielen Tipps und einem 1 x 1 des Mehls. Dazu: leckere Aufstriche von süß bis deftig*

*Mein*  
**LandRezept**  
www.meinlandrezept.de

## Impressum

Mein LandRezept ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia

### Verlag

falkmedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel  
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-0  
Fax: +49 (0) 431 / 200 766-50  
E-Mail: info@meinlandrezept.de

### Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

### Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

### Stellvertretende Chefredakteurin

Hanna Kirstein (h.kirstein@falkmedia.de)

### Redaktion (redaktion@meinlandrezept.de)

Nicole Benke, Eric Kluge, Hannah Hold,  
Henriette Wölfl, Vivien Koitka, Amelie Flum,  
Jenifer Wohlers, Katrin Burmeister, Charlotte Marx,  
Vivien Windel, Kerry Brunstein, Ronja Bardenhagen,  
Defne Akin, Luisa Borchardt

### Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Ira Leoni, Anna Gieseler,  
Kathrin Knoll, Nicky & Max, Mike Hofstätter, Tina  
Bumann, Alexandra Panella, Katharina Küllmer

### Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Pia Noorden, Nele Witt

### Lektorat

Dr. Tanja Lindauer (www.textarchitektur.de)

### Abonnementbetreuung

abo@meinlandrezept.de, Tel.: +49 (0) 711 / 7252-291  
falkmedia-Aboservice, Postfach 810640,  
70523 Stuttgart

### Mediaberatung

Sascha Eilers (s.eilers@falkmedia.de)  
Tel.: +49 (0) 151 53 83 44 12

### Anzeigendisposition

Dörte Schröder (d.schroeder@falkmedia.de)  
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-12

### Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2019 unter www.meinlandrezept.de

### Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkmedia.de)  
falkmedia GmbH & Co. KG, Abteilung Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

### Produktionsmanagement/Druck

impress media, www.impress-media.de

### Vertrieb

DPV Vertriebservice GmbH,  
Am Sandtorkai 74, 20457 Hamburg

### Vertriebsleitung

Benjamin Pflüger, DPV Vertriebservice  
(pflueger.benjamin@dpv.de)

### Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel,  
Bahnhöfe, Flughäfen, www.falkmedia-shop.de

### Einzelpreis 4,99 Euro

**Manuskripteinreichung** Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkmedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

**Urheberrecht** Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

**Haftungsausschluss** Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

Bei falkmedia erscheinen außerdem die Publikationen:  
So is(s)t Italien, LandGenuss, mein ZauberTopf,  
Mac Life, DigitalPHOTO, BÜCHERmagazin,  
NaturApotheke und KIELerLEBEN.

© falkmedia, 2019 | www.falkmedia.de  
ISSN 2198-0160

Foto: Ira Leoni (1)



# Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen  
Sie 35%  
Preisvorteil  
frei Haus

Mein LandRezept begeistert als Genussedition mit saisonalen Rezepten aus der ländlich raffinierten Küche. In jeder Ausgabe erwartet Sie ein anderes kulinarisches Thema des Landlebens.

**Bestellen Sie jetzt:**

☎ 0711 / 72 52 291

@ [www.meinlandrezept.de/probeabo](http://www.meinlandrezept.de/probeabo)



Jetzt „Mein LandRezept“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!





**ADVENTSKALENDER**

Entdecken Sie täglich  
**tolle Preise.**

Mitmachen lohnt sich!

**heimatkanal.de**

Teilnahme vom 1.12.-24.12.18

# DAS GROSSE SERIENFESTIVAL

u.a. mit "Der Bergdoktor"

27.-30.12. | **DO-SO** | ab 12:30

heimatkanal.de

sky



M7



upc

**HEIMAT**  
KANAL