

Karin Iden

Nudeln machen schlank

■ 100 leckere Rezepte

2 bis 3 Kilo
pro Woche
abnehmen



TRIAS

Karin Iden

Nudeln machen schlank

100 leckere Rezepte



Inhalt

Nudeln sind gesund und machen schlank	4
--	---

Abnehmen und wohl fühlen	5
--------------------------------	---

Wohlfühlgewicht ist »in«	5
Appetit oder Hunger?	6
Der richtige Zeitpunkt	6
Mit Spaß & Genuss	6
Nudeln sind gesund	7
Nudeln machen schlank	8
Nudeln machen glücklich	9

Nudeln ohne Ende	10
------------------------	----

Bunte Nudelvielfalt	10
Mut zur Nudel	11

Die Nudeldiät	12
---------------------	----

Mit Nudeln purzeln die Pfunde	12
Diäten zu zweit	13
Diät und Bewegung – ein gutes Doppel	14
Ernährung langfristig umstellen	14
30 Extras für Zwischenmahlzeiten	15



Rezepte für jeden Tag	16
Schlankes Kochen für Wespentailen	17
Frühstück – Power für einen guten Start	18
Hauptgerichte – wertvolle Kraftpakete	35
Kleine Gerichte – pures Essvergnügen	62
Extras – Fitmacher für zwischendurch	77
Was esse ich heute?	86
Rezeptregister	94
Impressum/Zur Autorin	96



Nudeln

sind gesund und machen

schlank

»Alles, was Sie hier sehen, verdanke ich Spaghetti«, so äußerte sich die Film-Diva Sophia Loren. Und Nino Cerutti, der Modemacher, meinte einst: »Nudeln machen die Seele fröhlich.« Eine Nudeldiät ist also genau richtig. Nudeln sind dabei die Hauptakteure, begleitet von frischen Produkten, die alles Gute liefern. Auf jeden Fall können Sie lustvoll essen und dabei vergnüglich abnehmen.

Abnehmen und wohl fühlen

Wenn die Lieblingsjeans zwickt und der selbstkritische Blick im Spiegel gnadenlos davon abrät, sich im Bikini zu zeigen, dann wird es höchste Zeit, sich von einigen Pfunden zu verabschieden. Trotzdem: Finger weg von Crash-Kuren. Sich drei Tage nur von zarten Salatblättern zu ernähren, zeigt eventuell auf der Waage Erfolg, taugt aber auf die Dauer nicht. An dieser Einseitigkeit leidet nicht nur der Körper – auch die Seele. Es kann zu Mangelerscheinungen und Depressionen kommen. Eine wirksame Möglichkeit, rank und schlank zu werden und fit zu bleiben, ist eine abwechslungsreiche Ernährung. Die Devise: ausgewogene Mahlzeiten und Sport mit einigen Fitnessübungen. Das Ziel: straffes Gewebe, gesunde Haare, glatte Haut, kräftige Nägel. Und als

willkommener Nebeneffekt steigt mit dem neuen Gesundheitsbewusstsein auch das Selbstwertgefühl.

Wohlfühlgewicht ist »in«

Bevor Sie nun die Nudeldiät beginnen, sollten Sie feststellen, ob Sie über-, unter- oder normalgewichtig sind. Der Weg zur schlanken Linie beginnt mit dem Errechnen des Wohlfühlgewichts. Ob Sie mit Ihrem derzeitigen Gewicht richtig liegen, sagt Ihnen der Body-Mass-Index (BMI). Dafür teilt man das Körpergewicht (Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (Meter).

Hier ein Beispiel

Bei einer Größe von 1,64 m und 63 kg errechnet sich der BMI so:

$$\text{BMI} = \frac{63 \text{ kg}}{1,64 \text{ m} \cdot 1,64 \text{ m}} = 23,4 \text{ kg/m}^2$$

Welcher BMI ist der richtige?

Der akzeptable BMI-Wert bzw. der BMI-Wert mit der höchsten Lebenserwartung liegt für Frauen und Männer bei 18,5 bis 24,9. Bei einem Zuviel von zwei bis drei Kilogramm über dem Normalgewicht ist aus medizinischer Sicht

alles noch in Ordnung. Bei einem BMI unter 18,5 oder ab 30 ist es Zeit, den Hausarzt aufzusuchen. Wer sich nicht wohl fühlt, kann sein Gewicht mit dieser Nudeldiät optimieren und auf Dauer halten.

Appetit oder Hunger?

Hunger stellt sich ein, wenn der Blutzucker stark abfällt und der Magen knurrt. Man kann sich schlecht konzentrieren, und man wird kälteempfindlich und nervös. Appetit kann man leider immer haben – auch unmittelbar nach dem Essen. Verbannen Sie vor der Nudeldiät alle Süßigkeiten, alles Knabberzeug und andere Verlockungen aus Ihrer Sichtweite.

Zwischenmahlzeiten sind ein Muss

Ein Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten ist normal, darum sind in der Nudeldiät zwei Zwischenmahlzeiten eingeplant. So bleiben Sie leistungsfähig, und Heißhunger vor den Mahlzeiten stellt sich gar nicht erst ein.

Essen Sie nur, bis Sie angenehm satt sind. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Fünf am Tag sollten es schon sein. Die Portionen fallen entsprechend kleiner

aus. Wenn Sie ein Frühstücksmuffel sein sollten, frühstücken Sie zumindest eine Kleinigkeit. Das ist auch in flüssiger Form möglich, z. B. mit einem Zitronendrink (siehe Seite 85). Der Magen muss beschäftigt werden und Sättigung signalisieren, sonst werden Sie beim kleinsten Hungergefühl schwach!

Der richtige Zeitpunkt

Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt für Ihre Diät. In manchen Situationen fällt das Abnehmen einfach schwer. Dazu gehören Stresssituationen wie Prüfungen, Finanzsorgen, Arbeitsplatzwechsel oder emotional angespannte Situationen wie Trennung oder Verlust eines Angehörigen. Planen Sie Ihre Diät lieber für einen späteren Zeitpunkt. Selbstgemachter Stress ist unnötig, und ein Misserfolg schadet nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Psyche.

Mit Spaß & Genuss

Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, wird ganz bestimmt abnehmen. Und das geht am besten mit Spaß und Genuss. Denn wer genießen kann, isst weniger und langsamer. Die Nahrung gelangt auf diese Weise gut zerkaut in den Magen und macht schneller satt. Außerdem: Keine Nahrungsmittel essen, die

Sie nicht mögen. Und weil Leben Bewegung ist, entscheiden Sie sich für einen Sport und üben ihn regelmäßig mit viel Freude aus. Das bringt den Stoffwechsel auf Trab, und die Kalorien werden schneller verbraucht.

So kommen Sie ans Ziel

Prima – Sie haben sich zur Nudeldiät entschlossen. Jetzt geht es darum, die kommenden vier Wochen mit Lust, guter Laune und Konsequenz zu gestalten. Freuen Sie sich über Ihren ersten Schritt und setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie auch ab und zu mal eine kleine süße oder pikante (auch flüssige) Ausnahme (siehe Seite 15) zu.

Essen nach Maß

Wer auf Dauer eine gute Figur machen möchte, sollte sich überlegen, seine Ernährungsweise zu ändern. Und da gibt es sieben Punkte, die man sich leicht merken kann:

- Getreide und Kartoffeln: Sie bilden die tägliche Basis. Vollkornprodukte, Hartweizennudeln und Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- Gemüse und Obst: Daran dürfen Sie sich richtig satt essen. Mindestens fünf Portionen täglich sollten es sein, z. B. rohes oder gedünstetes Gemüse.
- Milch und Milchprodukte: Joghurt, Milch, Quark und Käse – möglichst fettarm – mehrfach genießen.
- Fleisch, Fisch und Eier: 300 bis 600 Gramm mageres Fleisch, je 80 bis 150 Gramm fettarmen und fettreichen Fisch und zwei frische Eier pro Woche sind erlaubt.
- Mit Fett geizen: In Maßen sind tierische Fette und pflanzliche Öle wichtig. Ohne sie kann der Körper fettlösliche Vitamine nicht aufnehmen. Außerdem schaffen sie Aroma.
- Zucker und Süßes: Sind ab und an erlaubt. Ein Stückchen Schokolade mit hohem Kakaoanteil oder einige Gummibärchen dürfen es sein.
- Reichlich Flüssigkeit: Pro Tag sollten Sie mindestens zwei Liter kalorienfreie Getränke zu sich nehmen. Empfohlen werden Mineralwasser und Kräuter- oder Früchtetee. Kaffee und schwarzen oder grünen Tee sollten Sie dagegen nur in begrenztem Umfang trinken.

Nudeln sind gesund

Sie sind trendy. Vielleicht auch deshalb der Verbrauch von 7,4 Kilogramm pro Person. Ernährungswissenschaftler empfehlen ebenfalls Nudeln. Sie liefern wenig Fett, dafür aber viele Kohlenhydrate. In der Sporternährung sind sie daher ideale Langzeitenergielieferanten.

Besonders Eiernudeln sind ernährungsphysiologisch wertvoll. Sie enthalten eine gute Zusammenstellung von Weizen- und Eierprotein. Dies ist für uns Menschen eine hochwertige, gut ausnutzbare Eiweißkombination. Eiernudeln sind auch leicht verdaulich und das enthaltene Cholesterin ist im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung kein Problem. 100 Gramm Eiernudeln enthalten nämlich durchschnittlich nur etwa 94 Milligramm Cholesterin und zählen damit zu den cholesterinarmen Nahrungsmitteln.

Und das ist drin in rohen Nudeln:

100 Gramm rohe Eiernudeln enthalten
68 Gramm Kohlenhydrate, 12 Gramm Eiweiß,
5 Gramm Ballaststoffe, die Vitamine A, B₁, B₂
und Niacin und nur Spuren von Fett und Natrium

Mineralstoffe geben Power

Nudeln liefern lebenswichtige Vitamine und wertvolle Mineralstoffe. Besonders hervorzuheben sind Vitamin B₁, Fluor, Magnesium und Eisen.

Eine Portion von 100 Gramm Eierteigwaren deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Magnesium zu 19 Prozent. Magnesium ist wichtig bei der Übertragung von Nervenimpulsen,

für die Muskelspannung und für die Enzymaktivierung im Energiestoffwechsel. Vitamin B₁ ist an wichtigen Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt und wirkt auch an der Umsetzung von Kohlenhydraten in Energie mit. Eisen ist der Mineralstoff, der für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist. 100 Gramm rohe Nudeln liefern mit 1,6 Milligramm Eisen 11 Prozent des täglichen Eisenbedarfs. Fluoride härten den Zahnschmelz und erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegen Karies. Weiterhin ist Fluor am Aufbau der Knochen beteiligt.

Nudeln machen schlank

Lange galten Nudeln als Dickmacher, inzwischen sind sie rehabilitiert. Ihren Ruf als Schlankmacher verdanken sie ihren komplexen Kohlenhydraten. Diese werden vom Körper nach und nach in einfache Kohlenhydrate abgebaut und garantieren eine gleichmäßige Energieversorgung, ohne den Blutzuckerspiegel zu belasten.

Leichte Nudelgerichte

Und noch ein Nudel-Vorteil: Pro 100 Gramm Rohware liefern sie nur 350 Kalorien. Eine Portion á 100 Gramm plus Tomatensauce und geriebenem Käse hat etwa 450 Kalorien.

Dies entspricht einem Viertel des täglichen Energiebedarfs bei einer sitzenden Tätigkeit. Damit zählt ein Nudelgericht zu den leichtesten Mahlzeiten. Mit Nudeln kann man also »spaghettidünn« bleiben und werden. Die Nudeln selbst schlagen nicht auf das Kalorien-Budget – vielmehr sind es die Saucen, die im »Normalfall« mit viel Sahne und Butter zubereitet werden. Die ergeben dann den schlechten »Dickmacher-Ruf«. Wie an den Rezepten erkennbar ist, lassen sich Nudelgerichte auch kalorienreduziert zubereiten. Mit viel Gemüse, fettreduzierten Milchprodukten, magerem Fleisch und Fisch lassen sich köstliche Hauptmahlzeiten zaubern.

Nudeln machen glücklich

Gekochte Nudeln, die sich im Mund angenehm anfühlen und zart in den Magen gleiten, sind nicht nur wegen der erwähnten Pluspunkte beliebt, sondern sie können noch viel mehr: schlechte Laune vertreiben, Seelenröster sein und glücklich machen.

Wie kam es zur glücklich machenden Nudel?

Es begann schon um 1400 herum, als der Philologe Agnolo Morosini auf der Suche nach der Herkunft des Wortes

Maccaroni war und dabei auf den griechischen Ursprung »macar« stieß. Das bedeutet »glücklich«. Was die Römer ahnten, bestätigt nun die moderne Wissenschaft.

Da Nudeln reichlich Kohlenhydrate enthalten, stimulieren sie im Gehirn die Bildung von Endorphinen und Serotonin, die vereinfacht gesagt für gute Laune sorgen. Auch amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass bei kohlenhydratreicher Kost die Stimmungslage erheblich besser ist als bei eiweißbetonter Ernährung.



Wir lieben sie alle: Ob Spaghetti oder Nudelsternchen, Tortellini, Ravioli, Faden- oder Glasnudeln, Maultaschen oder Spätzle, aus Hartweizengrieß oder Mehl, mit Eiern, ohne Eier, lang, kurz, dünn oder dick – die Nudelvielfalt ist schier unendlich und ist täglich ein köstlicher Genuss für den Gaumen.

Nudeln ohne Ende

Nudeln sind eigentlich eine ganz simple Mischung aus Mehl oder Grieß und Wasser, mal mit, mal ohne Ei. Die besten werden aus Weizengrieß, vor allem aus Hartweizengrieß (Durumweizen), hergestellt. Diese sind stärkeärmer, besonders eiweißreich und haben einen hohen Kleberanteil, der für den Biss der Nudel ausschlaggebend ist. Hartweizengrieß hat von Natur aus einen gelblichen Farbton und gibt der Nudel daher auch ohne Eigelbzugabe ein appetitliches Aussehen.

Bunte Nudelvielfalt

Weichweizennudeln enthalten weniger Eiweiß, dafür mehr Stärke, die beim Kochen leicht ins Wasser übergeht. Vollkornnudeln, aus Hartweizen oder Weichweizen, werden aus dem vollen Korn gemacht. Ihre Färbung ist bräunlich, ihr Geschmack leicht kräftig-nussig.

Meistens enthalten sie kein Ei, dafür viele Ballaststoffe. Die Garzeit ist länger. Daneben tummeln sich auch – besonders in Naturkostläden – Nudeln aus anderen Geteidesorten wie z. B. Roggennudeln aus reinem, hochoausgemahlenem Roggenmehl oder Hirsenudeln aus Hartweizengrieß mit 60 Prozent Hirseanteil. Asiatische Nudeln werden ebenfalls aus verschiedenen Getreidesorten hergestellt, z. B. aus Soja, Buchweizen und Reis, aber auch aus Weizen und Getreidemischungen. Nudeln gibt es nicht nur getrocknet zu kaufen. Auch frische Nudeln sind in allen Varianten, lose beim Delikatessenhändler oder auf dem Wochenmarkt, oder abgepackt im Kühlregal im Supermarkt zu finden.

Verrückte Nudeln

In Italien gibt es schätzungsweise 600 unterschiedliche Pasta-Sorten, von denen aber nur etwa 50 häufig bei Mama oder im Restaurant im kochenden Wasser landen. Ins Pasta-Wasser geben die Italiener nur Nudeln und Salz (kein Öl, wie man es in manchen Rezepten liest).

Geübte Pasta-Köche kippen zu ihren Saucen oft eine Kelle vom Nudelwasser. Die Stärke, die darin enthalten ist, sorgt für eine bessere Bindung.

Ist die Nudel gar, heißt es Tempo, Tempo! Im Sieb abtropfen lassen – keinesfalls abschrecken – und in der vorberei-

teten Sauce schwenken. Das Essen, und zwar nur mit der Gabel, ist dann eine Kunst.

Mut zur Nudel

Für Nudel-Fans sind selbstgemachte Nudeln ein echter Genuss. Auch wenn sie etwas zeitaufwendiger sind. So bereiten Sie feine Bandnudeln für sechs Personen zu:

- 300 Gramm Weizenmehl, 1 Teelöffel Salz, 3 Eier (Kl. M), 1 Eigelb (Kl. M) und 2 Esslöffel Olivenöl zu einem Teig verkneten. Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen, den Teig in einer Frischhaltefolie oder in einem Gefrierbeutel 60 Minuten ruhen lassen.
- Teig durchkneten, auf bemehlter Fläche etwa 1 cm dick ausrollen.
- Die Teigplatte dünn mit Grieß bestäuben. Beide Seiten zur Mitte hin falten, zusammenklappen, so dass vier Schichten übereinanderliegen.
- Den zusammengelegten Teig etwas antrocknen lassen, mit einem langen Messer oder einem Wellrad in Streifen schneiden.
- Die Teigstreifen auf einem mit Grieß bestreuten Tuch verteilen. Trocknen lassen, bis die Nudeln hart sind.
- Die Nudeln lassen sich auch einfärben. Tomatenmark gibt eine rote Farbe, Spinat grün und Kurkuma gelb.

Nudeln kochen, aber richtig

Die Zauberformel für das Verhältnis von Wasser zu Pasta und Salz heißt: 1000 : 100 : 10. Auf 1 Liter Wasser 100 Gramm Nudeln und 10 Gramm Salz. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln ins sprudelnde Wasser geben, umrühren, erneut aufkochen und ohne Deckel garen. Dabei ab und an umrühren, dann kleben die Nudeln nicht aneinander.

Garprobe: Eine Nudel herausfischen. Sie ist »al dente«, wenn der Zahn noch etwas zu beißen hat. In der Mitte sollte noch »die Seele«, ein kleiner weißer Punkt, zu erkennen sein.

Profis erkennen fertige Nudeln an der Biegungskurve über der Gabel. Wenn Spaghetti »al dente« sind, hängen sie in elegantem Bogen, sind sie zu weich, hängen sie traurig über der Gabel. Na ja, jeder macht so seine eigenen Nudel-erfahrungen.

Nudeln auf Vorrat

Nudeln für mehrere Tage vorzukochen, spart Zeit. Sie halten sich in einem zugedeckten Gefäß bis zu 2 Tage im Kühlschrank, im Gefrierfach * bis zu 7 Tage, im Fach ** bis zu 3 Wochen, und im Tiefkühlgerät können sie bis zu 6 Monaten lagern.

Vier Wochen lang gut und abwechslungsreich essen und dabei auch noch abnehmen – das ist mit der Nudeldiät kein Problem. In vier Wochen können etwa 8 Kilogramm auf der Strecke bleiben. Die Nudeldiät mit 1000 Kalorien am Tag ist auf fünf Mahlzeiten verteilt. Versuchen Sie, auch nach der Diät weiterhin Nudeln zu essen – kombiniert mit viel Gemüse. Das stärkt den Diäterfolg.

Die Nudeldiät

Mit diesen Mahlzeiten diäten Sie sich fröhlich durch den ganzen Tag: Das **Frühstück** (mit 200 Kalorien) – Power für einen guten Start in den Tag, dabei abwechslungsreich, und für jeden ist etwas dabei.

Die **Extras** (mit je 100 Kalorien) – die Fitmacher für zwischendurch, also für vormittags und nachmittags, bestehen meistens aus einem Stück Obst oder Gemüse, aus einem Drink, oder es gibt auch mal ein kleines Gericht zum Kochen.

Die **Hauptgerichte** (mit 400 Kalorien) – die wertvollen Kraftpakete sind für mittags gedacht und damit die Haupt-Nudel-Mahlzeiten.

Die **Kleinen Gerichte** (mit 200 Kalorien) – sind pures Essvergnügen für den Abend. Alle Gerichte sind austauschbar. Ob Sie die Mittagsmahlzeit abends essen und die Abendmahlzeit mittags – das ent-

scheiden Sie selbst. Die **Kleinen Gerichte** lassen sich gut vorbereiten. Einen Nudelsalat oder eine Suppe können Sie mit an den Arbeitsplatz nehmen. Sicher lässt sich dort ein Gericht in der Mikrowelle erwärmen. Wollen Sie das Mittagessen am Abend essen, sollten Sie unbedingt danach einen flotten Spaziergang einplanen, oder Sie absolvieren Ihre sonstigen Fitnessübungen.

Wenn der Magen knurrt

Sollten Sie von den 1000 Kalorien täglich nicht satt werden, gönnen Sie sich von den **Extras** (mit je 100 Kalorien), eine weitere Portion. Und bei ganz viel Hunger bereiten Sie sich die doppelte Menge einer Frühstücksportion zu. Praktisch sind dann belegte Brote, die Sie auch mit ins Büro nehmen können. Alles ist möglich bei dieser Diät. Die Extra-Mahlzeiten sind auch geeignet, um nach der Diät langsam zu größeren Mengen zurückzukehren. So verfallen Sie nicht in den »alten« und »falschen« Ess-Trott. Auch möglich: eine Woche der Diät wiederholen.

Mit Nudeln purzeln die Pfunde

Für die schlanke Küche sind Nudeln ideal, da sich ihr Volumen und Gewicht beim Kochen mehr als verdoppelt. Das große Volumen macht Sie dann richtig

satt. Als Rohware haben Nudeln pro 100 Gramm rund 350 Kalorien. Aus 100 Gramm rohen Nudeln werden etwa 230 Gramm gekochte Nudeln. Nudeln sind daher perfekt für eine Diät. Und Vollkornnudeln noch mehr. Die zusätzlichen Ballaststoffe haben eine positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt, sie unterstützen also die Verdauung und halten die Darmperistaltik in Schwung. Das bringt ein schnelles und lang anhaltendes Sättigungsgefühl, ohne dem Körper übermäßige Kalorien zu liefern.

Tipps & Tricks, die Sie schlanker machen

- Trinken Sie sich schlank. Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers, je nach Alter und Geschlecht macht der Wasseranteil 50 bis 60 Prozent aus. Wasser hält unseren Stoffwechsel in Fluss, sorgt für glatte Haut und gute Konzentration. Mindestens zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein, hauptsächlich Wasser oder andere kalorienfreie Getränke. Trinken Sie über Ihren Durst hinaus. Durst gilt bereits als Alarmzeichen für eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr. Wer viel trinkt, spürt auch den Hunger nicht so sehr. Ein Tipp: Jede Stunde ein Glas Wasser trinken, so kommen Sie ohne viel Nachdenken auf die richtige Trinkmenge.

- Achten Sie auf Ihre Salzzufuhr. Wenig Salz wirkt sich günstig auf den Blutdruck und damit langfristig auf die Gesundheit aus.
- Nudeln als Beilage: Für Nudeln als Beilage benötigt man pro Portion 50 Gramm Rohteigwaren. Gekocht werden daraus etwa 115 Gramm Nudeln. Sie enthalten 175 Kalorien. Das ist absolut wenig für eine sättigende Beilage.
- Fett sparen. Schneiden Sie bei Fleisch und Wurst die Fettränder weg. Bestreichen Sie das Brot mit Halbfettbutter oder -margarine. Oft kann das Streichfett auch entfallen. Schneiden Sie das Brot dicker, die Wurst dünner. Verwenden Sie die pflanzlichen Fettvarianten. Diese enthalten ungesättigte Fettsäuren. Und für Salate sind Olivenöl und Rapsöl bestens geeignet.

Diäten zu zweit

Suchen Sie sich einen oder mehrere Verbündete. Mit Freunden lässt es sich gemeinsam viel besser diäten. Ob einkaufen oder kochen – eventuell organisieren Sie gemeinsam und teilen sich die Arbeit. Essen und abnehmen muss jeder selbst. Tauschen Sie sich regelmäßig über Ihre Erfolge und Schwierigkeiten aus. Wer mag, verdoppelt oder vervierfacht die Rezeptangaben, und schon kann Ihre ganze Familie mitessen.

Diät und Bewegung – ein gutes Doppel

Zu dieser Diät ist Bewegung als Ergänzung unablässlich. Dafür gibt es viele Möglichkeiten:

- Gehen Sie einfach schnellen Schrittes eine halbe Stunde spazieren, oder fahren Sie mit dem Fahrrad.
- Erkunden Sie Ihre Stadt mal zu Fuß.
- Wandern, Schwimmen und Gymnastik sind ideale Sportarten.
- Auch Kleinigkeiten wie Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren oder zu Fuß nach Hause gehen helfen, den Kreislauf in Bewegung zu halten und die Figur in Schwung zu bringen. Sport und Bewegung sorgen für einen

gesunden Muskelzuwachs. Und der hat gleich zwei positive Folgen: zum einen wird der Körper kräftiger und fitter, zum anderen steigt der tägliche Grundumsatz, weil mehr Muskeln mehr Brennstoff verbrauchen.

Noch ein Tipp vor dem Start

Bevor Sie die Diät beginnen: Am Vorabend 2 Esslöffel Glaubersalz in $\frac{1}{4}$ Liter lauwarmem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Das räumt den Körper auf, entschlackt, hilft ihm, sich auf die Veränderung umzustellen und bereitwilliger seine Reserven anzugreifen. Die Wirkung ist nachhaltig – deshalb beginnen Sie die Diät an einem Wochenende.

Ernährung langfristig umstellen

Nach einer Weile sind Sie mit den Rezepten sicher auf den Geschmack gekommen. Die Diät lässt sich bedenkenlos wiederholen bis Sie Ihr Wohlfühlgewicht erlangt haben. Alle Rezepte lassen sich, je nach Geschmack, abändern. Gemüsesorten lassen sich austauschen, denn die Kalorien sind nicht so unterschiedlich. Auf jeden Fall ist eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung angesagt. Wenn Sie sich die Merksätze von Seite 7 in Erinnerung rufen, dann ist alles okay und dann klappt's auch auf Dauer.

Das verbrauchen Sie, wenn Sie ...

5000 Schritte zusätzlich gehen (etwa 4 km):

150 bis 250 Kalorien

30 Minuten Rad fahren (15 km/h):

210 Kalorien

beim Zähneputzen Kniebeugen machen:

40 bis 50 Kalorien

30 Minuten Fenster gründlich putzen:

100 Kalorien

20 Minuten auf dem Crosstrainer üben:

200 Kalorien

30 Extras für Zwischenmahlzeiten Jede Portion hat ca. 100 Kalorien.

500 g rohes Gemüse	250 ml klare Hühnerbrühe mit Eierstich
2 kleine Äpfel oder 1 großer Pfirsich	250 ml Kohlsuppe Asia und 2 Kracker
1 Birne, 1 Banane oder 1 Scheibe Ananas	250 ml Spinatcremesuppe und 1 Kracker
1 Orange und 1 Kiwi	1 Kugel Eiscreme (50 g)
1 große Papaya und 1 Kiwi	1 Glas Fruchtsaft (200 ml)
125 g Weintrauben oder Süßkirschen	1 Glas Limonade (200 ml)
300 g Wasser- oder 150 g Honigmelone	1 Glas Pils (250 ml)
250 g Beerenfrüchte oder 1 Grapefruit	1 Glas Weiß- oder Rotwein (125 ml)
125 g Reneclauden, dazu 2 Haferkekse	1 Glas Sekt oder Champagner (100 ml) und 5 Salzstangen
200 ml Kakaotrunke (mit Magermilch)	1 Feige mit 1 dünnen Scheibe Parmaschinken und 1 Grissini
150 g fettarmer Naturjoghurt und 125 g Erd-, Him- oder Johannisbeeren	1 gehäufte Esslöffel Geflügelsalat
150 g fettarmer Naturjoghurt und 1 kleine Orange	1 kleiner Rollmops
150 g fettarmer Bio-Frucht-Joghurt	10 Kartoffelchips
125 g Kefir (1,5 % Fett) und 2 Haferkekse	20 g Bitterschokolade oder Studentenfutter
250 ml Tomatensuppe und 1 Kracker	5 mit Mandeln gefüllte Oliven



Rezepte

für jeden

Tag

Fett macht fett! Kein Wunder, denn es liefert mit neun Kalorien pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie als Kohlenhydrate oder Eiweiß. Deshalb sollte in der Nudeldiät auf die reduzierten Fettmengen geachtet werden. Somit wird der Weg frei für die leichte Küche.

Schlankes Kochen für Wespentailen

Auf die »fetten Dickmacher« muss nicht komplett verzichtet werden. Statt Butter gibt es Halbfettbutter oder -margarine, für Salate, zum Braten und Kochen lässt sich gutes Pflanzenöl löffelweise abmessen. In allen Rezepten sind die Fettmengen verkleinert und werden mit fettreduzierten Lebensmitteln kombiniert. So z. B. sind für Saucen und Suppen spezielle kalorienreduzierte Milchprodukte hervorragend geeignet. Diese Koch-, Schlag- und Verfeinerungscremes werden aus pflanzlichen Fetten und Milch hergestellt und haben eine sahnige Konsistenz bei nur 7,5 bis 19 Prozent Fett (z. B. von Rama, Dr. Oetker, Du darfst und Weihenstephan).

Auch Convenience macht das Kochen leicht. Convenience bedeutet Bequemlichkeit. Gemeint sind damit vorgefertigte Lebensmittel, z. B. Tiefkühl- oder Halbfertigprodukte wie TK-Zwiebeln oder Brühen als Instantprodukt

Tricks für die leichte Küche

Mit guten Rohprodukten, richtigen Küchenhelfern und fettarmer Gartechnik gelingt die Nudeldiät ganz einfach.

- **Blanchieren:** Das Gemüse kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abgetropft verwenden.
- **Antihafbeschichtete Pfannen und Töpfe** (ca. 22 cm Durchmesser): zum Braten, Dünsten und Schmoren verwenden.
- **Fast fettfrei:** ideal mit Bratschlauch, Pergamentpapier oder Alufolie.
- **Römertopf:** Gänzlich ohne Fett bleibt alles super saftig.
- **Fettpinsel:** kleine Fettmengen mit einem Löffel abmessen und mit einem Spezial-Fettpinsel in der Pfanne verteilen.
- **Dampfaren:** Fettfreies Garen von Fisch, Geflügel und magerem Fleisch gelingt in einem aufklappbaren Siebeinsatz. Dazu in einem Topf 3 bis 4 cm hoch Wasser einfüllen und das Gargut zugedeckt im Dampf garen.
- **Grillen:** Fleisch schmeckt auch ohne Fett aromatisch. Vor dem Grillen mit Knoblauch und Kräutern einreiben und zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.
- **Im Wok:** Gemüse oder Fleischstreifen mit wenig Öl bei starker Hitze unter ständigem Herumwirbeln garen.

Frühstück – Power für einen guten Start

Sesambrötchen mit Früchten

Für 1 Portion

- 1 Sesambrötchen
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- 50 g Hüttenkäse (4 % Fett)
- 1 TL Himbeerkonfitüre
- ½ TL Mandelblättchen

- Das Sesambrötchen waagerecht halbieren. Die Kiwi schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Orange schälen und filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die Segmente zwischen den Trennwänden ausschneiden. Die Orangenfilets halbieren.
- Die untere Brötchenhälfte mit dem Hüttenkäse bestreichen und die Konfitüre darauf verteilen. Das Brötchen mit den Früchten belegen und den Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Die Kiwischeiben sollten den Hüttenkäse nicht berühren. Diese Früchte enthalten das eiweißspaltende Enzym Actinidin, das sich nicht mit dem Milcheiweiß verträgt und das Gericht nach wenigen Minuten bitter macht.

Croissant mit Nuss-Sanddorn-Quark

Für 1 Portion

- 1 Croissant
- 50 g Magerquark
- ½ TL Sanddornsaft (Reformhaus)
- ½ TL Honig
- ½ TL Haselnussblättchen
- 30 g kernlose blaue Weintrauben
- 30 g kernlose grüne Weintrauben
- 4 Minzeblättchen

- Das Croissant waagerecht halbieren. Quark, Sanddornsaft, Honig und Haselnussblättchen verrühren.
- Die Weintrauben waschen und trocken tupfen. Die Beeren von den Stielen zupfen und halbieren. Die Minzeblättchen waschen und trocken tupfen.
- Die Croissant-Unterhälfte mit der Quarkmischung bestreichen und mit den Trauben belegen. Mit den Minzeblättchen garnieren und mit der Croissant-Oberhälfte abdecken.

Info: Sanddornbeeren haben einen ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt. Er beträgt etwa 900 Milligramm pro 100 Gramm Beeren. 100 Gramm Zitronen oder Orangen dagegen enthalten nur etwa 50 Milligramm Vitamin C.

Quarkbrot mit Erdbeeren

Für 1 Portion

- 1 EL Magerquark
- 4 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
- 2 Tropfen Süßstoff
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Erdbeeren (frisch oder TK)

- Quark, Crème fraîche und Süßstoff verrühren. Die Brotscheibe mit der Quarkmischung bestreichen.
- Die frischen Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Oder die TK-Erdbeeren auftauen lassen und mit der Gabel etwas zerdrücken. Die Erdbeeren auf dem Brot verteilen.

Info: Leichte Crème fraîche enthält nur 15 Prozent Fett. Der Fettgehalt ist also im Vergleich zur normalen Crème fraîche um die Hälfte reduziert.

Quarkbrot mit Zimtapfel

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 EL Magerquark
- 1 Apfel
- 1 Prise Zimt

- Die Brotscheibe mit dem Quark bestreichen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in Scheiben schneiden.
- Die Apfelscheiben schuppenartig auf dem Quark anordnen. Das Quarkbrot mit Zimt bestäuben.

Tipp: Statt Apfel schmeckt zum Quarkbrot auch eine reife Birne, ein Pfirsich oder eine Aprikose sehr gut.

Quarkbrötchen mit Konfitüre

Für 1 Portion

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 EL Magerquark
- 2 TL Konfitüre, z. B. Erdbeere
oder Hagebutte

- Das Brötchen waagerecht halbieren. Die beiden Hälften mit dem Quark bestreichen und die Konfitüre darauf verteilen.

Tipp: Probieren Sie auch einmal eine selbstgekochte Konfitüre. Am besten verwenden Sie hierfür von Natur aus nicht zu süße Früchte, z.B. verschiedene Beeren, und einen speziellen Gelierzucker »3 : 1«. Drei Teile Frucht werden mit einem Teil Zucker gemischt – das spart Kalorien!

Friskäsebrötchen – süß und pikant

Für 1 Portion

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 EL Mandarin-Orangen (Dose)
- 2 EL kalorienreduzierter Friskäse
mit Buttermilch (8 % Fett)
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL gemischte TK-Kräuter, z. B.
TK-8-Kräuter-Mischung

- Das Brötchen waagerecht halbieren. Die Mandarin-Orangen abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit der Hälfte des Friskäses verrühren. Eine Brötchenhälfte mit der Mandarinen-Friskäse-Mischung bestreichen.
- Die andere Brötchenhälfte mit dem restlichen Friskäse bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit den Kräutern bestreuen.

Tipp: Statt der Dosenmandarinen können Sie auch eine halbe frische Mandarine oder Orange verwenden.

Honig- und Kräuterbrötchen

Für 1 Portion

- 1 Roggenbrötchen
- 2 TL Halbfettbutter
- 1 TL Honig
- 1 TL gehackte, gemischte Kräuter (frisch oder TK)
- Salz, grob gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer

- Das Brötchen waagrecht halbieren und mit der Butter bestreichen. Die eine Brötchenhälfte mit dem Honig bestreichen.
- Die andere Brötchenhälfte mit den Kräutern bestreuen. Die Kräuterbrötchenhälfte mit Salz und Pfeffer würzen.

Info: Halbfettbutter hat einen Fettgehalt von 39 bis 41 Prozent, also ungefähr die Hälfte des Fetts normaler Butter, die mindestens 82 Prozent Milchfett enthalten muss. Trotzdem ist die Halbfettbutter mit 360 Kalorien pro 100 Gramm noch immer kalorienreich. Gehen Sie deshalb sparsam damit um.

Vollkornbrot mit Ei

Für 1 Portion

- 1 Ei (Kl. M), Salz
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Tomatenmark
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

- Das Ei 5 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und kalt abschrecken. Das Ei pellen und in Scheiben schneiden.
- Die Brotscheibe mit dem Tomatenmark bestreichen. Die Eierscheiben schuppenartig auf dem Brot anordnen. Das Eierbrot mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Außer Schnittlauch gibt es auch die praktischen TK-Kräuter Dill, Petersilie, Basilikum, italienische Kräuter, Kräuter der Provence und diverse andere gemischte Kräuter.



Lachsschinkenbrot mit Ei (Foto)

Für 1 Portion

- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot
- 2 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
- 3 Scheiben kalorienreduzierter Lachsschinken
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
- 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

- Die Brotscheibe mit Crème fraîche bestreichen. Die Schinkenscheiben in Form von Tüten dekorativ auf dem Brot anrichten.
- Das Ei verrühren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze braten. Das Rührei mit dem Schinkenbrot anrichten und beides mit der Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen.

Variante: Das Brot mit Crème fraîche bestreichen. Den Lachsschinken würfeln und die Schinkenwürfel auf dem Brot verteilen. Das fertige Rührei auf dem Brot verteilen. Zum Anrichten mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Käsebrot mit Senf und Birne

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL mittelscharfer oder körniger Senf
- 1 Scheibe kalorienreduzierter Schnittkäse, z. B. Gouda oder Tilsiter (17 % Fett)
- 1 reife Birne

- Die Brotscheibe mit dem Senf bestreichen und mit dem Käse belegen. Die Birne waschen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in Scheiben schneiden und die Birnenscheiben schuppenartig auf dem Brot anordnen.

Tipp: Eine aparte Note bringt französischer Senf mit süß-scharfem Honigschmack auf das Käsebrot.

Käsebrod mit geraspelter Möhre

Für 1 Portion

- 1 Möhre
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 15 g kalorienreduzierter Schmelzkäse, z. B. Salami oder Kräuter (11 % Fett)
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

- Die Möhre waschen, putzen, bei Bedarf schälen, und fein oder grob raspeln.
- Die Brotscheibe mit dem Käse bestreichen und die Möhrenraspel darauf verteilen. Das Käsebrod mit Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen.

Tipp: Grob geschnittener frischer Kerbel oder Schnittlauchröllchen können die Petersilie ersetzen. Frische Kräuter immer nur mit einem Messer schneiden oder hacken.

Brötchen mit Käse und Wurst

Für 1 Portion

- 1 Roggenbrötchen
- 15 g kalorienreduzierter Schmelzkäse, z. B. Salami oder Kräuter (11 % Fett)
- 1 EL TK-Salatkräuter, z. B. Kräutermischung aus Petersilie, Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch
- 1 Scheibe kalorienreduzierte Salami

- Das Brötchen waagrecht halbieren. Beide Hälften mit dem Schmelzkäse bestreichen.
- Die eine Brötchenhälfte mit den Kräutern bestreuen. Die andere Hälfte mit der Salami belegen.

Tipp: Im Frischeregal des Supermarkts finden Sie verschiedene kalorienreduzierte Wurstsorten wie z. B. Cervelatwurst, Salami, gemischter Aufschnitt, aber auch Streichwurst und diverse Leberwurstsorten. Alle lassen sich gegen die kalorienreduzierte Salami austauschen.

Vollkornbrot mit Corned Beef

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 TL Salatcreme mit Joghurt
(4,9 % Fett)
- 1 Salatblatt
- 2 Scheiben Corned Beef
- 1 Cornichon

- Die Brotscheibe mit der Salatcreme bestreichen. Das Salatblatt waschen und trocken tupfen. Das Brot mit dem Salatblatt und dem Corned Beef belegen.
- Das Cornichon längs in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit garnieren.

Info: Eine Salatcreme ist im Prinzip eine fettärmere Version einer Mayonnaise. Eine Salatcreme enthält maximal 50 Prozent Fett, eine Mayonnaise muss mindestens 80 Prozent Fett aufweisen. Für die Herstellung der Salatcreme werden – im Vergleich zur Mayonnaise – weniger Eigelb und Pflanzenöl verwendet. Wird statt Pflanzenöl Joghurt verarbeitet, entsteht die »Salatcreme mit Joghurt« mit einem noch geringeren Fettgehalt.

Kressebrot mit Tomate

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Halbfettbutter
- 1 EL Magerquark
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Tomate
- 1 EL gehackte Kresse

- Die Brotscheibe mit Butter bestreichen. Den Quark darauf verteilen und das Quarkbrot mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomate halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben schuppenartig auf dem Brot anordnen und mit der Kresse bestreuen.

Tipp: Statt Tomatenscheiben bringen dünn geschnittene Salatgurkenscheiben Abwechslung. Anstelle von Kresse passt auch gehackter Dill dazu.

Pumpernickel mit Schnittkäse

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Pumpernickel
- 1 TL Halbfettbutter
- 1 Scheibe kalorienreduzierter Schnittkäse (17 % Fett)
- 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

- Die Pumpernickelscheibe mit der Butter bestreichen und mit dem Käse belegen. Das Käsebrot mit dem Schnittlauch bestreuen.

Info: Pumpernickel ist sehr dunkles Roggenschrotbrot ohne Kruste, das in geschlossenen Blechformen 16 bis 24 Stunden lang im Dampf gebacken wird. Dabei wird die Stärke in Zucker umgewandelt, was die Färbung und den aromatisch süßen Geschmack bewirkt.

Knäckebrot mit Wurst und Schmelzkäse

Für 1 Portion

- 2 Scheiben Knäckebrot
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Salatblatt
- 1 Scheibe kalorienreduzierte Geflügel-Mortadella
- 15 g kalorienreduzierter Schmelzkäse, z. B. Gemüse oder Kräuter (11 % Fett)
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

- Eine Knäckebrotscheibe mit dem Tomatenmark bestreichen. Das Salatblatt waschen und trocken tupfen.
- Die mit Tomatenmark bestrichene Knäckebrotscheibe mit dem Salatblatt und der Mortadella-Scheibe belegen.
- Die zweite Knäckebrotscheibe mit dem Schmelzkäse bestreichen und mit der Petersilie bestreuen.

Tipp: Tomatenmark gibt es in mehreren Geschmacksvarianten. Sehr pikant wird's mit Tomatenmark scharf. Würzig wird es mit Tomatenmark mit Würzgemüse und kräutrig mit Tomatenmark mit Basilikum.

Müsli selbst gemacht

Für 10 Portionen à 30 g

65 g Haferfleks mit Kleie
50 g kernige Haferflocken
25 g Haferkleieflocken
25 g gehackte Haselnüsse
25 g Sonnenblumenkerne
25 g getrocknete Pflaumen
25 g getrocknete Aprikosen
10 g Pflanzenmargarine
25 g Honig
1–2 EL Zitronensaft
25 g Rosinen

- Haferfleks mit Kleie, Haferflocken, Haferkleieflocken, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne mischen. Die Pflaumen und die Aprikosen in kleine Stücke schneiden.
- Pflanzenmargarine, Honig und Zitronensaft unter ständigem Rühren so lange kochen, bis die Masse leicht bräunt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Flockenmischung, Honigmischung, Pflaumen, Aprikosen und Rosinen mischen. Das Müsli auskühlen lassen. Danach in eine gut schließende Dose oder ein Vorratsglas geben.

Info: Dieses Müsli ist sehr ballaststoffreich und sättigt lange.

Apfel-Mandarinen-Müsli

Für 1 Portion

1 Apfel
1 Mandarine
3 EL Orangensaft
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst zusammengestellt, siehe nebenstehendes Rezept)

- Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Die Mandarine schälen und zerteilen. Die Mandarinenpalten halbieren.
- Den Orangensaft und die Müslimischung verrühren. Die Apfel- und Mandarinenstücke hinzufügen.

Tipp: Für eine saftige Variante verwenden Sie eine kleine Orange und eine reife Birne statt Mandarine und Apfel. Beim Schälen und Filetieren der Orange am besten den Saft auffangen und über das Müsli geben.



Orangen-Apfel-Müsli (Foto)

Für 1 Portion

1 Orange
1 Apfel
75 g Magermilchjoghurt
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die Segmente zwischen den Trennwänden herausschneiden.
- Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in Scheiben schneiden.
- Joghurt, Orangensaft und Müslimischung verrühren. Die Orangenfilets und die Apfelscheiben hinzufügen.

Tipp: Verwenden Sie Orangen nur in der Zeit von Oktober bis März. Dann schmecken sie am besten. In der anderen Zeit können Sie die Orange durch einheimisches Obst, z. B. eine Birne oder zwei Pflaumen, ersetzen.

Fruchtmüsli mit Dickmilch

Für 1 Portion

1 Orange
1 Birne
75 g Dickmilch (3,5 % Fett)
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Die Orange filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die Segmente zwischen den Trennwänden herausschneiden. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.
- Die Birne waschen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in kleine Stücke schneiden.
- Die Dickmilch und die Müslimischung verrühren. Die Orangen- und Birnenstücke hinzufügen.

Tipp: Beim nächsten Einkauf können Sie sich ein bis zwei Dosen Fruchtcocktail mitbringen. Der Inhalt ist servierfertig und erspart Ihnen das Schneiden von Obst. Besonders, wenn es mal schnell gehen soll. Der abgegossene Saft ist dann zwischendurch ein willkommener Durstlöcher, den Sie am besten mit Mineralwasser auffüllen.

Früchtemüsli

Für 1 Portion

1 Orange
1 Banane
2 TL Crème fraîche (30 % Fett)
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Banane schälen und die Frucht in Scheiben schneiden.
- Crème fraîche, Orangensaft und Müslimischung verrühren. Die Bananenscheiben hinzufügen.

Mandarinenmüsli

Für 1 Portion

125 g Mandarin-Orangen (Dose)
150 g Vollmilchjoghurt
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst zusammen-
gestellt, siehe Seite 27)

- Die Mandarin-Orangen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Dabei etwas Saft auffangen.
- Joghurt, Müslimischung und den Mandarinenensaft verrühren. Die Mandarinenstücke hinzufügen.

Joghurt-Apfel-Müsli

Für 1 Portion

1 Apfel
150 g Magermilchjoghurt
4 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
2 Tropfen Süßstoff
1 Messerspitze Zimt
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden.
- Joghurt, Crème fraîche, Süßstoff, Zimt und Müslimischung verrühren. Die Apfelstücke hinzufügen.

Tipp: Sie können statt des Apfels auch eine filetierte, klein geschnittene Orange unter die Joghurtmasse heben.

Grapefruitmüsli

Für 1 Portion

½ Grapefruit
100 g reine Buttermilch
4 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
2 Tropfen Süßstoff
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Die Grapefruit filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die Segmente zwischen den Trennwänden heraus-schneiden. Die Grapefruitfilets in kleine Stücke schneiden.
- Buttermilch, Crème fraîche, Süßstoff und Müslimischung verrühren. Die Grapefruitstücke hinzufügen.

Info: Buttermilch ist ein Nebenprodukt bei der Butterherstellung. Sie entsteht, wenn Sahne so lange geschlagen wird, bis sich das Fett zu Butterkörnchen verbindet. Die verbleibende Flüssigkeit ist dann die reine Buttermilch. Der Zusatz »reine« entfällt, wenn Wasser oder Magermilch zugesetzt werden. Buttermilch enthält höchstens 1 Prozent Fett, mindestens 0,2 bis 0,5 Prozent Fett.

Bananenmüsli

Für 1 Portion

1 Banane
150 g Magermilchjoghurt
1 TL Zitronensaft
2 Tropfen Süßstoff
1 Messerspitze Zimt
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Die Banane schälen und die Frucht in Scheiben schneiden. Joghurt, Zitronensaft, Süßstoff, Zimt und Müslimischung verrühren. Die Bananenstücke hinzufügen.

Tipp: Den Zitronensaft können Sie durch Orangen- oder Apfelsaft ersetzen.

Fruchtmüsli mit Ingwer

Für 1 Portion

1 Apfel
1/2 Birne
150 g Vollmilchjoghurt
1 Messerspitze gemahlener Ingwer
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Den Apfel und die Birne waschen, vierteln und entkernen. Die Apfel- und Birnenviertel in kleine Stücke schneiden.
- Joghurt, Ingwer und Müslimischung verrühren. Die Apfel- und Birnenstücke hinzufügen.

Tipp: Wer mag, kann auch ein winziges Stück kleingehackten frischen oder kandierten Ingwer unter das Müsli mischen.

Quarkmüsli

Für 1 Portion

1 Orange
2 EL Magerquark
2 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
3–4 EL Orangensaft
2 EL Müslimischung
(Fertigprodukt oder selbst
zusammengestellt, siehe Seite 27)

- Die Orange filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die Segmente zwischen den Trennwänden heraus-schneiden. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.
- Quark, Crème fraîche, Orangensaft und Müslimischung verrühren. Die Orangenfilets hinzufügen.

Info: Magerquark gehört zu den Frisch-käsen. Er hat unter 10 Prozent Fett, halbfetter Speisequark hat 20 Prozent Fett und Sahnequark 40 Prozent Fett.

Frucht-Porridge

Für 1 Portion

- 1 unbehandelte Orange
- 100 ml Vollmilch
- 4 EL Haferflocken, Salz
- 1 EL Sonnenblumenkerne

- Die Orangenschale abreiben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
- Milch, Haferflocken, Salz, Sonnenblumenkerne und die abgeriebene Orangenschale in einem Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze unter Rühren eindicken. Den Orangensaft über das fertige Porridge träufeln.

Tipp: Haferflocken sind ideal für einen guten Start in den Tag. Übrigens, ein Hafer-Snack (z. B. Haferkekse) verhindert auch am Abend den Griff zur Chipstüte.

Aprikosenmüsli

Für 1 Portion

- 2 Aprikosen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g Hüttenkäse (4 % Fett)
- 2 EL Vier-Korn-Flocken

- Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Fruchthälften in kleine Stücke schneiden.
- Die Zitronenschale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Hüttenkäse, Zitronensaft und -schale und Aprikosenstücke mischen.
- Die Vier-Korn-Flocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten und über die Hüttenkäsemischung streuen.

Tipp: In der aprikosenfreien Saison können Sie die frischen Aprikosen durch getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen ersetzen. Für das Müsli die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in etwas lauwarmem Wasser am Abend vorher einweichen. Am nächsten Morgen die eingeweichten Früchte ausdrücken und mit den anderen Zutaten mischen.



Hauptgerichte – wertvolle Kraftpakete

Spaghetti mit Paprikaschoten und Kapern (Foto)

Für 1 Portion

200 g Paprikaschoten
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
6 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 TL Kapern (Glas)
20 g schwarze Oliven
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Spaghetti
1 EL TK-Petersilie

- Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Paprikastreifen dazugeben und unter Wenden 3 Minuten anbraten.
- Die Brühe dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Kapern und Oliven hinzufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Spaghetti und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Grüne Bandnudeln mit Champignons

Für 1 Portion

200 g Champignons
1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
100 ml Kondensmilch (4 % Fett)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g grüne Bandnudeln, Salz
1 EL TK-Italienische-Kräuter

- Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden oder vierteln.
- Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Kondensmilch dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Champignons auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Spaghetti mit Kräutern

Für 1 Portion

50 g Spaghetti, Salz
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
3 EL TK-Basilikum
1 TL TK-Petersilie
1 EL Kapern (Glas)
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Die Nudeln warm halten.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. 2 Esslöffel Basilikum, Petersilie, Kapern und 3 Esslöffel Nudelkochwasser dazugeben. Die Kräutermischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spaghetti und die Kräutermischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem restlichem Basilikum bestreuen.

Linguine mit Gemüse

Für 1 Portion

125 g Auberginen
75 g Brokkoli
1 TL Pflanzenöl
1 EL TK-Zwiebeln
3 EL Fertigsauce, z. B. »Pikante Tomatensauce«
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Linguine (dünne Bandnudeln)
1 TL geriebener Parmesankäse

- Die Auberginen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
- Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Auberginenwürfel und die Brokkoliröschen hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Fertigsauce dazugeben und die Gemüsemischung 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Tomatennudeln

Für 1 Portion

2 Tomaten
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
2 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
Salz, Cayennepfeffer
50 g Vollkornnudeln
2 EL TK-8-Kräuter-Mischung
1 TL Olivenöl

- Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten. Die Tomatenscheiben hinzufügen und zugedeckt 3 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Tomaten auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Kräutern bestreuen und das Öl darüber träufeln.

Info: Gemüse-Hefebrühe können Sie im Reformhaus kaufen. Die Hefe – und nicht das Salz – gibt der Brühe die Würze. Hefe enthält einen hohen Anteil an B-Vitaminen.

Spinatnudeln mit Parmaschinken

Für 1 Portion

150 g frischer Spinat
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
3 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
3 EL TK-Suppengrün
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Messerspitze Muskatnuss
30 g hauchdünns geschnittener Parmaschinken
50 g Vollkornnudeln
1 TL geriebener Parmesankäse

- Den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten.
- Das Suppengrün und den Spinat zur Zwiebelmischung geben und das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Parmaschinkenscheiben in je 2 Streifen schneiden und zu Röllchen formen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Gemüse und Schinken auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Nudeln mit Kräutermöhren

Für 1 Portion

200 g Möhren
1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
2 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
3 EL Schmand
1 EL Zitronensaft
40 g Vollkornnudeln, Salz
3 TL gehackte Kürbiskerne
2 EL TK-Italienische-Kräuter

- Die Möhren waschen, putzen, bei Bedarf schälen und längs in Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Möhrenstreifen hinzufügen und zugedeckt 8 Minuten dünsten.
- Brühe, Schmand und Zitronensaft verrühren und zum Möhengemüse dazugießen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Kürbiskernen und den Kräutern bestreuen.

Nudeln mit Zucchini-gemüse

Für 1 Portion

200 g Zucchini
1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
6 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 EL Tomatenmark
2 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
40 g Vollkornnudeln, Salz
2 TL geriebener Parmesankäse

- Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Brühe dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatenmark und Crème fraîche verrühren und zum Zucchini-gemüse dazugeben.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Zucchini-gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Gemüsenudeln mit Rucola

Für 1 Portion

40 g Vollkornnudeln, Salz
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
50 g TK-Suppengrün
⅛ l Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 EL abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone
frisch gemahlener weißer Pfeffer
50 g Rucola (Rauke)
2 EL geriebener Parmesankäse

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Die Nudeln warm halten.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Suppengrün, 2 Esslöffel Nudelkochwasser, Brühe und Zitronenschale hinzufügen und das Gemüse zugedeckt 8 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen den Rucola waschen, putzen und in Streifen schneiden. Nudeln, Gemüse und Rucola auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Vollkornnudeln mit Trüffel

Für 1 Portion

30 g Trüffel-Carpaccio
1 TL TK-Zwiebeln
3 EL Verfeinerungscreme (15 % Fett)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Vollkornnudeln

- Vom Trüffel-Carpaccio das Öl abgießen und in einen kleinen Topf geben. Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten.
- Die Verfeinerungscreme und das abgetropfte Trüffel-Carpaccio hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Trüffel-Carpaccio auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Tipp: Als Geschmackskick können Sie zusätzlich 2 Messerspitzen Trüffelcreme (Glas) unter die Nudeln mischen. Diese Creme und das Trüffel-Carpaccio gibt es in gut sortierten Supermärkten oder in Feinkostläden.



Nudeln mit Zuckerschoten (Foto)

Für 1 Portion

100 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten, Salz
6 EL Gemüse-Hefebühe (instant)
1 TL Zitronensaft
frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Nudeln, z. B. Girandole
oder Fusilli
1 EL TK-Petersilie

- Den Spargel waschen, putzen und das untere Drittel schälen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren.
- Den Spargel in Salzwasser 3 bis 4 Minuten garen, die Zuckerschoten dazugeben und weitere 1 bis 2 Minuten garen. Das Gemüse in einem Sieb abgießen. Brühe, Zitronensaft und Pfeffer verrühren und erhitzen. Das Gemüse in der heißen Brühe warm halten.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Nudelaufwurf mit Tomaten

Für 1 Portion

75 g Linguine (dünne Bandnudeln)
Salz, Margarine für die Form
½ Dose Tomatencremesuppe
(Fertigprodukt)
2 EL geriebener Edamerkäse
(17 % Fett)
2 EL TK-Basilikum

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Eine feuerfeste Form mit der Margarine einfetten. Die Nudeln in die Form geben und die Tomatencremesuppe darüber verteilen. Mit dem Käse bestreuen.
- Den Auflauf im heißen Backofen (Umluft: 180 °C) auf mittlerer Schiene 8 bis 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit dem Basilikum bestreuen.

Info: Den geriebenen Käse – auch kalorienreduziert – finden Sie in der Kühltheke bereits abgepackt in einer wiederverschließbaren Verpackung.

Pennette-Pfanne

Für 1 Portion

4 Stiele frischer Thymian
2 mit Paprika gefüllte Oliven
150 g Auberginen, Salz
60 g Schafskäse (40 % F. i. Tr.)
1 TL Pflanzenöl
50 g Pennette Rigate (Röhrennudeln)
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Oliven in Scheiben schneiden.
- Die Auberginen waschen, putzen, waagrecht halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
- Die Auberginenscheiben ausdrücken und im heißen Öl 3 bis 4 Minuten anbraten. Den Schafskäse und die Oliven hinzufügen und unter Wenden kurz mitbraten.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und zu den Auberginen geben. Die Nudelpfanne mit Pfeffer und Thymian würzen.

Pfeffer-Pfirsich-Nudeln mit Rindersteak

Für 1 Portion

150 g grüner Salat, z. B. Kopfsalat
2 EL Zitronensaft, 2 Tropfen Süßstoff
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 EL TK-Schnittlauchröllchen
125 g Rindersteak, 1 TL Pflanzenöl
2 ungezuckerte Pfirsichhälften (Dose)
1 TL grüner Pfeffer
20 g Vollkornnudeln

- Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Zitronensaft, 2 Esslöffel Wasser, Süßstoff, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zu einem Salatdressing verrühren.
- Das Steak waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite 3 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- Die Pfirsichhälften in Scheiben schneiden, mit 3 Esslöffeln Wasser in die Pfanne geben und erhitzen. Den grünen Pfeffer hinzufügen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Salat und das Dressing mischen. Nudeln, Pfirsiche und Steak auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Schweinegeschnetzeltes mit Champignonnudeln

Für 1 Portion

40 g Vollkornnudeln, Salz
100 g Schweinefilet
200 g Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 unbehandelte Zitrone
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
1 EL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
5 EL Magermilch
frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 EL TK-Italienische-Kräuter

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen, das Nudelkochwasser auffangen. Die Nudeln warm halten.
- Inzwischen das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden oder vierteln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
- Die Zitronenschale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Fleischstreifen

dazugeben und bei starker Hitze anbraten. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitbraten.

- 1/2 Tasse Nudelkochwasser, Crème fraîche, Milch, Zitronensaft und -schale verrühren und zum Geschnetzelten dazugießen. Unter Rühren aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Nudeln und das Geschnetzelte auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Tipp: Tauschen Sie das Schweinefilet nach Belieben durch Kalbsfilet aus. Kalorienmäßig gibt es dabei keinen Unterschied. Kalbfleisch schmeckt zarter und gibt dem Gericht eine feinere Note. Aber – es ist auch teurer.

Hackfleischnudeln mit Sprossen

Für 1 Portion

1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Zucchini, 100 g Sojasprossen
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
100 g Beefsteakhack (Tatar)
1 Messerspitze Chinagewürz
1 Prise Ingwer, 3 TL Tomatenketchup
40 g Vollkornnudeln, Salz
3 TL Sojasauce, Korianderblättchen

- Frühlingszwiebeln und Zucchini waschen und putzen. Zwiebeln in dünne Ringe, Zucchini in Streifen schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und unter Wenden krümelig braten. Gemüse, Sprossen, Ketchup und Sojasauce dazugeben. Die Fleischmischung zugedeckt 5 Minuten dünsten und mit Chinagewürz und Ingwer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln und Fleischmischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit Koriander bestreuen.

Nudeln mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Für 1 Portion

100 g Paprikaschoten
100 g Zucchini, 1 Tomate
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
100 g Beefsteakhack (Tatar)
1 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 TL Tomatenketchup
Salz, Cayennepfeffer
50 g Vollkornnudeln
1 TL TK-Italienische-Kräuter

- Die Paprikaschoten und die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und unter Wenden krümelig braten. Paprika, Zucchini, Tomaten, Brühe und Ketchup dazugeben und die Fleischmischung zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Fleischmischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Chinesische Nudelsuppe

Für 1 Portion

1 getrockneter Shiitake-Pilz (Tongu)
40 g Mie-Nudeln
(asiatische Weizennudeln), Salz
50 g Putensteak
50 g mageres Schweinefleisch
1 TL Pflanzenöl
50 g magerer gekochter Schinken
¼ l Geflügelbrühe (instant)
50 g Bambussprossenstreifen
(Dose)
1 TL Sojasauce
¼ Kästchen Kresse

- Den Pilz in heißem Wasser einweichen. Vom eingeweichten Pilz den zähen Stiel entfernen und den Hut in kleine Streifen schneiden.
- Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die Nudeln 4 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Das Putensteak und das Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Fleisch im heißen Öl unter Wenden anbraten. Mit 2 bis 3 Esslöffeln Wasser ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen. Den Schinken in feine Streifen schneiden.
- Brühe, Nudeln, Bambussprossen, Pilze und Sojasauce zum Kochen bringen. Die Fleisch- und Schinkenstreifen dazugeben.
- Die Kresseblättchen mit einer Küchenschere abschneiden, waschen und über die Suppe streuen.

Tipp: Diese Nudelsuppe ist ein ideales Gericht für den Wok oder eine große Pfanne mit hohem Rand. Und statt der Mie-Nudeln (asiatische Weizennudeln, mit und ohne Ei) können Sie auch klein-gebrochene Spaghetti oder Spaghettini verwenden. Für die schnelle Küche sind auch Reisnudeln oder breite Glasnudeln optimal – sie sind in 3 bis 4 Minuten fertig. Spezielle Wok-Nudeln können Sie gleich zum Gemüse in den Wok streuen. Oder Sie verwenden Schnellkochreis.



Penne mit Pilzen und Kräutern (Foto)

Für 1 Portion

200 g Champignons
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
5 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Penne (Röhrennudeln)
1 EL TK-Italienische-Kräuter
1 EL geriebener Parmesankäse

- Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden oder vierteln.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Brühe dazugießen und die Pilze zugedeckt 5 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Penne und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Kräutern und dem Käse bestreuen.

Nudeln mit Hackfleischsauce

Für 1 Portion

100 g Beefsteakhack (Tatar)
1 TL Pflanzenöl
40 g TK-Suppengrün
6 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 TL Tomatenketchup
1 EL Obstessig
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Messerspitze Koriander
50 g Vollkornnudeln,

- Das Hackfleisch im heißen Öl unter Wenden krümelig braten. Suppengrün, Brühe, Ketchup und Essig dazugeben und die Mischung zugedeckt 5 Minuten dünsten. Die Hackfleischsauce mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Hackfleischsauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Spaghettipfanne mit Schinken

Für 1 Portion

- 100 g Champignons
- 1 mittelgroßer Chicorée
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Salbeiblätter
- 30 g Parmaschinken
- 1 EL TK-Zwiebeln
- 3 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Messerspitze Knoblauchpulver
- 1 EL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
- 40 g Spaghetti
- 2 EL TK-Kräuter der Provence

- Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden oder vierteln. Den Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Chicoréeblätter in Streifen schneiden.
- Die Zitronenschale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Parmaschinken in Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Zitronensaft und -schale, Chicorée und Salbei dazugeben.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und die Crème fraîche unterziehen.

- Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Spaghetti und das Gemüse mischen und zugedeckt 2 Minuten ruhen lassen. Die Nudelmischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Kräutern und dem Parmaschinken bestreuen.

Tipp: Nudeln oder Spaghetti bissfest bzw. »al dente« garen heißt, dass der Zahn noch etwas zum Beißen hat. Die Nudeln sind also nicht zu weich, sondern bissfest. Dazu die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und gut umrühren. Nach zwei Drittel der Zeit eine Nudel probieren, ob sie schon den richtigen Biss hat.

Nudeln mit Gemüse und geräucherter Putenbrust

Für 1 Portion

150 g Zucchini
150 g Möhren
3 Frühlingszwiebeln
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
3 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1–2 TL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL Sonnenblumenkerne
30 g hauchdünn geschnittene
Putenbrust
50 g Vollkornnudeln
1 EL TK-Basilikum

- Die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Möhren waschen, putzen, bei Bedarf schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Zucchini- und Möhrenwürfel hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Brühe, Zitronensaft und Frühlingszwiebeln dazugeben und das Gemüse zugedeckt 6 Minuten dünsten. Die Gemüsemischung mit Salz und Pfeffer würzen.

- Die Sonnenblumenkerne hacken. Die Putenbrustscheiben in je 2 Streifen schneiden und zu Röllchen formen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Gemüse und Putenbrust auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.

Info: Tauschen Sie doch Sonnenblumenkerne gegen Pistazienkerne. Die gibt es geröstet, ungesalzen, gesalzen und gewürzt. Bei gewürzten Pistazienkernen sollten Sie mit dem Würzen des Gerichts vorsichtig sein. Pistazienkerne sind eine gute Quelle der Vitamine A, B₁ und B₆. Auch Mineralien wie z. B. Kupfer, Mangan und Phosphor sind enthalten. Pistazien sind die einzige Nussart mit einem bedeutenden Anteil an Lutein und Zeaxanthin. Beide gehören zur Gruppe der Carotinoide. Das sind orangegelbe Farbstoffe, die antioxidativ wirken und gut für die Augen sind.

Vollkornnudeln mit Geflügelleber

Für 1 Portion

4 Frühlingszwiebeln, 1 kleiner Apfel
3–4 Salbeiblätter
100 g Geflügelleber
(z. B. Hähnchen- oder Entenleber)
1 TL Pflanzenöl
2 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
2 TL Kapern (Glas)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 EL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
50 g Vollkornnudeln

- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in Würfel schneiden. Den Salbei waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
- Die Geflügelleber waschen und trocken tupfen. Im heißen Öl unter Wenden anbraten. Frühlingszwiebeln, Apfelwürfel, Brühe, Salbeiblätter und Kapern hinzufügen und die Mischung zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche unterziehen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Leber auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Gemüsenudeln mit Schinken

Für 1 Portion

100 g Staudensellerie, 100 g Zucchini
1 kleiner Chicorée
100 g magerer gekochter Schinken
1 TL Pflanzenöl
 $\frac{1}{8}$ l Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 EL Zitronensaft, Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g Vollkornnudeln
1 EL TK-Italienische-Kräuter

- Den Sellerie und die Zucchini waschen und putzen. Den Sellerie in dünne Ringe, die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Chicoréeblätter in Streifen schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden.
- Den Sellerie und die Zucchini im heißen Öl 3 Minuten anbraten. Die Brühe und den Zitronensaft hinzufügen und das Gemüse 5 Minuten dünsten. Den Schinken und den Chicorée dazugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Kräutern bestreuen.

Nudeln mit Basilikum-Tomaten-Sauce

Für 1 Portion

je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
5 EL stückige Tomaten
(Packung oder Dose)
1 TL Tomatenketchup
⅛ l Gemüse-Hefebühe (instant)
1 TL TK-Basilikum
Salz, frisch gemahlener
weißer Pfeffer
75 g Beefsteakhack (Tatar)
50 g Zucchini
50 g Vollkornnudeln
1 TL Olivenöl

- Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Ketchup, Brühe und Basilikum in einen Topf geben und 6 bis 7 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Wenden krümelig braten. Die Tomatenmischung zum Hackfleisch dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Zucchini waschen und putzen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit der Nudeln die Zucchini in einem Stück dazugeben und mit den Nudeln garen.

- Die Nudeln und die Zucchini in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Zucchini in Würfel schneiden und die Nudeln mit dem Öl mischen. Die Nudeln und die Hackfleischsauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Zucchiniwürfeln bestreuen.

Info: Stückige Tomaten aus der Packung oder der Dose sind sonnengereifte Tomaten aus südlichen Ländern, sorgfältig geschält und fein gewürfelt. Sie sind ideal zum Kochen, insbesondere als Basis für Pasta-Saucen wie diese Basilikum-Tomaten-Sauce. Der Inhalt von 375 Millilitern entspricht 8 bis 9 mittelgroßen »frischen« Tomaten.



Nudeln mit Rindergeschnetzeltem (Foto)

Für 1 Portion

100 g Rinderfilet
150 g rote Paprikaschoten
50 g Gewürzgurken
1 EL Pflanzenöl
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Nudeln, z. B. Hörnchen
2 EL Schmand
1 EL TK-Petersilie

- Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Gewürzgurke ebenfalls in Streifen schneiden.
- Das Fleisch im heißen Öl unter Wenden anbraten. Die Paprikaschoten und 2 Esslöffel Wasser hinzufügen und zugedeckt 4 Minuten dünsten. Die Gewürzgurken dazugeben und das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Rindergeschnetzelte auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Den Schmand darübergeben und das Geschnetzelte mit der Petersilie bestreuen.

Nudeln mit Pilz-Schinken-Sauce

Für 1 Portion

2 Frühlingszwiebeln
150 g Champignons
30 g magerer gekochter Schinken
1 TL Pflanzenöl
1 TL Mehl
100 ml Magermilch
25 g kalorienreduzierter Schmelzkäse (11 % Fett)
Cayennepfeffer
50 g Vollkornnudeln, Salz

- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Mit dem Mehl bestäuben, die Milch dazugießen und das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten. Den Schmelzkäse und den Schinken dazugeben und die Sauce mit Cayennepfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Sauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Gemüse-Rindfleisch-Nudeln

Für 1 Portion

50 g Vollkornnudeln, Salz
150 g Salatmix nach Saison, z. B.
Frisée, Feldsalat, Rucola, Radicchio
100 g Fenchel
50 g rote Paprikaschoten
6 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
75 g Rinderfilet, 1 TL Pflanzenöl
1 TL Kapern (Glas)
1 EL Zitronensaft
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL TK-Basilikum
1 TL geriebener Parmesankäse

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Fenchel waschen und putzen. Die Knolle halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.
- Den Fenchel in der heißen Brühe zugedeckt 5 bis 6 Minuten dünsten. Die Paprikaschoten hinzufügen und weitere 4 Minuten garen.
- Inzwischen das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch im heißen Öl unter Wenden 3 Minuten anbraten.

- Das Fenchel-Paprika-Gemüse und die Nudeln zum Fleisch dazugeben und nochmals erhitzen. Die Kapern und den Zitronensaft hinzufügen und die Fleischmischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Salat auf einem vorgewärmten Teller anrichten und die Gemüse-Rindfleisch-Nudeln darauf verteilen. Mit dem Basilikum und dem Käse bestreuen.

Tipp: Statt Rinderfilet passt auch Hähnchen- oder Putenfilet sehr gut zu diesem Gericht. Auch mittelgroße Fischstückchen schmecken lecker, z. B. Kabeljau oder Rotbarschfilet.

Nudelpfanne mit Sojasprossen

Für 1 Portion

40 g Vollkornnudeln, Salz
4 Frühlingszwiebeln
100 g Sojasprossen
½ Bund frischer Koriander
1 Scheibe Ananas (Dose)
30 g magerer gekochter Schinken
1 TL TK-Knoblauch, 1 TL Pflanzenöl
4 EL Gemüse-Hefebühe (instant)
3 EL Sojasauce
je 1 Messerspitze Chilipaste
und Ingwerpulver

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Die Ananas in Würfel, den Schinken in Streifen schneiden.
- Knoblauch und Frühlingszwiebeln im heißen Öl anbraten. Die Brühe und die Sojasauce dazugießen und kurz aufkochen lassen. Den Schinken hinzufügen und die Mischung mit Chilipaste und Ingwer würzen.
- Nudeln, Ananas und Sojasprossen zur Schinkenmischung dazugeben und kurz erhitzen.
- Die Nudelpfanne auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Koriander bestreuen.

Tipp: Statt des gekochten Schinkens können Sie auch geräucherten Schinken, ganz fein gewürfelt, verwenden. Den hält der Supermarkt, praktisch abgepackt, für Sie bereit. Und der Clou: 100 Gramm haben nur 2 Prozent Fett. Da dürfen Sie sich 50 Gramm genehmigen. Die geräucherten Schinkenwürfel in der Pfanne kurz anbraten, dann Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und wie im Rezept weiterverfahren.

Penne auf neapolitanische Art

Für 1 Portion

50 g Penne (Röhrennudeln), Salz
100 g Auberginen
75 g gelbe Paprikaschoten
40 g Champignons
1 TL Olivenöl
1 EL TK-Zwiebeln
frisch gemahlener weißer Pfeffer
3 EL stückige Tomaten
(Packung oder Dose)
1 EL TK-Basilikum
30 g Mozzarella

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Auberginen waschen, putzen, waagrecht halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Auberginenscheiben ausdrücken.
- Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden oder vierteln.
- Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

- Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Paprika, Champignons und Tomaten hinzufügen und zugedeckt 8 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, und das Basilikum dazugeben.
- Eine feuerfeste Form mit den Auberginenscheiben auslegen. Die Nudeln und die Gemüsesauce schichtweise darüber verteilen. Mit dem Mozzarella bestreuen.
- Den Auflauf im heißen Backofen (Umluft: 180 °C) auf mittlerer Schiene 15 bis 20 Minuten überbacken.

Info: Penne sind kurze Röhrennudeln, die an den Enden wie Schreibfedern spitz zulaufen. Wörtlich übersetzt heißen sie auch Schreibfedern. Mit einer glatten Oberfläche sind es Penne Lisce, mit einer gerippten Penne Rigate.

Scharfe Hühnersuppe mit Glasnudeln

Für 1 Portion

60 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Sojasauce
Knoblauch- und Ingwerpulver
½ TL Speisestärke
100 g Asia-Fond (Glas)
100 g TK-Chinesisches-Pfannengemüse
20 g Reis- oder Glasnudeln
Sambal Oelek

- Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und Speisestärke zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch in der Marinade 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Asia-Fond und 50 Milliliter Wasser erhitzen. Das Pfannengemüse unaufgetaut hinzufügen und aufkochen lassen. Das Fleisch mit der Marinade dazugeben und 3 Minuten in der Suppe ziehen lassen.
- Inzwischen die Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Nudeln in die Suppe geben und die Hühnersuppe mit Sambal Oelek würzen.

Nudeln mit Muschelsauce

Für 1 Portion

je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
200 g stückige Tomaten
(Packung oder Dose)
100 g Muschelfleisch (lose oder Glas)
Salz, frisch gemahlener
weißer Pfeffer
50 g Nudeln, z. B. Fusilli
1 TL Halbfettbutter
1 EL TK-Basilikum

- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und 3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- Das Muschelfleisch waschen und abtropfen lassen. Die Muscheln zu den Tomaten geben und 3 Minuten ziehen lassen. Die Muschelsauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Butter zerlassen, die Nudeln darin schwenken. Die Nudeln und die Sauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.

Info: Fusilli oder Eliche sind kurze spiral- oder schraubenförmige Nudeln.



Spaghettini mit Garnelenschwänzen (Foto)

Für 1 Portion

- 1 Möhre
- 3–4 Basilikumblättchen
- 3 rohe Garnelenschwänze mit Schale
- je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
- 1 TL Pflanzenöl
- 5 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
- ½ TL Sesamsamen
- 50 g Sahneschmelzkäse
- 1 Messerspitze Curry, Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 2 EL Sahne
- 50 g Spaghettini
- 1 Zitronenscheibe

- Die Möhre waschen, putzen, bei Bedarf schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Garnelenschwänze waschen und trocken tupfen.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Möhren hinzufügen und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen und die Möhren zugedeckt 5 Minuten dünsten. Sesam und Käse dazugeben. Das Gemüse mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne unterziehen.

- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Garnelen dazugeben und mit den Nudeln garen.
- Die Nudeln und die Garnelen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Garnelenschwänze aus der Schale lösen. Die Nudeln mit der Gemüsesauce vermischen und zusammen mit den Garnelenschwänzen auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit dem Basilikum bestreuen und mit der Zitronenscheibe garnieren.

Tipp: Für dieses Gericht können Sie auch gegarte Garnelenschwänze (aus dem Fischfachgeschäft), ohne Schale, verwenden. Diese in der fertigen Sauce einfach kurz erwärmen.

Nudeln mit Spargel und Lachs

Für 1 Portion

200 g weißer und grüner Spargel,
Salz, 3–4 EL Kondensmilch (4 % Fett)
15 g kalorienreduzierter Schmelzkäse
(11 % Fett)
50 g Räucherlachs
frisch gemahlener weißer Pfeffer
50 g Nudeln, z. B. Spiralen
1 TL TK-Dill

- Den Spargel waschen und putzen. Den weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel jeweils das untere Drittel schälen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in Salzwasser 5 bis 8 Minuten garen, herausnehmen und warm halten.
- Die Kondensmilch und den Schmelzkäse unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse geschmeidig wird. Den Lachs in Streifen schneiden und in die Sauce geben. Die Lachssauce mit Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Spargel und Lachssauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Dill bestreuen.

Nudeln mit Gemüse und Fisch

Für 1 Portion

5 EL TK-Suppengrün
1 TL Pflanzenöl
 $\frac{1}{8}$ l Gemüse-Hefebühe (instant)
1 TL Fenchelsamen
1 Messerspitze Paprikapulver, edelsüß
125 g Seelachs- oder Rotbarschfilet
1 TL Zitronensaft, Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
50 g Vollkornnudeln
2 EL TK-Gemischte-Kräuter,
z. B. 8-Kräuter-Mischung

- Das Suppengrün im heißen Öl unter Wenden kurz anbraten. Die Brühe dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Fenchelsamen und Paprikapulver hinzufügen.
- Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Den Fisch zum Gemüse geben und 4 bis 5 Minuten in der Brühe ziehen lassen. Die Fisch-Gemüse-Mischung mit Pfeffer würzen.
- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Fischmischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Penne mit Thunfischsauce

Für 1 Portion

45 g Thunfisch im eigenen Saft
(Dose)
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
100 g Beefsteakhack (Tatar)
150 g stückige Tomaten
(Packung oder Dose)
2 EL trockener Weißwein
1 EL Kapern (Glas)
1 Messerspitze Sardellenpaste
frisch gemahlener weißer Pfeffer
50 g Penne (Röhrennudeln), Salz
1 EL TK-Petersilie

- Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und unter Wenden krümelig braten.
- Tomaten, Wein, Kapern und Thunfisch zum Fleisch dazugeben und zugedeckt 3 Minuten dünsten. Die Thunfischsauce mit der Sardellenpaste und dem Pfeffer würzen.
- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Thunfischsauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Nudeln mit Lachs und Gurke

Für 1 Portion

1 kleine Zwiebel
1 Möhre
200 g Salatgurken
60 g Lachsfilet
1 TL Pflanzenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Cayennepfeffer
50 g Vollkornnudeln
je 1 TL TK-Dill und -Petersilie

- Die Zwiebel abziehen. Die Möhre waschen, putzen und bei Bedarf schälen. Die Gurken waschen und putzen. Das Gemüse in Würfel schneiden. Den Fisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
- Die Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Die Möhren hinzufügen und zugedeckt 8 Minuten dünsten. Die Gurkenwürfel und den Lachs dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.
- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Fisch-Gemüse-Mischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Kleine Gerichte – pures Essvergnügen

Bandnudeln mit Knoblauchsauce

Für 1 Portion

100 g Möhren
100 g Zucchini
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
5 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 EL Joghurt-Brottaufstrich
1 EL TK-Basilikum
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
30 g Bandnudeln

- Die Möhren und die Zucchini waschen, putzen und schälen. Das Gemüse mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten. 2 Esslöffel Wasser, Brottaufstrich und Basilikum hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Gemüsestreifen dazugeben und mit den Nudeln garen. Nudeln und Gemüse in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Gemüsenudeln mit der Sauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Nudelpfannkuchen

Für 1 Portion

25 g Spätzle, Salz
1 Tomate
1 Ei (Kl. M)
4 EL TK-8-Kräuter-Mischung
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Halbfettbutter
1 EL geriebener Edamer Käse
(17 % Fett)

- Die Spätzle in Salzwasser garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomate kurz in kochendes Wasser legen, herausheben und kalt abschrecken. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Ei, 4 Esslöffel kaltes Wasser, Kräuter und Pfeffer verrühren. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingeben. Spätzle, Tomatenwürfel und Käse nacheinander auf die Eimasse geben. Zugedeckt 4 Minuten stocken lassen. Den Nudelpfannkuchen auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Nudelpfanne mit Garnelen

Für 1 Portion

75 g rote Paprikaschoten
25 g Zuckerschoten, 3 Stiele Koriander
30 g Tiefseegarnelenfleisch
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
2 EL Gemüse-Hefebrühe, Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
je 1 Messerspitze Curry und Chilipaste
30 g Nudeln, z. B. Penne

- Die Paprikaschoten und die Zuckerschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Das Garnelenfleisch waschen und trocken tupfen.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Paprika hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Brühe und die Zuckerschoten dazugeben und das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chilipaste würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Garnelen und Nudeln zum Gemüse geben und die Nudelpfanne mit Koriander bestreuen.

Tomatencremesuppe mit Nudeln

Für 1 Portion

20 g Suppennudeln, Salz
½ Apfel
1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
5 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
3 EL trockener Weißwein
4 EL stückige Tomaten
(Packung oder Dose)
1 EL Joghurt-Brottaufstrich
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Spritzer Tabasco-Sauce
1 TL TK-Italienische-Kräuter

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in Würfel schneiden. Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Brühe, Wein, Apfelstücke und Tomaten dazugeben, und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten garen.
- Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Den Brotaufstrich und die Nudeln in die Suppe geben. Die Tomatensuppe mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen und mit den Kräutern bestreuen.



Geflügel-Nudel-Suppe (Foto)

Für 1 Portion

30 g Nudeln, z. B. Korkenzieher
Salz, 75 g Hähnchenbrustfilet
50 g Brokkoli
2 weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Wacholderbeere
2 EL TK-Suppengemüse
2 EL Gemüsemais (Dose)
1 EL TK-Petersilie

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
- ½ Liter Wasser mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Wacholderbeere zum Kochen bringen. Das Suppengrün und das Fleisch dazugeben und zugedeckt 10 Minuten garen.
- Das Fleisch herausnehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und die klare Suppe wieder erhitzen. Den Brokkoli darin 5 Minuten garen.
- Die Nudeln mit dem Mais und dem Fleisch in die Brühe geben. Die Suppe mit der Petersilie bestreuen.

Käse-Gemüse-Suppe

Für 1 Portion

100 g Kartoffeln
150 g Möhren
1 EL TK-Zwiebeln
½ l Gemüse-Hefebühe (instant)
75 g kalorienreduzierter Schmelzkäse,
z. B. Tomate-Paprika (11 % Fett)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL TK-Schnittlauchröllchen

- Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Möhren waschen, putzen und bei Bedarf schälen. Die Kartoffeln und die Möhren in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln in etwas heißem Wasser glasig dünsten. Kartoffeln, Möhren und Brühe dazugeben. Das Gemüse zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
- 1 Esslöffel Kartoffel- und Möhrenwürfel aus der Suppe nehmen und beiseitestellen. Das restliche Gemüse mit einem Mixstab pürieren.
- Den Käse in die Suppe rühren, Kartoffel- und Möhrenwürfel hinzufügen und weitere 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Schnittlauch bestreuen.

Rucolacremesuppe

Für 1 Portion

50 g Rucola (Rauke)
1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Halbfettbutter
200 ml Gemüse-Hefebrühe (instant)
100 g leichter Frischkäse
mit Kräutern (19 % Fett)
20 g kalorienreduzierte Salami
1 TL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Den Rucola waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in der heißen Butter glasig dünsten. Rucola, Brühe und Frischkäse dazugeben, und die Suppe 4 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- Inzwischen die Salami in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten.
- Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Rucolacremesuppe mit der Salami bestreuen.

Asiatische Nudelsuppe

Für 1 Portion

25 g Suppennudeln, Salz
50 g Austernpilze
1 Frühlingszwiebel
75 g Hähnchenbrustfilet
50 g Möhren
1 TL Pflanzenöl
¼ l Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 TL Sojasauce
1 Messerspitze Ingwerpulver
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Pilze und die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Die Pilze in kleine Stücke, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Möhren waschen, putzen, bei Bedarf schälen, und in Würfel schneiden.
- Das Fleisch im heißen Öl 3 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln, Möhren und Pilze hinzufügen und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen, und die Suppe zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Nudeln in die Suppe geben, und die Nudelsuppe mit Sojasauce, Ingwer und Pfeffer würzen.

Gnocchi-Salat mit Krabben

Für 1 Portion

50 g Zuckerschoten
30 g Nordseekrabben
30 g Gnocchi, Salz
1 EL Ananasstücke (Dose)
2 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
2–3 EL Magermilch
je 1 Messerspitze Chilipaste
und Curry

- Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Die Krabben waschen und trocken tupfen.
- Die Gnocchi in Salzwasser garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten dazugeben und mit den Gnocchi garen. Gemüse und Gnocchi in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Ananasstücke noch etwas kleiner schneiden. Salatcreme, Milch, Chilipaste und Curry zu einem Salatdressing verrühren. Gnocchi, Zuckerschoten, Ananas, Krabben und Dressing mischen. Den Gnocchi-Salat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Nudelsalat mit Schafskäse und Oliven

Für 1 Portion

30 g Penne (Röhrennudeln), Salz
je 75 g rote und gelbe Paprikaschoten
50 g Salatgurken
20 g Schafskäse (40 % F. i. Tr.)
2 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
2–3 EL Magermilch
1 TL Zitronensaft
je 1 Messerspitze Knoblauchpulver
und Kreuzkümmel
1 TL TK-Petersilie
frisch gemahlener weißer Pfeffer
5 schwarze entsteinte Oliven

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Paprikaschoten und die Gurken waschen, putzen und in Würfel schneiden. Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden.
- Salatcreme, Milch, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Petersilie und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren.
- Nudeln, Oliven, Paprika, Gurken und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Nudelsalat mit Radieschen und Zucchini

Für 1 Portion

30 g Vollkornnudeln, Salz
150 g Zucchini
6 Radieschen
2 EL TK-Zwiebeln
2 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
2 EL Essig
1 EL stückige Tomaten
(Packung oder Dose)
4 TL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Nudeln bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Zucchini und die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten. 6 Esslöffel Wasser und den Essig dazugießen. Die Zucchini und die Tomaten hinzufügen und 8 Minuten garen.
- Nudeln, Gemüsemischung, Radieschen und Salatcreme mischen und mit Pfeffer würzen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Nudelsalat mit Lachs und Dill

Für 1 Portion

30 g Vollkornnudeln, Salz
2 Tomaten
30 g Räucherlachs
1/2 Bund Dill
2 TL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
2 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1/2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausheben und kalt abschrecken. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Den Lachs in Streifen schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Zweige von den Stielen zupfen. Das Dillgrün klein schneiden. Salatcreme, Brühe, Meerrettich, Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Tomaten, Lachs, Dill und Salatdressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Nudelsalat mit Putenbrust

Für 1 Portion

30 g Vollkornnudeln, Salz
1 Bund Radieschen
1 Gewürzgurke
30 g geräucherte Putenbrust
2 EL Mandarin-Orangen (Dose)
3 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
3 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 EL Zitronensaft
2 EL TK-8-Kräuter-Mischung
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Gurke und die Putenbrust in Streifen schneiden. Die Mandarin-Orangen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- Salatcreme, Brühe, Zitronensaft, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren.
- Nudeln, Radieschen, Gurken, Putenbrust, Mandarin-Orangen und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Makkaroni-Salat mit Zucchini

Für 1 Portion

150 g Zucchini, 30 g Makkaroni
Salz, 50 g Kirschtomaten
2 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
2–3 EL Magermilch, 1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Kapern (Glas)
1 EL TK-Basilikum
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Messerspitze gemahlener Koriander

- Die Zucchini waschen und putzen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchini dazugeben und mit den Nudeln garen.
- Die Nudeln und die Zucchini in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Makkaroni in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben, dann in lange Streifen schneiden.
- Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatcreme, Milch, Zwiebeln, Kapern, Basilikum, Salz, Pfeffer und Koriander zu einem Salatdressing verrühren.
- Nudeln, Zucchini, Tomaten und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.



Farfalle-Salat mit grünen Bohnen (Foto)

Für 1 Portion

50 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
Salz, 3–4 Basilikumblättchen
75 g grüne Bohnen, 1 kleine Kartoffel
1 TL Olivenöl
1 TL Weißweinessig
½ TL geriebener Meerrettich (Glas)
2 Tropfen Süßstoff
Cayennepfeffer
5 g Pistazienkerne

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
- Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Kartoffel waschen und schälen. Die Kartoffel in Würfel schneiden und mit den Bohnen 15 Minuten in Salzwasser garen. Die Kartoffelwürfel und die Bohnen in einem Sieb abgießen.
- Öl, Essig, Meerrettich, Süßstoff, Salz und Cayennepfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Kartoffeln, Bohnen und Dressing mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. Den Nudelsalat mit dem Basilikum und den Pistazien bestreuen.

Nudelsalat mit Sojasprossen

Für 1 Portion

30 g Vollkornnudeln, Salz
120 g Sojasprossen
1 TL Pflanzenöl
3 TL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
2 EL TK-8-Kräuter-Mischung
frisch gemahlener weißer Pfeffer
4 EL stückige Tomaten
(Packung oder Dose)

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Öl, Sojasauce, Zitronensaft, Kräuter und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Sojasprossen, Tomaten und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Info: Sojasprossen sind reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, besonders Calcium. Sie schmecken am besten, wenn sie vier bis sechs Tage alt sind. Zu diesem Zeitpunkt werden sie auch im Handel, im Kühlregal, angeboten. Danach sollten sie möglichst schnell verbraucht werden.

Nudelsalat mit Chicorée

Für 1 Portion

40 g Vollkornnudeln, Salz
4 Frühlingszwiebeln, 1 Möhre
1 kleiner Chicorée
1 TL Pflanzenöl
1 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
3 EL Zitronensaft
2 Spritzer Sojasauce
Cayennepfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhre waschen, putzen, bei Bedarf schälen, und fein raspeln. Den Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Chicoréeblätter in Streifen schneiden.
- Öl, Brühe, Zitronensaft, Sojasauce, 2 Esslöffel Wasser und Cayennepfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Frühlingszwiebeln, Möhren, Chicorée und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Nudelsalat mit Zucchini

Für 1 Portion

50 g Vollkornnudeln, Salz
150 g Zucchini
1 Tomate
1 TL TK-Zwiebeln
6 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 TL Weißweinessig
½ TL getrockneter Estragon
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1–2 EL TK-Kräuter der Provence

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Tomate waschen, und den Stielansatz entfernen. Die Tomate halbieren und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten. Essig, Estragon und Pfeffer dazugeben und das Dressing abkühlen lassen.
- Nudeln, Zucchini, Tomatenscheiben und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen, eventuell noch einmal abschmecken und mit den Kräutern bestreuen.

Nudelsalat mit Paprikaschote und Tomate

Für 1 Portion

40 g Vollkornnudeln, Salz
150 g grüne und gelbe Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate
2 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
1 EL Weinessig
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomate halbieren und in Scheiben schneiden.
- Salatcreme, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Paprika, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Spaghettini-Salat mit Ingwer

Für 1 Portion

30 g Spaghettini, Salz
1 Frühlingszwiebel
2–3 Salatblätter, z. B. Kopfsalat
75 g Sojasprossen
1 Möhre
4 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
2–3 EL Magermilch
½ TL TK-Knoblauch mit Zwiebeln
je 1 Messerspitze Chilipaste
und Ingwerpulver
½ TL geröstete Sesamsamen

- Die Spaghettini in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Die Möhre waschen, putzen, bei Bedarf schälen, und grob raspeln.
- Salatcreme, Milch, Knoblauch, Chilipaste, Ingwer und Salz zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Frühlingszwiebeln, Salat, Möhren und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und mit dem Sesam bestreuen.

Nudelsalat mit Schafskäse

Für 1 Portion

40 g Vollkornnudeln, Salz
100 g Kirschtomaten
200 g Salatgurken
25 g Rucola (Rauke)
25 g Schafskäse (40 % F. i. Tr.)
1 Beutel Fertigsaucenmischung
für Frühlingssalat
1 TL Pflanzenöl
20 g schwarze Oliven

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurken waschen, putzen und in Würfel schneiden. Den Rucola waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
- Fertigsaucenmischung, 3 Esslöffel Wasser und Öl zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Tomaten, Gurken, Rucola, Oliven und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen, eventuell noch einmal abschmecken und mit dem Schafskäse bestreuen.

Farfalle-Salat mit Putenbrust

Für 1 Portion

30 g Nudeln, z. B. Farfalle
Salz, 50 g Champignons
30 g geräucherte Putenbrust
3 EL Maiskörner (Dose)
3 EL TK-Erbsen
2 Blätter Eisbergsalat
2 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
2–3 EL Magermilch
1 EL TK-Schnittlauchröllchen
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Putenbrust in Streifen schneiden und die Maiskörner abtropfen lassen. Die Erbsen zum Auftauen kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Salatcreme, Milch, Schnittlauch und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Nudeln, Pilze, Putenbrust, Mais, Erbsen und Dressing mischen. Den Nudelsalat 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

Bunter Gemüsesalat

Für 1 Portion

150 g Zucchini
50 g Champignons
40 g Möhren
4 Blätter Eichblattsalat
30 g kalorienreduzierte Cervelatwurst
1 EL Pflanzenöl
2 EL Sherry-Essig
2 Tropfen Süßstoff
1 Messerspitze Chilipaste
je ½ TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL TK-Schnittlauchröllchen

- Die Zucchini waschen und putzen. Die Champignons trocken abreiben. Die Möhren waschen, putzen und bei Bedarf schälen. Zucchini, Champignons und Möhren in Scheiben schneiden.
- Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Cervelatwurst in Streifen schneiden.
- Öl, Essig, 1 Esslöffel Wasser, Süßstoff, Chilipaste, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren. Gemüse, Salat, Wurst und Dressing mischen. Den Gemüsesalat mit dem Schnittlauch bestreuen.

Krabben-Baguette

Für 1 Portion

1 Baguette-Brötchen
1 EL Joghurt-Salat-Creme (4,9 % Fett)
½ TL geriebener Meerrettich (Glas)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Salatblatt, z. B. Kopfsalat
3 Champignons
30 g Salatgurken
30 g Nordseekrabbenfleisch
½ TL TK-Dill

- Das Brötchen waagerecht halbieren. Salatcreme, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren.
- Das Salatblatt waschen und trocken tupfen. Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurken waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Die beiden Brötchenhälften mit der Salatcrememischung bestreichen. Die untere Hälfte mit Salatblatt, Champignon- und Gurkenscheiben sowie Krabben belegen. Das belegte Brötchen mit dem Dill bestreuen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.



Extras – Fitmacher für zwischendurch

Kräutersteak mit Blattsalat (Foto)

Für 1 Portion

100 g Salatmix nach Saison, z. B.
Frisée, Feldsalat, Rucola, Radicchio
2 EL Zitronensaft
½ TL TK-Zwiebeln
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
80 g Schweinefilet
1 TL TK-8-Kräuter-Mischung

- Den Salat waschen und trocken schleudern. Zitronensaft, 1 bis 2 Esslöffel Wasser, Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing verrühren.
- Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in zwei Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett von jeder Seite 2 Minuten anbraten.
- Kräuter, Salz und Pfeffer mischen und auf der Oberfläche der beiden Steaks verteilen. Den Salat und das Dressing mischen. Den Salat und die Steaks auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Hamburger mit Senfgurke

Für 1 Portion

80 g Beefsteakhack (Tatar)
1 Messerspitze Chilipaste
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Stück Senfgurke (Glas)
3 Zwiebelringe
1 TL Tomatenketchup

- Hackfleisch, Chilipaste, Salz und Pfeffer mischen. Ein rundes Hacksteak formen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anbraten. Zgedeckt 4 Minuten dünsten und dabei einmal wenden.
- Die Gurke in Scheiben schneiden. Den fertigen Hamburger, Gurkenscheiben, Zwiebelringe und Ketchup auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Omelett mit Spinat

Für 1 Portion

75 g gehackter TK-Spinat
1 TL TK-Zwiebeln
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Ei (Kl. M)

- Den Spinat nach Packungsanweisung auftauen lassen. Die Zwiebeln dazugeben und den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt 2 bis 3 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
- Inzwischen das Ei, 1 Teelöffel Wasser und Salz verrühren. Die Eimasse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett braten, bis der Rand und die Unterseite leicht gebräunt sind und die obere Fläche noch weich ist.
- Das fertige Omelett mit der Spinat-Zwiebel-Mischung bestreichen und das Spinatomelett zusammenrollen.

Tipp: Wenn Sie fertig gewürzten Spinat verwenden, ist zusätzliches Würzen nicht nötig. Auch portionierbarer TK-Blattspinat lässt sich problemlos verwenden.

Tomatenrührei

Für 1 Portion

2 Tomaten
1 Ei (Kl. M)
1 TL TK-Zwiebeln
1 Prise getrockneter Salbei
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL Schnittlauchröllchen
(frisch oder TK)
1 TL gehackter Dill (frisch oder TK)

- Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausheben und kalt abschrecken. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch mit dem Mixstab pürieren.
- Die Tomaten und das Ei verrühren. Die Zwiebeln dazugeben, und die Tomaten-Ei-Masse mit Salbei, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eimasse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Das Rührei auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Schnittlauch und dem Dill bestreuen.

Tipp: Statt der TK-Zwiebeln können Sie natürlich auch frische Schalotten oder weiße Zwiebeln verwenden.

Knäckebrot mit Fruchtquark

Für 1 Portion

- 2 EL Magerquark
- 1 TL Mineralwasser
- 1 EL Konfitüre, z. B. Erdbeere oder Hagebutte
- 1 Scheibe Knäckebrot

- Den Quark und das Mineralwasser cremig rühren. Den Quark und die Konfitüre mischen. Die Quarkmasse auf dem Knäckebrot verteilen.

Tipp: Sie können auch kalorienreduzierte Fruchtaufstriche im Glas von Aprikose, Erd- und Himbeere über Kirsche bis hin zu Waldfrucht ausprobieren. Oder Sie tauschen die süße Variante einfach gegen einen pikanten Aufstrich im Becher wie Käse-Bärlauch, Seelachs-Schnittlauch oder Tomate-Mozzarella aus.

Knäckebrot mit Tilsiter Käse

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Knäckebrot
- 1 TL milder oder mittelscharfer Senf
- 50 g Salatgurken
- 1 Scheibe kalorienreduzierter Tilsiter Käse (17 % Fett absolut)
- 1 TL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

- Das Knäckebrot mit dem Senf bestreichen. Die Gurken waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Das Knäckebrot mit dem Käse belegen. Die Gurkenscheiben schuppenartig auf dem Käse anordnen. Das Käsebrot mit dem Schnittlauch bestreuen.

Knäckebrot mit Schmelzkäse

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Knäckebrot
- 15 g kalorienreduzierter Schmelzkäse mit Kräutern (11 % Fett absolut)
- 2 Radieschen
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Das Knäckebrot mit dem Schmelzkäse bestreichen. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Radieschenscheiben schuppenförmig auf dem Schmelzkäse verteilen. Das Käsebrot mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Info: Sauerrahm und Kräuter geben dieser Schmelzkäsezubereitung einen pikanten Geschmack. Wer mag, kann zur Abwechslung die Schmelzkäsezubereitung mit Salami probieren.

Knäckebrot mit Würzquark

Für 1 Portion

- 2 EL Magerquark
- 1 TL TK-Zwiebeln
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- je 1 Messerspitze Chilipaste und Knoblauchpulver
- 1 Scheibe Knäckebrot
- 1 Tomate
- 1 TL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

- Quark und Zwiebeln verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipaste und Knoblauch würzen. Das Knäckebrot mit der Quarkmasse bestreichen.
- Die Tomate waschen, und den Stielansatz entfernen. Die Tomate halbieren und in Scheiben schneiden.
- Die Tomatenscheiben und das Knäckebrot auf einem Teller anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Statt der Chilipaste können Sie auch scharf gewürztes Tomatenmark (Tube) unter den Quark rühren.

Gurkenbrot mit Kräutern

Für 1 Portion

- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Magerquark
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Salatgurken
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 EL gehackte TK-Kräuter, z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie

- Das Tomatenmark und den Quark verrühren. Die Brotscheibe mit der Quarkmasse bestreichen.
- Die Gurken waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Gurken-scheiben schuppenartig auf dem Quark anordnen. Das Gurkenbrot mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp: Statt der Salatgurke können Sie auch in dünne Scheiben geschnittene Zucchini auf das Brot legen. Dazu sollten Sie möglichst die kleinen Exemplare nehmen, sie schmecken intensiver.

Knäckebrot mit Fleischsalat

Für 1 Portion

- 2 EL kalorienreduzierter Fleischsalat
- 1 Scheibe Knäckebrot
- 1 Tomate
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

- Den Fleischsalat auf dem Knäckebrot verteilen. Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomate halbieren und in Scheiben schneiden.
- Das Knäckebrot und die Tomaten-scheiben auf einem Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Info: Im Kühlregal gibt es inzwischen eine breite Palette an kalorienreduzierten Feinkostsalaten. Sie können nach Belieben auch Asia-, Eier-, Geflügel- oder Krabbensalat für dieses Knäckebrot verwenden.



Krabben auf Toast (Foto)

Für 1 Portion

- 2 TL TK-Knoblauch
- 50 g Tiefseekrabben
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL TK-Petersilie
- 1 Nelke
- 1 kleines Lorbeerblatt
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- ½ Scheibe Toastbrot
- 1 Salatblatt
- 2 Radieschen
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

- Den Knoblauch in 1 Esslöffel Wasser glasig dünsten. Krabben, Essig, Petersilie, Nelke, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Krabbenmischung zugedeckt 1 bis 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- Das Toastbrot beidseitig toasten. Das Salatblatt waschen und trocken tupfen. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Das Toastbrot mit dem Salatblatt belegen, und die Radieschenscheiben schuppenförmig darauf verteilen. Die Krabben darübergerben und den Krabbenttoast mit der Petersilie bestreuen.

Toastbrot mit Schinken

Für 1 Portion

- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 Scheiben kalorienreduzierter Lachsschinken
- 1 Stück Senfgurke (Glas)

- Das Toastbrot beidseitig toasten und mit dem Schinken belegen. Die Gurke in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben schuppenförmig auf dem Brot verteilen.

Tipp: Bestreichen Sie das Toastbrot zunächst noch mit einem französischen Senf, z. B. mit Estragonaroma. Das bringt eine interessante Note auf das Brot und passt gut zum Schinken. Statt der Senfgurke können Sie auch einige reife Birnenscheiben dazu essen.

Camembert mit Birne

Für 1 Portion

1/2 Birne
30 g kalorienreduzierter Camembert
(17 % Fett)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Birne waschen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in dünne Scheiben schneiden.
- Den Camembert in Scheiben schneiden. Mit den Birnenscheiben abwechselnd auf einem Teller anrichten und mit dem Pfeffer bestreuen.

Tipp: Wenn Sie den Käseteller variieren möchten, können Sie den Camembert auch durch diese Alternativen ersetzen: mildaromatischer Gouda, pikanter Edamer, herzhafter Tilsiter Käse (alle 17 Prozent Fett absolut) oder nussiger Maasdamer (16 Prozent Fett absolut). Zu all diesen Sorten passen die Birnenscheiben ebenso gut!

Aprikose mit Sonnenblumenkernen

Für 1 Portion

3 reife Aprikosen
1 TL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenkerne
5 Minzeblättchen

- Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Fruchthälften in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Sonnenblumenkerne hacken und über die Aprikosen streuen.
- Die Minzeblättchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Aprikosen mit der Minze bestreuen.

Tipp: Falls die Aprikosen nicht ganz reif sind, die Aprikosenhälften einfach kurz in etwas Apfelsaft dünsten. Die Aprikosen mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und mit 1 Teelöffel Verfeinerungscreme krönen. Mit den geschnittenen Minzeblättchen garnieren.

Obstsalat

Für 1 Portion

- 1/2 Apfel
- 1/2 Mandarine
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Müslimischung

- Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Die Mandarine schälen und zerteilen. Die Mandarinspalten ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Das Obst mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Obstsalat mit der Müslimischung bestreuen.

Tipp: Bereiten Sie einfach die doppelte Menge zu. Die Hälfte des Obstsalats essen Sie am Vormittag und die restliche Menge am Nachmittag. Statt Zitronensaft können Sie auch jeden anderen Fruchtsaft verwenden.

Zitronendrink

Für 1 Portion

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minzeblättchen
- 100 g Dickmilch
- 4 TL Crème fraîche, leicht (15 % Fett)
- 2 Tropfen Süßstoff

- Die Zitronenschale abreiben. Die Zitrone halbieren, und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Minzeblättchen waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Dickmilch, Crème fraîche, Süßstoff, Zitronensaft und -schale verrühren. Den Drink in ein hohes Glas füllen und mit der Minze garnieren.

Info: Dickmilch wird aus pasteurisierter Vollmilch mit 3,5 Prozent Fettgehalt hergestellt. Dazu wird die Milch mit Milchsäurebakterien gesäuert. Dadurch entsteht eine dickliche, löffelfeste Konsistenz.

Was esse ich heute – 1. Woche

1. Woche	Frühstück	Extra
Erster Tag	Apfel-Mandarinen-Müsli, Seite 27	Knäckebrot mit Schmelz- käse, Seite 80
Zweiter Tag	Quarkbrötchen mit Konfitüre, Seite 20	Omelett mit Spinat, Seite 78
Dritter Tag	Frischkäsebrötchen – süß und pikant, Seite 20	1 Teller Tomatensuppe (250 ml) und 1 Kracker
Vierter Tag	Vollkornbrot mit Corned Beef, Seite 25	Camembert mit Birne, Seite 84
Fünfter Tag	Orangen-Apfel-Müsli, Seite 29	Hamburger mit Senfgurke, Seite 77
Sechster Tag	Knäckebrot mit Wurst und Schmelzkäse, Seite 26	150 g fettarmer Natur- joghurt und 1 kleine Orange
Siebter Tag	Quarkmüsli, Seite 32	1 Teller klare Hühnerbrühe mit Eierstich (250 ml)

Hauptgericht (mittags)	Extra	Kleine Gerichte (abends)
Spaghetti mit Paprika- schoten und Kapern, Seite 35	125 g Weintrauben oder 250 g Beerenfrüchte	Rucolacremesuppe, S. 66
Grüne Bandnudeln mit Champignons, Seite 35	150 g fettarmer Natur- joghurt, verrührt mit 1 EL Apfelmus	Krabben-Baguette, Seite 75
Linguine mit Gemüse, Seite 36	125 g Süßkirschen oder Weintrauben oder 1 Banane	Nudelsalat mit Radieschen und Zucchini, Seite 68
Tomatennudeln, Seite 37	Obstsalat, Seite 85	Vollkornbrot mit Ei, Seite 21
Penne mit Pilzen und Kräutern, Seite 47	1 Glas Pils (250 ml) oder 1 Glas Limonade (200 ml)	Käse-Gemüse-Suppe, Seite 65
Nudeln mit Zucchini- gemüse, Seite 38	1 Glas Fruchtsaft (200 ml) oder 1 Glas Weiß- oder Rotwein (125 ml)	Käsebrot mit Senf und Birne, Seite 23
Gemüsenudeln mit Rucola, Seite 39	Zitronendrink, Seite 85	Geflügel-Nudel-Suppe, Seite 65

Was esse ich heute – 2. Woche

2. Woche	Frühstück	Extra
Erster Tag	Sesambrötchen mit Früchten, Seite 18	Toastbrot mit Schinken, Seite 83
Zweiter Tag	Aprikosenmüsli, Seite 33	Knäckebrot mit Frucht- quark, Seite 79
Dritter Tag	Quarkbrot mit Erdbeeren, Seite 19	Gurkenbrot mit Kräutern, Seite 81
Vierter Tag	Frucht-Porridge, Seite 33	300 g Wasser- oder 150 g Honigmelone oder 1 Scheibe Ananas (125 g)
Fünfter Tag	Käsebrot mit geraspelter Möhre, Seite 24	1 Glas Limonade oder Fruchtsaft (200 ml)
Sechster Tag	Fruchtmüsli mit Ingwer, Seite 32	Knäckebrot mit Tilsiter Käse, Seite 79
Siebter Tag	Croissant mit Nuss- Sanddorn-Quark, Seite 18	200 ml Kakaotrunke (mit Magermilch)

Hauptgericht (mittags)	Extra	Kleine Gerichte (abends)
Spaghetti mit Kräutern, Seite 36	125 ml Kefir (1,5 % Fett) und 2 Haferkekse	Nudelpfannkuchen, Seite 62
Nudeln mit Kräuter- möhren, Seite 38	2 kleine Äpfel oder 1 großer Pfirsich	Nudelsalat mit Lachs und Dill, Seite 68
Nudelauflauf mit Tomaten, Seite 41	150 g fettarmer Natur- joghurt und 125 g Erdbeeren	Bandnudeln mit Knoblauchsauce, Seite 62
Spinatnudeln mit Parmaschinken, Seite 37	Knäckebrot mit Fleischsalat, Seite 81	Kräutersteak mit Blattsalat, Seite 77, und 1 Glas Frucht- saft (200 ml)
Spaghettipfanne mit Schinken, Seite 48	Knäckebrot mit Würzquark, Seite 80	Nudelsalat mit Zucchini, Seite 72
Pfeffer-Pfirsich-Nudeln mit Rindersteak, Seite 42	Krabben auf Toast, Seite 83	Geflügel-Nudel-Suppe, Seite 65
Vollkornnudeln mit Trüffel, Seite 39	1 große Kugel Eiscreme (50 g)	Brötchen mit Käse und Wurst, Seite 24

Was esse ich heute – 3. Woche

3. Woche	Frühstück	Extra
Erster Tag	Lachsschinkenbrot mit Ei, Seite 23	Aprikose mit Sonnenblumen- kernen, Seite 84
Zweiter Tag	Fruchtmüsli mit Dickmilch, Seite 29	2 kleine Äpfel oder 1 großer Pfirsich
Dritter Tag	Quarkbrot mit Zimtapfel, Seite 19	20 g Studentenfutter
Vierter Tag	Früchtemüsli, Seite 30	1 Teller Kohlsuppe Asia (250 ml) und 2 Kracker
Fünfter Tag	Honig-und Kräuterbrötchen, Seite 21	Knäckebrot mit Schmelzkäse, Seite 80
Sechster Tag	Joghurt-Apfel- Müsli, Seite 30	Gurkenbrot mit Kräutern, Seite 81
Siebter Tag	Kressebrot mit Tomate, Seite 25	1 kleiner Rollmops

Hauptgericht (mittags)	Extra	Kleine Gerichte (abends)
Nudeln mit Zuckerschoten, Seite 41	150 g fettarmer Naturjoghurt und 1 kleine Orange	Nudelsalat mit Schafskäse und Oliven, Seite 67
Pennette-Pfanne, Seite 42	125 g Reneclauden und 2 Haferkekse	Käsebrot mit geraspelter Möhre, Seite 24
Hackfleischnudeln mit Sprossen, Seite 44	500 g rohes Gemüse (Möhren, Gurken oder Tomaten)	Tomatencremesuppe mit Nudeln, Seite 63
Chinesische Nudelsuppe, Seite 45	250 g Beerenfrüchte oder 1 Orange und 1 Kiwi	Nudelsalat mit Paprikaschote und Tomate, Seite 73
Nudeln mit Hackfleischsauce, Seite 47	1 Scheibe Ananas (125 g) oder 1 Banane	Krabben-Baguette, Seite 75
Nudeln mit Basilikum-Tomaten-Sauce, Seite 51	1 große Papaya und 1 Kiwi oder 125 g Süßkirschen	Rucolacremesuppe, Seite 66
Schweinegeschnetzeltes mit Champignonnudeln, Seite 43	1 Glas Sekt oder Champagner (100 ml) und 5 Salzstangen	Makkaroni-Salat mit Zucchini, Seite 69

Was esse ich heute – 4. Woche

4. Woche	Frühstück	Extra
Erster Tag	Pumpernickel mit Schnittkäse, Seite 26	Toastbrot mit Schinken, Seite 83
Zweiter Tag	Orangen-Apfel-Müsli, Seite 29	Knäckebrot mit Tilsiter Käse, Seite 79
Dritter Tag	Brötchen mit Käse und Wurst, Seite 24	500 g rohes Gemüse (Möhren, Gurken oder Tomaten)
Vierter Tag	Sesambrötchen mit Früchten, Seite 18	Obstsalat, Seite 85
Fünfter Tag	Mandarinenmüsli, Seite 30	1 Teller Tomatensuppe (250 ml) und 1 Kracker
Sechster Tag	Vollkornbrot mit Ei, Seite 21	1 Feige mit 1 Scheibe Parmaschinken und 1 Grissini
Siebter Tag	Bananenmüsli, Seite 31	Zitronendrink, Seite 85

Hauptgericht (mittags)	Extra	Kleine Gerichte (abends)
Penne mit Pilzen und Kräutern, Seite 47	20 g Studentenfutter oder 20 g Bitterschokolade	Gnocchi-Salat mit Krabben, Seite 67
Nudeln mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce, Seite 44	5 mit Mandeln gefüllte Oliven	Frischkäsebrötchen – süß und pikant, Seite 20
Nudeln mit Gemüse und geräucherter Putenbrust, Seite 49	10 Kartoffelchips	250 ml Spinatcremesuppe, dazu 1 Kracker und Tomatenrührei, Seite 78
Vollkornnudeln mit Geflügelleber, Seite 50	300 g Wasser-oder 150 g Honigmelone oder 125 g Weintrauben	Nudelsalat mit Putenbrust, Seite 69
Gemüsenudeln mit Schinken, Seite 50	200 ml Kakaotrunk (mit Magermilch)	Farfalle-Salat mit Putenbrust, Seite 74
Nudeln mit Rinder-geschnetzeltem, Seite 53	500 rohes Gemüse (Möhren, Gurken oder Tomaten)	Nudelsalat mit Soja-sprossen, Seite 71
Gemüse-Rindfleisch-Nudeln, Seite 54	1 Teller Kohlsuppe Asia (250 ml) und 2 Kracker	Vollkornbrot mit Corned Beef, Seite 25

Rezeptregister

A

Apfel-Mandarinen-Müsli 27
 Aprikose mit Sonnenblumenkernen 84
 Aprikosenmüsli 33
 Asiatische Nudelsuppe 66

B

Bananenmüsli 31
 Bandnudeln mit Knoblauchsauce 62
 Brötchen mit Käse und Wurst 24
 Bunter Gemüsesalat 75

C

Camembert mit Birne 84
 Chinesische Nudelsuppe 45
 Croissant mit Nuss-Sanddorn-Quark 18

F

Farfalle-Salat mit grünen Bohnen 71
 Farfalle-Salat mit Putenbrust 74
 Frischkäsebrötchen – süß und pikant 20
 Früchtemüsli 30
 Fruchtmüsli mit Dickmilch 29
 Fruchtmüsli mit Ingwer 32
 Frucht-Porridge 33

G

Geflügel-Nudelsuppe 65
 Gemüsenudeln mit Rucola 39
 Gemüsenudeln mit Schinken 50
 Gemüse-Rindfleisch-Nudeln 54
 Gnocchi-Salat mit Krabben 67
 Grapefruitmüsli 31
 Grüne Bandnudeln mit Champignons 35
 Gurkenbrot mit Kräutern 81

H

Hackfleischnudeln mit Sprossen 44
 Hamburger mit Senfgurke 77
 Honig- und Kräuterbrötchen 21

J

Joghurt-Apfel-Müsli 30

K

Käsebrot mit geraspelter Möhre 24
 Käsebrot mit Senf und Birne 23
 Käse-Gemüse-Suppe 65
 Knäckebrot mit Fleischsalat 81

Knäckebrot mit Fruchtquark 79
 Knäckebrot mit Schmelzkäse 80
 Knäckebrot mit Tilsiter Käse 79
 Knäckebrot mit Wurst und Schmelzkäse 26
 Knäckebrot mit Würstquark 80
 Krabben auf Toast 83
 Krabben-Baguette 75
 Kräutersteak mit Blattsalat 77
 Kressebrot mit Tomate 25

L

Lachsschinkenbrot mit Ei 23
 Linguine mit Gemüse 36

M

Makkaroni-Salat mit Zucchini 69
 Mandarinenmüsli 30
 Müsli selbst gemacht 27

N

Nudelaufguss mit Tomaten 41
 Nudeln mit Basilikum-Tomaten-Sauce 51
 Nudeln mit Gemüse und Fisch 60
 Nudeln mit Gemüse und geräucherter Putenbrust 49

Nudeln mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce 44
 Nudeln mit Hackfleischsauce 47
 Nudeln mit Kräutermöhren 38
 Nudeln mit Lachs und Gurke 61
 Nudeln mit Muschelsauce 57
 Nudeln mit Pilz-Schinken-Sauce 53
 Nudeln mit Rinder-geschnetzeltem 53
 Nudeln mit Spargel und Lachs 60
 Nudeln mit Zucchini-gemüse 38
 Nudeln mit Zuckerschoten 41
 Nudelpfanne mit Garnelen 63
 Nudelpfanne mit Sojasproussen 55
 Nudelpfannkuchen 62
 Nudelsalat mit Chicorée 72
 Nudelsalat mit Lachs und Dill 68
 Nudelsalat mit Paprikaschote und Tomate 73
 Nudelsalat mit Putenbrust 69
 Nudelsalat mit Radieschen und Zucchini 68
 Nudelsalat mit Schafskäse 74

Nudelsalat mit Schafskäse und Oliven 67
 Nudelsalat mit Sojasproussen 71
 Nudelsalat mit Zucchini 72
O
 Obstsalat 85
 Omelett mit Spinat 78
 Orangen-Apfel-Müsli 29

P
 Penne auf neapolitanische Art 56
 Penne mit Pilzen und Kräutern 47
 Penne mit Thunfischsauce 61
 Pennette-Pfanne 42
 Pfeffer-Pfirsich-Nudeln mit Rindersteak 42
 Pumpernickel mit Schnittkäse 26

Q
 Quarkbrot mit Erdbeeren 18
 Quarkbrot mit Zimtapfel 19
 Quarkbrötchen mit Konfitüre 20
 Quarkmüsli 32

R
 Rucolacremesuppe 66

S
 Scharfe Hühnersuppe

mit Glasnudeln 57
 Schweinegeschnetzeltes mit Champignonnudeln 43
 Sesambrötchen mit Früchten 18
 Spaghetti mit Kräutern 36
 Spaghetti mit Paprikaschoten und Kapern 35
 Spaghettini mit Garnelenschwänzen 59
 Spaghettini-Salat mit Ingwer 73
 Spaghettipfanne mit Schinken 48
 Spinatnudeln mit Parmaschinken 37

T
 Toastbrot mit Schinken 83
 Tomatencremesuppe mit Nudeln 63
 Tomatennudeln 37
 Tomatenrührei 78

V
 Vollkornbrot mit Corned Beef 25
 Vollkornbrot mit Ei 21
 Vollkornnudeln mit Geflügelleber 50
 Vollkornnudeln mit Trüffel 39

Z
 Zitronendrink 85

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen?
Für Anregungen, Kritik, aber auch für
Lob sind wir offen. So können wir in
Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche
eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre
Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice:
heike.schmid@medizinverlage.de

Adresse:

Lektorat TRIAS Verlag,
Postfach 30 05 04,
70445 Stuttgart
Fax: 0711 - 8931 - 748

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek ver-
zeichnet diese Publikation in der Deut-
schen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Projektleitung: Kathrin Gritschneder,
Kerstin Schecher

Redaktion: Kerstin Schecher

Bildredaktion: Markus Röleke

Umschlaggestaltung: Cyclus · Visuelle
Kommunikation, 70186 Stuttgart
Layout: griesbeckdesign, München

Bildnachweis:

Umschlagfoto vorne: StockFood

Umschlagfoto hinten: StockFood

Fotos im Innenteil:

StockFood: S. 1;

fotografieberlin-Fotolia.com: S. 9;

Goodshoot: S. 3 links, 4;

Stockbyte: S. 3 rechts, 16;

Studio Seiffe, Hamburg: S. 22, 28, 34, 40,
46, 52, 58, 64, 70, 76, 82

1. Auflage erschienen bei Droemer Knauer
2., überarbeitete Auflage

© 2010 TRIAS Verlag in MVS Medizin-
verlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz: griesbeckdesign, München

gesetzt in: Quark XPress 6.0

Druck: AZ Druck- und Datentechnik
GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3607-2 1 2 3 4 5 6

Die Autorin

Karin Iden ist diplomierte Diätassistentin,
war viele Jahre im Nestlé-Konzern tätig
und leitete das Kochstudie der Zeitschrift
»Menü von A–Z«. Neben rund 60 Koch-
büchern erschienen von ihr zahlreiche
Artikel zum Thema Essen und Genießen.
Sie ist Mitglied des Food-Editors Club
Deutschland und lebt in Hamburg.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen)
werden nicht besonders kenntlich
gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen
Hinweises kann also nicht geschlossen
werden, dass es sich um einen freien
Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teil-
e, ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen Gren-
zen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und
strafbar. Das gilt insbesondere für Vervi-
elfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfil-
mungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.