

Genussvoll Kalorien sparen



Inhalt

Nicht weniger, sondern anders essen 4

Abnehmen mit Genuss und Sättigung 6

So geht's 7

Sonderfall Getränke 8

Spezialthema Salz und Zucker:

Von Gegensätzen und Gemeinsamkeiten 9

Infos zu den Rezepten und Nährwertangaben 10

Frühstück. 14

Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch 15

Vollkornbrot mit Ei und Schinken 16

Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost 17

Schwarzbrot mit Quark und Konfitüre, Fruchtjoghurt 18

Vorsuppen, Vorspeisen und Salate 19

Asiatische Sommerrollen mit Gemüse und Hähnchen . . . 20

Kürbis-Gemüsesuppe 22

Kartoffel-Lauch-Suppe 23

Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen 24

Gemischter Salat mit Schinkenbrot 25

Kartoffelsalat mit Vinaigrette 26

Mittagessen 27

Tortellini mit Tomaten-Basilikumsoße	28
Kartoffel-Gemüse-Auflauf	29
Gemüescholle aus dem Ofen	30
Seelachs mit Kräutersoße, Vollkornreis, Salat	32
Schweineschnitzel mit Paprikagemüse	34
Blumenkohlaufauf mit Schinken	35
Paprikagulasch mit Vollkornnudeln	36
Hähnchenbrust auf mediterrane Art	37
Erseneintopf mit Kassler	38
Gemüsequiche	39
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Rinderhackfleischsoße	41
Belugalinsen-Bowl mit Lachs	43
Ofen-Falafel mit Minz-Joghurt und Brokkoli-Blumenkohl-Mix	45
Erbsen-Penne mit mediterranem Gemüse	47
Vollkorn-Wraps mit Rindfleisch-Gemüse-Füllung	49
Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech und Blattsalat	51
Beefburger mit Tomaten und Käse	53

Desserts, Kuchen und Gebäck 54

Schokoladencreme mit Früchten	55
Obstsalat mit Joghurtcreme	56
Beeren-Schichtspeise	57
Süßkartoffelpuffer mit Apfelkompott	58
Frische Früchte mit Vanillesoße	60
Klassischer Milchreis mit Himbeerpüree	61
Kirsch-Biskuit-Torte	62
Erdbeer-Mandel-Törtchen	64
Himbeer-Käsekuchen	66
Pflaumenkuchen mit Sahne	67
Black Bean Brownies mit Walnüssen	69

Abendessen 71

Vollkornbrot mit Camembert	72
Belegte Brote mit Rohkostbeilage	73
Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung	74
Bunte Pizzabrötchen	75

Eigene Rezepte 76

Impressum 79

Nicht weniger, sondern anders essen



Warum möchten Sie abnehmen?

Dafür kann es viele unterschiedliche Gründe geben. Ich zum Beispiel möchte körperlich fitter werden, mich leichter fühlen und etwas Gutes für meine Gesundheit tun.

Und worauf möchten Sie beim Abnehmen nicht verzichten?

Das ist ganz klar! Auf einen gut gefüllten Teller, der satt macht, auf den guten Geschmack und auf mein gewohntes Essen!





Das Erfolgsrezept für langfristiges Abnehmen ohne Jojo-Effekt besteht darin, dass die Speisen

- ▶ durch einen gut, aber mit weniger Kalorien gefüllten Magen lange satt halten,
- ▶ lecker aussehen und schmecken und
- ▶ Ihre persönlichen Wünsche und Ziele berücksichtigen.

Vor allem die ersten zwei Punkte erfüllen alle Mahlzeiten aus diesem Heft, denn: Um Gewicht zu verlieren, muss die Kalorienmenge, die wir täglich aufnehmen, geringer sein als der Kalorienverbrauch.

Kalorien nehmen wir über unser Essen und Trinken zu uns. Gemüse und Obst enthalten im Vergleich zu anderen Lebensmitteln relativ wenige Kalorien. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel wie viele Fertigprodukte, Soßen, Wurst- und Käsesorten, frittierte oder in Fett gebratene Kartoffelprodukte (Chips, Pommes frites, Bratkartoffeln etc.), Süßigkeiten, Limonaden und vergleichbare Getränke hingegen sind sehr kalorienreich.

Über Bewegung im Alltag (Gehen, Gartenpflege, Bügeln, Putzen, Abwaschen etc.) und Sport (Fahrradfahren, Walken, Schwimmen,

Wandern etc.) verbrauchen wir hingegen Kalorien.

Werden mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen, nehmen wir ab. Dazu kann es durch weniger energiereiche Lebensmittel oder mehr Bewegung kommen. Wer weniger Energie aufnimmt und gleichzeitig durch körperliche Aktivität mehr verbraucht, profitiert doppelt.

Tipp: Bei vielen Diäten wird behauptet, dass Abnehmen auch ohne Kaloriensparen funktioniert, indem beispielsweise nur auf einzelne Nährstoffe wie Kohlenhydrate oder Fett geachtet wird. Leider gilt hier jedoch: Nicht alles, was die „Werbung“ verspricht, stimmt! Der Erfolg ist meist – wenn überhaupt – kurzfristig und endet häufig mit dem Jojo-Effekt: Erst geht das Gewicht runter, dann aber wieder rauf.

Am besten funktioniert Abnehmen mit kalorienärmerem Essen und Trinken UND mehr Bewegung/Sport.

Abnehmen mit

Genuss und Sättigung

Damit wir richtig satt werden, muss der Magen gut gefüllt sein. Dabei ist die gegessene Menge (das Volumen) ein wichtiger Faktor. Wir können durch einen geschickten Austausch von Lebensmitteln den Kaloriengehalt der Speisen reduzieren, ohne die Gesamtmenge zu verkleinern.



So geht's

Für Gerichte mit vergleichsweise wenigen Kalorien eignen sich der Einsatz von:

- ▶ viel Wasser,
- ▶ viel Gemüse,
- ▶ viel Obst,
- ▶ fettarm zubereiteten Beilagen, die lange satt machen, z. B. Kartoffeln, (Vollkorn-) Nudeln, (Natur-)Reis usw.,
- ▶ mageren Fleisch- und Wurstsorten sowie
- ▶ der Verzicht auf unnötiges Fett.

Beim Sättigungsgefühl ändert sich eher wenig. Und wenn das Essen dann auch noch gut schmeckt, sind wir beim Abnehmen zufrieden.

Ein Beispiel

Die beiden Fotos zeigen zwei ähnliche Gerichte. Das „Gulasch mit Spätzle“ ist ein typisches Gericht, welches verhältnismäßig viele Kalorien liefert.

Das Rezept „Paprikagulasch mit Vollkornnudeln“ wurde so entwickelt, dass es deutlich weniger Kalorien enthält, die Menge allerdings gleich bleibt.



Erfolgsfaktoren beim Abnehmen	Gulasch mit Spätzle Menge: 610 g Kalorien: 1.030 kcal	Paprikagulasch mit Vollkornnudeln Menge: 610 g Kalorien: 555 kcal
Viel Gemüse (enthält reichlich Wasser und Ballaststoffe)	15 g 😞	265 g 😊
Viele Ballaststoffe	4 g 😞	11 g 😊
Mageres Fleisch	Gulaschfleisch, halb Schwein, halb Rind (150 g), und durchwachsener Speck (45 g) 😞	Rindergulasch (150 g) 😊
Kein unnötiges Fett	50 ml und 30 g 😞	19 g 😊

Sonderfall Getränke

Obwohl größere Mengen an Flüssigkeit den Magen auch füllen, sind viele Getränke beim Abnehmen nicht geeignet. Oft enthalten sie viele Kalorien – Softdrinks wie Colagetränke, Limo oder Eistee, aber auch Fruchtsäfte,

alkoholische Getränke, gesüßter Latte Macchiato usw. enthalten viel Zucker. Und gleichzeitig machen sie nicht satt, weil sie schnell durch den Magen „rutschen“ und ihn deshalb nicht lange füllen.

Wasser, großzügig verdünnte Saftchorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind leckere, kalorienarme oder kalorienfreie Durstlöscher.



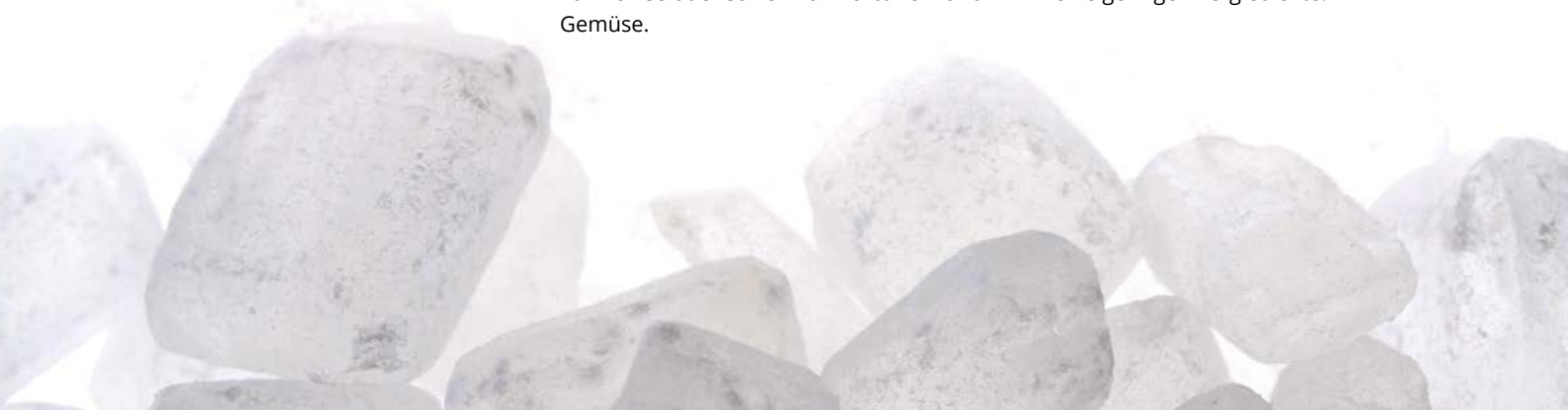
Spezialthema Salz und Zucker: Von Gegensätzen und Gemeinsamkeiten

So verschieden Zucker und Salz auf den ersten Blick erscheinen, so haben sie doch einiges gemeinsam. Unser Durchschnittsessen enthält von beiden viel mehr, als unserer Gesundheit guttut. Der reichliche Zuckerkonsum liefert viele Kalorien, kann damit zu Übergewicht beitragen und unserem Stoffwechsel schaden. Die zu hohe Kochsalzaufnahme kann den Blutdruck ansteigen lassen. Besonders leiden Stoffwechsel und Blutdruck dann, wenn gleichzeitig auch noch Übergewicht besteht.

Zucker und Salz verbindet auch, dass sie natürlicherweise, also in unverarbeiteten Lebensmitteln, meistens nur in geringen Mengen enthalten sind. Erst wenn Lebensmittel verarbeitet oder zubereitet werden, steigen Zucker- oder Salzgehalt an. Viele hoch verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte und -gerichte sowie Fast Food sind äußerst zucker- bzw. salzreich, auch ohne dass man ihnen dies ansieht. Daher nehmen wir sowohl Zucker als auch Salz vor allem in „versteckter“ Form zu uns. Auf diesem Weg kommen häufig sogar mehr Zucker und Salz zusammen als durch bewusstes Süßen von Kaffee oder Salzen von Kartoffeln und Gemüse.

Um Zucker und Salz in unserer Ernährung wirksam zu reduzieren, müssen wir also an diesen versteckten Quellen ansetzen. Das heißt, auf der einen Seite deutlich mehr naturbelassene und wenig verarbeitete Lebensmittel mit frischen Zutaten in unsere Ernährung einbauen und auf der anderen Seite weniger Fertigprodukte und Co.

Unsere Rezepte zeigen Ihnen, dass Sie aus wenig verarbeiteten Zutaten leckere Speisen in großer Geschmacksvielfalt zubereiten können, ohne viel Zeit und Aufwand. Sie enthalten wenig Zucker bzw. Salz und haben eine geringe Energiedichte.



Infos zu den Rezepten und Nährwertangaben

Die Rezepte wurden speziell für dieses Material entwickelt, sind nährwertberechnet und wurden mehrfach zur Probe gekocht. Bei einem Probekochen wurde ein Foto-shooting gemacht, sodass Sie auf den Bildern das gekochte Gericht in der originalen Menge sehen können.

Einige Rezepte haben den Schwerpunkt Zucker- oder Salzreduktion.



Sie finden Speisen aus den
Mahlzeitenkategorien:

- ▶ Frühstück
- ▶ Vorsuppen, Vorspeisen und Salate
- ▶ Mittagessen
- ▶ Desserts
- ▶ Kuchen und Gebäck
- ▶ Abendessen

Energie- und Nährwertangaben für den Kreolischen Ofen-Fisch

Mittagessen

Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech und Blattsalat

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Alaska-Seelachs-Filet	1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
2 große (300 g) Kartoffeln	1 (100 g) Romanasalatherz
1 große (200 g) rote Zwiebel	1 Naturjoghurt (stichfest), 3,5 % Fett
1 großer (250 g) säuerlicher Apfel, z. B. Boskoop	1 unbehandelte Zitrone
2 EL (20 g) Olivenöl	frischer Dill
1 TL Cajun-Gewürzmischung	2 Stiele Jodsalz mit Fluorid, frisch gemahlener Pfeffer

Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 630 g)	
Gesamtenergie	425 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	12 g
davon verstecktes Fett	2 g
Kohlenhydrate	35 g
davon Zucker	16 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	40 g
Salz	1 g

- [1] Neben dem Foto finden Sie die **Portionsgröße** sowie die Nährwertangaben. Diese beziehen sich immer auf eine Portion der zubereiteten Speise (d. h., Küchenabfälle wurden abgezogen). Die Zutatenaufstellung führt die **Zutaten** für eine oder auch mehrere Portionen auf – denn manche Speisen müssen in größeren Mengen zubereitet werden als nur für eine Portion, beispielsweise ein Kuchen. Die Mengen beziehen sich auf die einzukaufende Menge.
- [2] Die **Gesamtenergie** wird in Kalorien (kcal) angegeben. Eine Portion Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln und Blattsalat mit 630 g enthält also 425 kcal.
- [3] Die **Energiedichte** gibt an, wie viele Kalorien in einem Gramm des Gerichts enthalten sind. Bei einer Portion Kreolischer Ofen-Fisch sind es 0,7 kcal/g. Diese Angabe ist interessant, wenn Sie den Kaloriengehalt verschiedener Mahlzeiten miteinander vergleichen möchten.

- [4] Das **Gesamtfett** gibt an, wie viel Gramm Fett in der angegebenen Portionsgröße enthalten sind. In einer Portion Ofen-Fisch stecken 12 g Fett. Fisch-Schlemmerfilet dagegen liefert mehr als doppelt so viel Fett. Und ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Aber auch die Qualität der Fette ist wichtig. Pflanzliche Öle aus Raps, Oliven oder Walnüssen sind gut für unsere Gesundheit, Fett aus Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichten in der Regel nicht.
- [5] **Versteckte Fette** kommen in Fertiggerichten und Fast Food, fettreichen Back- und Süßwaren sowie salzig-herzhaften Snacks vor. Da sie mit dem bloßen Auge nicht direkt sichtbar – also „versteckt“ – sind, wird der Kaloriengehalt der Produkte häufig unterschätzt. Auch fettreiche Milchprodukte und Fleisch- und Wurstwaren liefern viele versteckte Fette. Und meistens bestehen sie aus sogenannten gesättigten Fettsäuren,

die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

- [6] Auch **Kohlenhydrate** liefern – wie Fett – Kalorien und sind zum Beispiel in größeren Mengen in Brot, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, Marmelade und Honig enthalten. Im Beispiel des Ofen-Fischs stammen die Kohlenhydrate vor allem aus den Kartoffeln – daher hat die Mahlzeit 35 g Kohlenhydrate.
- [7] Beim **Zucker** unterscheiden wir natürliche Zuckerquellen und zugesetzten Zucker. Zu natürlich zuckerhaltigen Lebensmitteln zählen vor allem Obst und einige Gemüsesorten. Sie enthalten gleichzeitig auch Ballaststoffe. Auch in Milchprodukten steckt natürlicher Zucker – Milchzucker (Laktose). In unserem Beispiel ist der Zucker rein natürlicher Herkunft, und in Maßen ist er Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Anders sieht es mit Produkten aus, die vorwiegend zugesetzten Zucker enthalten: In Süßwaren, Süßspeisen, Softdrinks etc.

finden wir sehr viel Zucker und zudem praktisch keine Ballaststoffe. Nach dem Verzehr bekommen wir rasch wieder Hunger, der Blutzucker steigt zunächst steil an und fällt schnell wieder ab.

[8] Ballaststoffe kommen in Pflanzen vor und können nicht verdaut werden. Deshalb liefern sie fast keine Kalorien. Für das Abnehmen sind sie außerdem sehr gut, weil sie im Magen aufquellen und durch ihr Volumen lange satt machen. In einer Portion Ofen-Fisch sind 8 g Ballaststoffe enthalten – sie kommen vor allem vom Gemüse. Ballaststoffe sind auch in Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis und Obst zu finden.

Tipp: Vollkornprodukte machen länger satt und liefern zusätzlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte.

[9] Eiweiß liefert ebenfalls Kalorien, ist jedoch auch ein wichtiger Baustoff im Körper. Außerdem erfüllt es unzählige weitere lebenswichtige Aufgaben. Wertvolle Eiweißlieferanten sind Milch,

Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Aber auch pflanzliche Eiweißquellen wie Getreideprodukte, Kartoffeln, Nüsse und Hülsenfrüchte sind wichtig. Gerade Letztere sind seit einiger Zeit besonders interessant geworden und aus einer modernen, vielseitigen Ernährung nicht mehr wegzudenken. Die nicht nur in der vegetarischen und veganen Küche geschätzten Hülsenfrüchte liefern große Eiweißmengen und sind zudem reich an Ballaststoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Im Rezeptteil finden Sie viele Gerichte mit Hülsenfrüchten, die Ihnen die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten zeigen.

[10] Salz, genauer gesagt Speise- oder Kochsalz, besteht aus den chemischen Elementen Natrium und Chlorid. Es ist für uns lebensnotwendig und hat viele Funktionen im Körper. Wir müssen es also mit der Nahrung aufnehmen. Allerdings brauchen wir viel weniger, als wir derzeit verzehren. Das meiste Salz stammt nicht vom Salzen unserer Speisen, sondern aus verarbeiteten

Lebensmitteln, denen es oft aus geschmacklichen oder technologischen Gründen in größeren Mengen zugesetzt wird. Geräucherte Produkte, Fertigprodukte, Fast Food und herzhafte Snacks sind besonders salzreich. Unsere Rezepte werden fast vollständig ohne Vorgefertigtes zubereitet und kommen mit wenig Salz aus. Das Beispielgericht enthält nur 1 g Salz.

Unter der Nährwerttabelle und dem Foto der Mahlzeit finden Sie eine Liste der Zutaten und die Zubereitungsanleitung zum Nachkochen und Nachbacken. Die Grammzahl einer Zutat entspricht der Menge, die Sie einkaufen und ist - nach Abzug der Zubereitungsabfälle - die Grundlage für die Nährwertberechnungen. Die aufgeführten Stückzahlen (z. B. bei Möhren, Paprika) sind eine ungefähre Angabe, die Ihnen eine grobe Orientierung gibt. Je nach Größe des Lebensmittels kann das Verhältnis von Gramm zu Stück sehr unterschiedlich ausfallen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Frühstück



Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 330 g)

Gesamtenergie	335 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	8 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>8 g</i>
Kohlenhydrate	52 g
<i>davon Zucker</i>	<i>13 g</i>
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	14 g
Salz	0 g

Zutaten (für 1 Portion)

4-5 EL (60 g)	Haferflocken
60 g	Erdbeeren
60 g	Brombeeren
150 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

- ▶ Das Obst waschen und ggf. putzen.
- ▶ Die Haferflocken mit dem Obst in einer Schüssel mischen und mit der Milch servieren.

Vollkornbrot mit Ei und Schinken



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 280 g)

Gesamtenergie	300 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g
Gesamtfett	11 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g
Kohlenhydrate	24 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	25 g
Salz	2 g

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 (Größe M) Ei
- 1 Scheibe (50 g) Roggen-Vollkornbrot
- 1 Teelöffel (5 g) Butter
- 4 Scheiben (45 g) Lachsschinken
- 2 (120 g) Tomaten
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

- ▶ Das Ei in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Tomaten waschen und achteln, den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
- ▶ Das Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Lachsschinken und Eischeiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Zusammen mit den Tomaten servieren.

Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 230 g)

Gesamtenergie	370 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g
Gesamtfett	17 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>9 g</i>
Kohlenhydrate	36 g
<i>davon Zucker</i>	<i>2 g</i>
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	18 g
Salz	1 g

Zutaten (für 1 Portion)

1 (65 g)	Mehrkornbrötchen
2 TL (10 g)	Butter
½ Scheibe (15 g)	Gouda (48 % Fett i. Tr.)
2 Scheiben (40 g)	Schinken (geräuchert)
40 g	Gurke
6 (60 g)	Cherrytomaten
	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Zubereitung

- ▶ Das Brötchen mit Butter bestreichen und mit Schinken und Käse belegen.
- ▶ Gurke und Cherrytomaten waschen, Gurken in Scheiben schneiden und Tomaten halbieren.
- ▶ Mit den Gurkenscheiben und den halbierten, gewaschenen Cherrytomaten garniert servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Schwarzbrot mit Quark und Konfitüre, Fruchtjoghurt



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 300 g)

Gesamtenergie	260 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	4 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	27 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	11 g
Salz	1 g

Zutaten (für 1 Portion)

4 kleine Scheiben (40 g)	Pumpenickel (rund)
1 EL (30 g)	Quark (20 % Fett)
1 EL (10 g)	Himbeerkonfitüre
1 Becher (120 g)	fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
½ (100 g)	Nektarine
Abrieb von einer unbehandelten Limette	

Zubereitung

- ▶ Die Pumpenickelscheiben mit Quark und Himbeerkonfitüre bestreichen.
- ▶ Die Nektarine waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und unter den Joghurt rühren. Mit Limettenabrieb bestreut servieren.

Vorsuppen, Vorspeisen und Salate



Asiatische Sommerrollen mit Gemüse und Hähnchen



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 430 g)

Gesamtenergie	335 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	6 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>1 g</i>
Kohlenhydrate	43 g
<i>davon Zucker</i>	<i>13 g</i>
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	22 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

Für die Sommerrollen

6	Reisblätter für Frühlingsrollen (ca. 22 cm Ø)
100 g	Hähnchenbrustfleisch (ohne Haut)
1 (150 g)	große Möhre
1 (150 g)	rote Paprika
½ (150 g)	Salatgurke
¼ (120 g)	Eisbergsalat
100 g	Mungobohnensprossen
1 Bund	Koriander

Für die Soße

2 EL (20 g)	Erdnussbutter (ungesüßt)
1 EL (10 g)	Sojasoße
1 TL (5 g)	Sweet-Chili-Soße
½ TL (2,5 g)	scharfe Chilisoße
	(etwas Wasser)

Asiatische Sommerrollen mit Gemüse und Hähnchen

Zubereitung

- ▶ Das Hähnchenbrustfleisch in Wasser mit 1 Prise Salz 20 Minuten gar kochen. Das abgekühlte Fleisch längs in feine Streifen schneiden.
- ▶ Die Möhre waschen, schälen und quer halbieren, dann in ca. 4 mm dünne Streifen schneiden. Die Streifen nochmals in dünne Stifte schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Paprika längs in sehr dünne Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Den Eisbergsalat waschen, putzen, trocken schleudern und quer in dünne Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, ausschütteln und grob hacken, ein paar Blätter für die Dekoration aufbewahren.
- ▶ Für die Soße die Erdnussbutter mit den verschiedenen Gewürzsoßen glattrühren und je nach Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.
- ▶ Zum Füllen die Reisblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und kurz quellen lassen. Dann auf einem Küchentuch abtupfen und auf ein feuchtes Arbeitsbrett legen. Auf das untere Drittel etwas Salat, dann Hähnchenfleisch und Gemüse geben. Die Ränder und vor allem den unteren Rand großzügig aussparen. Zuerst den unteren Rand einklappen, dann die Seitenränder. Anschließend das Reisblatt komplett aufrollen. Den oberen Rand mit etwas Wasser befeuchten und leicht andrücken. Mit den anderen Frühlingsrollen ebenso verfahren.
- ▶ Die Soße in ein kleines Schälchen füllen und ggf. mit den restlichen Korianderblättern dekoriert zu den frischen Sommerrollen servieren.

Kürbis-Gemüsesuppe



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 375 g)

Gesamtenergie	185 kcal
Energiedichte	0,5 kcal/g
Gesamtfett	5 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	-
Kohlenhydrate	18 g
<i>davon Zucker</i>	9 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

ca. 300 g	Hokkaido-Kürbis
1 (80 g)	Möhre
2 (150 g)	Kartoffeln
1 kleine (30 g)	Zwiebel
2 TL (10 g)	Rapsöl
250 ml	Gemüsebrühe
3 EL (45 g)	fettarme Milch (1,5 % Fett)

Jodsatz mit Fluorid, Pfeffer,
optional: Kürbiskerne zum Dekorieren

Zubereitung

- ▶ Den Kürbis waschen, die Enden abschneiden, längs halbieren und die Kerne entfernen. (Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitverwendet werden.) Anschließend den Kürbis zunächst in Spalten und dann in kleinere Stücke teilen.
- ▶ Die Möhre und die Kartoffeln waschen und zusammen mit der Zwiebel schälen. Anschließend alles in grobe Stücke schneiden.
- ▶ Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
- ▶ Die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die Suppe ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
- ▶ Die Milch hinzufügen, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ In tiefe Teller füllen und ggf. mit ein paar Kürbiskernen bestreut servieren.

Kartoffel- Lauch-Suppe



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 450 g)

Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,4 kcal/g
Gesamtfett	1 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>1 g</i>
Kohlenhydrate	30 g
<i>davon Zucker</i>	<i>7 g</i>
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	5 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 große (100 g) Möhre
 - 2 (240 g) Kartoffeln
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 1 Stange (150 g) Porree
 - 4 Scheiben (100 g) Vollkornbaguette
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer,
Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung

- ▶ Die Möhre und die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.
 - ▶ Möhren und Kartoffeln mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Die Suppe zugedeckt aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten kochen.
 - ▶ Währenddessen den Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden und nach 5 Minuten Garzeit zur Suppe geben.
- ▶ Die Suppe nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
 - ▶ Dazu Vollkornbaguette reichen.

Feldsalat mit Hähnchenbrust- streifen



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 415 g)

Gesamtenergie	315 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	20 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	2 g
Kohlenhydrate	7 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

1 (170 g)	Hähnchenbrust
4 EL (40 g)	Rapsöl
350 g	Feldsalat
4 große (300 g)	Tomaten
1 EL (10 g)	Balsamicoessig
½ TL (3 g)	Senf
1 Prise	Zucker

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer,
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

- ▶ Die Hähnchenbrust mit einem Küchenkrepp trocken abtupfen.
- ▶ In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrust von allen Seiten goldbraun braten. Das Fleisch würzen, dann zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- ▶ Den Feldsalat waschen, putzen und über einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und klein schneiden.
- ▶ Für das Dressing Balsamicoessig und Senf mit 1 EL Wasser und dem restlichen Rapsöl verrühren. Mit 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Den Salat auf zwei Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und den Salat damit belegen. Mit gewaschener und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Gemischter Salat mit Schinkenbrot



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 415 g)

Gesamtenergie	245 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	28 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	16 g
Salz	4 g

Zutaten (für 2 Portionen)

1 (200 g)	gelbe Paprika	2 TL (10 g)	Margarine
2 große (160 g)	Tomaten	6 Scheiben (90 g)	Lachsschinken
1 Stück (130 g)	Gurke	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer,	Schnittlauchröllchen
100 g	Eisbergsalat		
80 g	Rucola		
½ Becher (70 g)	fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)		
1 EL (20 ml)	fettarme Milch (1,5 % Fett)		
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot		

Zubereitung

- ▶ Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- ▶ Für das Dressing Joghurt und Milch verrühren, mit den Gewürzen und den Schnittlauchröllchen abschmecken.
- ▶ Die Brotscheiben mit Margarine bestreichen und mit Lachsschinken belegen.
- ▶ Den Salat mit dem Dressing anrichten und mit dem Schinkenbrot servieren.

Kartoffelsalat mit Vinaigrette



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 320 g)

Gesamtenergie	280 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	10 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	-
Kohlenhydrate	40 g
<i>davon Zucker</i>	3 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	5 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

6 (600 g)	Kartoffeln (festkochend)
1 (30 g)	Schalotte
2 EL (20 g)	Rapsöl
2 EL (20 g)	milder Weißweinessig
70 ml	Gemüsebrühe
½ TL (3 g)	Senf

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer,
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

- ▶ Die Kartoffeln ungeschält in (Salz-)Wasser ca. 25 Minuten kochen, abgießen, mit kaltem Wasser übergießen.
- ▶ Die Schalotte schälen und fein würfeln.
- ▶ Öl, Essig und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der warmen Gemüsebrühe mischen.
- ▶ Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- ▶ Die Vinaigrette über die Kartoffeln geben und alles ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mittagessen



Tortellini mit Tomaten- Basilikumsoße



Zutaten (für 2 Portionen)

400 g	Tortellini mit Ricotta-füllung (Fertigprodukt)
1 kleine (30 g)	Zwiebel
1 kleine	Knoblauchzehe
1 EL (10 g)	Olivenöl
400 g	passierte Tomaten
1 Prise	Zucker
2 große (160 g)	Tomaten
½ Bund	Basilikum
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer	

Zubereitung

- ▶ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.
- ▶ Die Basilikumblätter abbrausen und trocken tupfen. Ein paar Blätter für die Dekoration zurückbehalten. Den Rest fein hacken.
- ▶ Die passierten Tomaten zu der Zwiebel und dem Knoblauch in die Pfanne geben, mit der Prise Zucker und den Gewürzen abschmecken und etwas einkochen lassen.

Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 500 g)

Gesamtenergie	580 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	19 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	13 g
Kohlenhydrate	79 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	22 g
Salz	4 g

- ▶ Die Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und zur Soße geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Tortellini nach Packungsanweisung in ca. 3 Minuten garen.
- ▶ Das gehackte Basilikum kurz vor dem Servieren unter die Soße rühren.
- ▶ Tortellini mit der Tomatensoße servieren, mit Basilikumblättern dekorieren.

Kartoffel-Gemüse- Auflauf



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 560 g)

Gesamtenergie	315 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamtfett	8 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	8 g
Kohlenhydrate	42 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	20 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

5 (480 g)	Kartoffeln
1 großes Stück (300 g)	Brokkoli
2 große (150 g)	Tomaten
200 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)
2 (Größe M)	Eier
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Kräuter der Provence	

Zubereitung

- ▶ Die Kartoffeln im Ganzen 20 Minuten in kochendem (Salz-)Wasser garen, anschließend abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen, den Strunk schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- ▶ Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden.

- ▶ Das Gemüse mit den Pellkartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten, dabei mit einer Kartoffelschicht beginnen und abschließen.
- ▶ Für die Soße Milch und Eier verquirlen, mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und über das Gemüse gießen.
- ▶ Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30–40 Minuten backen und anschließend servieren.

Der Auflauf lässt sich durch die Zubereitung mit Gemüsen der Saison leicht variieren.

Gemüsescholle aus dem Ofen



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 550 g)

Gesamtenergie	460 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	35 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	33 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

2 küchenfertige (300 g)	Schollenfilets	50 ml	Weißwein (oder Saft einer halben ausgepressten Zitrone)
1 große (100 g)	Möhre	4 (400 g)	Kartoffeln
1 Stück (120 g)	Staudensellerie	2 frische Zweige	Rosmarin, wahlweise ½ TL getrocknet
1 mittelgroße Stange (100 g)	Porree	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer	
2 kleine (100 g)	Tomaten		
3 EL (30 g)	Olivenöl		

Gemüescholle aus dem Ofen

Zubereitung

- ▶ Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Schollenfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- ▶ Das Gemüse waschen und putzen. Möhre und Staudensellerie in kleine Stifte, den Porree in Ringe schneiden. Den Stielansatz der Tomate entfernen, anschließend klein würfeln.
- ▶ Das Gemüse mit dem Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei ausreichend große Stücke Backpapier aufteilen.
- ▶ Die Schollen salzen und auf die Gemüsebetten legen. Den Wein darüberträufeln und je einen Zweig Rosmarin auf die Schollen legen. Das Backpapier gut verschließen, auf das Backofengitter legen und im Ofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.
- ▶ In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, mit kaltem (Salz-)Wasser aufsetzen und in ca. 25 Minuten garen.
- ▶ Die Gemüeschollen zusammen mit den Kartoffeln anrichten.

Anstatt frischer können auch gefrorene Schollenfilets verwendet werden.

Seelachs mit Kräutersoße, Vollkornreis, Salat



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 650 g)

Gesamtenergie	500 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	27 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g
Kohlenhydrate	54 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	35 g
Salz	3 g

Zutaten (für 2 Portionen)

2 küchenfertige (300 g)	Seelachsfilets	60 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Petersilie zum Bestreuen
1 kleines Stück (20 g)	Zwiebel	1 Tasse (100 g)	Vollkornreis (Naturreis, roh)	
1 EL (10 g)	Butter	1 mittelgroßer (80 g)	Kopfsalat	
2 EL (6 g)	gehackte Petersilie	1 Stück (80 g)	Gurke	
1 EL (20 g)	Mehl	2 große (150 g)	Tomaten	
150 ml	Gemüsebrühe	2 EL (20 g)	Rapsöl	
		1 EL (10 g)	Weißwein- oder Balsamicoessig	

Seelachs mit Kräutersoße, Vollkornreis, Salat

Zubereitung

- ▶ Die Seelachsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- ▶ Das Stück Zwiebel würfeln, in einem Topf in der Butter andünsten, die Petersilie hinzufügen und kurz weiter anschwitzen lassen.
- ▶ Das Mehl hinzufügen, mit der geschmolzenen Butter vermengen und anschließend unter Rühren Brühe und Milch zugeben. Die Kräutersoße kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ In der Zwischenzeit den Reis in kochendem (Salz-)Wasser nach Packungsanleitung garen.
- ▶ Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- ▶ Für die Vinaigrette 1 EL Rapsöl mit dem Essig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- ▶ Die Seelachsfilets im restlichen Rapsöl braten.
- ▶ Die Seelachsfilets mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Vollkornreis und Salat servieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.

Schweineschnitzel mit Paprikagemüse



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 585 g)

Gesamtenergie	430 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	31 g
<i>davon Zucker</i>	8 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	33 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

4 (400 g)	Kartoffeln
3 EL (30 g)	Rapsöl
2 kleine (250 g)	Schweineschnitzel
2 mittelgroße (400 g)	rote Paprika
2 große (160 g)	Tomaten
1 (40 g)	Frühlingszwiebel
100 ml	Gemüsebrühe
1 frischer Zweig	Rosmarin
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Thymian und Petersilie	

Zubereitung

- ▶ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren oder vierteln, mit etwas Salz, Pfeffer würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech mit Backpapier geben.
- ▶ 1 EL Rapsöl auf die Kartoffeln träufeln, mit Rosmarin bestreuen und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
- ▶ Das Gemüse waschen und putzen. Paprika und Tomate klein würfeln, Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden.
- ▶ 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Paprika, dann die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Anschließend die Tomaten hinzufügen und alles mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Die Brühe angießen und das Gemüse einige Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- ▶ Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel auf zwei Teller verteilen. Gemüse und Rosmarinkartoffeln dazu anrichten und ggf. mit Rosmarinnadeln bestreut servieren.

Blumenkohlauf mit Schinken



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 620 g)

Gesamtenergie	370 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamtfett	12 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	14 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	23 g
Salz	3 g

Zutaten (für 2 Portionen)

1 (650 g)	Blumenkohl
2 (250 g)	Kartoffeln
2 EL (20 g)	Butter
2 EL (20 g)	Mehl
250 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)
100 ml	Gemüsebrühe
2 Scheiben (60 g)	gekochter Schinken
100 g	TK-Erbсен
3 g	Currypulver
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer	

Zubereitung

- ▶ Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk vierteln.
- ▶ Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Blumenkohl in einem Topf mit wenig (Salz-)Wasser und bei geschlossenem Deckel ca. 5–8 Minuten kochen und abgießen. Etwas vom Kochwasser zurückbehalten.
- ▶ Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Mehl mit dem Currypulver

- mischen, unter Rühren zur Butter geben und kurz anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren zur Mehlschwitze geben. Bei milder Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Den Schinken grob würfeln und zusammen mit der Kartoffel-Blumenkohl-Mischung und den TK-Erbсен in eine Auflaufform schichten. Mit der Currysoße übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 25–30 Minuten backen, anschließend servieren.

Paprikagulasch mit Vollkornnudeln



Zutaten (für 2 Portionen)

300 g	mageres Rindergulasch
3 EL (30 g)	Rapsöl
1 kleine (30 g)	Zwiebel
1 (2 g)	Knoblauchzehe
2 kleine (300 g)	rote Paprika
300 g	passierte Tomaten
120 g	Vollkornnudeln
2–3 Tassen (300–450 ml)	Wasser
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Petersilie zum Bestreuen	

Zubereitung

- ▶ Das Fleisch kalt abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
- ▶ Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- ▶ Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in zwei Etappen rundherum anbraten.
- ▶ Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 2–3 Tassen Wasser ablöschen und das Fleisch bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 40 Minuten garen.
- ▶ In der Zwischenzeit das restliche Rapsöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel andünsten. Zum Ende der Garzeit des Fleisches die Paprikawürfel zum Fleisch geben und weitere 10 Minuten garen.
- ▶ Währenddessen die Nudeln in kochendem (Salz-)Wasser bissfest garen.
- ▶ Die passierten Tomaten zum Fleisch geben und alles mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken. Nudeln und Gulasch auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 610 g)

Gesamtenergie	555 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	25 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>10 g</i>
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	<i>13 g</i>
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	40 g
Salz	2 g

Hähnchenbrust auf mediterrane Art



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 615 g)

Gesamtenergie	500 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	46 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	37 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

2 kleine (250 g)	Hähnchenbrustfilets
1 kleine (30 g)	Zwiebel
2 (60 g)	Lauchzwiebeln
1 kleine (200 g)	Aubergine
1 kleine (150 g)	rote Paprika
1 kleine (130 g)	Zucchini
1 große (100 g)	Tomate
100 g	Vollkornreis (Nurreis, roh)
3 EL (30 g)	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Zubereitung

- ▶ Die Hähnchenbrustfilets mit einem Küchentrepp abtupfen.
- ▶ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Von einem Rosmarinzwig die Nadeln abzupfen.
- ▶ In einer Schüssel das Gemüse mit Rosmarinnadeln und 2 EL Olivenöl mischen, dann alles in eine flache Auflaufform verteilen.
- ▶ Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.
- ▶ Währenddessen den Vollkornreis nach Packungsanleitung in kochendem (Salz-) Wasser garen.
- ▶ Kurz vor Ende der Garzeit die Hähnchenbrüste in dem restlichen Olivenöl braten.
- ▶ Das Gemüse und die Hähnchenbrüste würzen. Alles auf Tellern anrichten und mit frischem Rosmarin bestreut servieren.

Erseneintopf mit Kassler



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 725 g)

Gesamtenergie	545 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	15 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>10 g</i>
Kohlenhydrate	55 g
<i>davon Zucker</i>	<i>10 g</i>
Ballaststoffe	20 g
Eiweiß	45 g
Salz	7 g

Zutaten (für 2 Portionen)

180 g	getrocknete Erbsen
200 g	mageres Kassler (o. Knochen)
2 (200 g)	Kartoffeln
2 große (200 g)	Möhren
1 kl. Stück (100 g)	Sellerie
1 Stange (150 g)	Porree
650 ml	Gemüsebrühe
1 EL (10 g)	Rapsöl
1	Lorbeerblatt
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Majoran, Oregano	

Zubereitung

- ▶ Die Erbsen mit dem Lorbeerblatt am Vorabend in reichlich Wasser einweichen und quellen lassen.
- ▶ Kassler kalt abbrausen und mit Küchentrepp trocken tupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- ▶ Kartoffeln, Möhren und Sellerie waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- ▶ Das Einweichwasser von den Erbsen für die Zubereitung der Brühe nutzen, evtl. noch Wasser hinzufügen (bis zu 650 ml insgesamt). Die Erbsen in der Brühe ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Nach 30 Minuten die Gemüse- und Kasslerwürfel hinzufügen.
- ▶ Zum Ende der Garzeit den Eintopf mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken, in tiefe Teller geben, mit frischen Kräutern bestreuen, mit Rapsöl beträufeln und servieren.

Gemüsequiche



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 381 g, ca. ¼ Quiche)

Gesamtenergie	440 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>18 g</i>
Kohlenhydrate	48 g
<i>davon Zucker</i>	<i>10 g</i>
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	18 g
Salz	1 g

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Teig

200 g	Vollkornmehl
1 TL (3 g)	Backpulver
150 g	Magerquark
1 (Größe M)	Ei
1 Prise	Jodsalz mit Fluorid

Für den Belag

1 mittelgroße (200 g)	Paprika
1 mittelgroße Stange (200 g)	Porree
1 TL (5 g)	Rapsöl
1 kleine (200 g)	Zucchini
4 kleine (150 g)	Tomaten

Für den Guss

1 Becher (200 g)	Schmand
100 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)
1 (Größe M)	Ei
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Paprikapulver (scharf und süß), Oregano	

Gemüsequiche

Zubereitung

- ▶ **Für den Teig** alle Zutaten verkneten und auf einer mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm) ausrollen, die Springform vorsichtig schließen und mit etwas Teig einen Rand hochziehen.
- ▶ **Für den Belag** das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse, bis auf die Tomate, ca. 5 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.
- ▶ Die Tomatenwürfel zum abgekühlten Gemüse geben.
- ▶ **Für den Guss** Schmand, Milch, Ei, Gewürze und Kräuter miteinander verquirlen und unter das Gemüse heben. Die Mischung in die Springform füllen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20–30 Minuten backen, anschließend servieren.

Vollkornspaghetti mit Tomaten- Rinderhackfleischsoße



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 685 g)

Gesamtenergie	615 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	17 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	12 g
Kohlenhydrate	72 g
<i>davon Zucker</i>	7 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	27 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

1 (80 g)	Möhre	1 Dose (400 g)	geschälte, gehackte Tomaten
1 Stange (100 g)	Staudensellerie	20 g	Tomatenmark
1 (50 g)	Zwiebel	2 Prisen	Jodsalz mit Fluorid
1 (5 g)	Knoblauchzehe	½ TL	getrockneter Rosmarin
1 TL (5 g)	Jodsalz mit Fluorid	15 g	Parmesan
200 g	Vollkorn-Spaghetti	Etw. Paprikapulver (mild)	
1 EL (10 g)	Olivenöl		
100 g	Rinderhackfleisch		

Vollkornspaghetti mit Tomaten- Rinderhackfleischsoße

Zubereitung

- ▶ Möhre und Selleriestange waschen. Die Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden. Bei der Selleriestange die Fäden ziehen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- ▶ Die Spaghetti in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, siehe Zubereitungshinweis auf der Verpackung.
- ▶ Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Rinderhackfleisch, Karotten- und Selleriestückchen zugeben und unter Rühren anbraten.
- ▶ Nach ca. 5 Minuten mit den gehackten Tomaten ablöschen und das Tomatenmark zugeben. Mit 2 Prisen Salz, etwas Paprikapulver und dem Rosmarin würzen.
- ▶ Spaghetti auf einem Teller mit der Hackfleischsoße anrichten und mit einer feinen Reibe den Parmesankäse darüber reiben.

Belugalinsen-Bowl mit Lachs



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 625 g)

Gesamtenergie	580 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	30 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	20 g
Kohlenhydrate	54 g
<i>davon Zucker</i>	31 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	25 g
Salz	2 g

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g	Belugalinsen	100 g	entgrätetes, längs filetiertes Lachsfilet (= Sushi-Qualität)
1 (50 g)	kleine rote Zwiebel		
50 ml	Reisessig	1 (150 g)	Saftorange
½ (250 g)	Mango	½ Bund	Dill
100 g	Wassermelone	½ TL	Senf
½ (100 g)	Avocado	1 TL	Reisessig
1 (100 g) Stück	Salatgurke	2 EL (20 g)	Rapsöl
1 (80 g)	Möhre	1 TL (5 g)	schwarzer Sesam
1 (30 g)	Lauchzwiebel		Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Belugalinsen-Bowl mit Lachs

Zubereitung

Ein Tipp vorab: Schwangere und Immungeschwächte sollten durchgegartes Lachsfilet verwenden!

- ▶ Belugalinsen über Nacht in Wasser einweichen. Das Einweichwasser verwerfen. Die eingeweichten Linsen mit 300 ml Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze in 20 Minuten bissfest garen. Mit einer Prise Salz würzen.
- ▶ Die rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Reisessig in einem kleinen Topf aufkochen, etwas von dem Salz zugeben. Die Zwiebelringe darin 5 Minuten kochen.
- ▶ Die Mango schälen, vom Stein lösen und in Streifen schneiden. Das Fleisch der Wassermelone von der Schale lösen und würfeln.
- ▶ Die Avocado mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale heben, den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch in schmale Scheiben schneiden.
- ▶ Salatgurke, Möhre, Lauchzwiebel und Dill waschen. Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und auf einer Reibe grob reiben. Die Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Den Dill ausschütteln, kleine Stiele abzupfen und grob hacken.
- ▶ Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. Aus dem Saft der Orange, Senf, Reisessig, Dill und Öl eine Salatsoße herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Die Belugalinsen auf zwei Schüsseln (Bowls) aufteilen. Das Gemüse und Obst darauf verteilen. Mit dem Dressing übergießen und mit schwarzem Sesam bestreut servieren.

Ofen-Falafel mit Minz-Joghurt und Brokkoli-Blumenkohl-Mix



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 500 g)	
Gesamtenergie	345 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	2 g
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	10 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	21 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

Für die Falafel

125 g	getrocknete Kichererbsen	¼ TL (ca. 1,5 g)	Jodsalz mit Fluorid
		1 große	Messerspitze Backpulver
250 ml	Wasser	1 gehäufter TL	
1 kleine (30 g)	Zwiebel	(8 g)	Weizenmehl
1 (3 g)	Knoblauchzehe	1 EL (10 g)	Rapsöl
½ Bund	Petersilie		Backpapier
¼ TL	gemahlener Koriander		
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel		

Für das Gemüse

200 g	Brokkoli
200 g	Blumenkohl

Für die Soße

150 g	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL (5 g)	Sesampaste (Tahin)
Saft von ½	Limette
1 Prise (½ g)	Jodsalz mit Fluorid
	Pfeffer

Zum Bestreuen

½ TL (2,5 g)	Sesamsaat
--------------	-----------

Ofen-Falafel mit Minz-Joghurt und Brokkoli-Blumenkohl-Mix

Zubereitung

- ▶ Am Vortag die Kichererbsen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag das restliche Wasser abgießen. Die Kichererbsen in einem Mixer mit 1-2 EL Wasser pürieren.
- ▶ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
- ▶ Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- ▶ Zwiebel, Knoblauch, Salz, Gewürze, Mehl, 1 EL von der gehackten Petersilie und Backpulver zum Kichererbsenpüree geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Rest der Petersilie für den Dip beiseitestellen.
- ▶ Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen.
- ▶ Die Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen zu 8 Kugeln formen. Dann etwas flach gedrückt auf das Blech legen und dünn mit Öl einpinseln. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen, nach der Hälfte der Backzeit einmal umdrehen.
- ▶ Für das Gemüse den Brokkoli und den Blumenkohl waschen, putzen, die Röschen abtrennen und die Stiele in Stücke schneiden. In wenig Wasser mit 1 Prise Salz ca. 10 Minuten bissfest garen.
- ▶ Während die Falafel im Ofen sind, den Dip zubereiten. Dafür den Joghurt mit der restlichen Petersilie, der Sesampaste und dem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Je vier Falafel auf einem Teller mit dem Dip und dem Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse anrichten. Mit etwas Sesamsaat bestreut servieren.

Erbsen-Penne mit mediterranem Gemüse



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 760 g)

Gesamtenergie	520 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	71 g
<i>davon Zucker</i>	17 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	33 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g	Erbsen-Penne rigate	100 g	Brechbohnen
½ TL (2,5 g)	Jodsalz mit Fluorid	½ Bund	Petersilie
1 kleine (50 g)	rote Zwiebel	1 EL (10 g)	Olivenöl
1 (3 g)	Knoblauchzehe	1 Dose (400 g)	gehackte Tomaten
1 (100 g)	grüne Zucchini	1 TL (5 g)	Tomatenmark
1 (100 g)	gelbe Zucchini	20 g	geriebener Parmesankäse
½ (100 g)	Aubergine	Chilifäden	

Erbsen-Penne mit mediterranem Gemüse

Zubereitung

- ▶ Die Erbsen-Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- ▶ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Aubergine, grüne und gelbe Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- ▶ Die Brechbohnen waschen, putzen und ggf. halbieren.
- ▶ Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- ▶ Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Das Gemüse dazugeben und ebenfalls andünsten.
- ▶ Die Dose Tomaten und das Tomatenmark in die Pfanne geben und zum Kochen bringen.
- ▶ Zum Schluss mit den Chilifäden und der gehackten Petersilie abschmecken.
- ▶ Die Nudeln auf zwei Teller aufteilen und mit dem mediterranen Gemüse anrichten. Mit etwas Parmesankäse bestreut servieren.

Vollkorn-Wraps mit Rindfleisch- Gemüse-Füllung



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 540 g, 2 Wraps)

Gesamtenergie	665 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	23 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	23 g
Kohlenhydrate	80 g
<i>davon Zucker</i>	10 g
Ballaststoffe	21 g
Eiweiß	35 g
Salz	2 g

Zutaten

(für 2 Portionen bzw. 4 Wraps)

100 g	Rinderhackfleisch	30 g	Schafskäse
200 g	TK-Erbsen	½ (100 g)	reife Avocado
¼ TL (1,5 g)	Salz	2 TL (10 g)	Zitronensaft
1 (150 g)	rote Bete	4 Vollkornwraps (à rd. 60 g)	
2 (60 g)	Frühlingszwiebeln	50 g	Kresse
150 g	Rucola	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer	

Vollkorn-Wraps mit Rindfleisch- Gemüse-Füllung

Zubereitung

- ▶ Für die Füllung das Rinderhackfleisch ohne Fett in einer beschichteten Pfanne gut anbraten und wieder abkühlen lassen.
- ▶ Die Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen.
- ▶ Die Rote Bete waschen, schälen und auf einer Reibe fein reiben (ggf. wegen der Verfärbung an den Händen dünne Handschuhe tragen).
- ▶ Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern.
- ▶ Das Hackfleisch mit dem Gemüse und dem Schafskäse mischen, ggf. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Den Kern aus der Avocado auslösen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale heben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit etwas Zitronensaft, einer Prise Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
- ▶ Die Wraps mit Avocadocreme bestreichen, in die Mitte die Füllung geben. Dabei die Seiten und den unteren Rand großzügig freilassen. Zuerst den unteren Rand, dann die Seiten einklappen. Die Öffnung mit Kresse bestreuen und die Wraps servieren.

Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech und Blattsalat



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 630 g)

Gesamtenergie	425 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamt fett	12 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	2 g
Kohlenhydrate	35 g
<i>davon Zucker</i>	16 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	40 g
Salz	1 g

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g	Alaska-Seelachs-Filet	½ TL	Jodsalz mit Fluorid
2 große (300 g)	Kartoffeln	1 (100 g)	Romanasalatherz
1 große (200 g)	rote Zwiebel	2 EL (30 g)	Naturjoghurt (stichfest), 3,5 % Fett
1 großer (250 g)	säuerlicher Apfel, z. B. Boskoop	1	unbehandelte Zitrone
2 EL (20 g)	Olivenöl	2 Stiele	frischer Dill
1 TL	Cajun- Gewürzmischung		Jodsalz mit Fluorid, frisch gemahlener Pfeffer

Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech und Blattsalat

Zubereitung

- ▶ Das Fischfilet unter kaltem Leitungswasser abbrausen, auf einem Brett mit Küchenkrepp abtupfen und in ca. 4 gleich große Stücke teilen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Fischfilets darauflegen.
- ▶ Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- ▶ Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- ▶ Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- ▶ In einer Schüssel die Kartoffeln, Zwiebelringe und Apfelstücke mit dem Öl vermischen. Die Mischung um die Fischfilets auf dem Backblech verteilen.
- ▶ Die Fischfilets mit der Cajun-Gewürzmischung und je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte in vier Scheiben schneiden und auf die Fischfilets legen. Die andere Hälfte beiseitelegen.
- ▶ Die Fischfilets für ca. 45 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben.
- ▶ Den Salat unter Wasser abbrausen, etwas trocken schütteln und auf einem Brett quer in Streifen schneiden.
- ▶ Den Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und klein gehacktem Dill würzen. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und vermischen.
- ▶ Den Fisch aus dem Ofen nehmen.
- ▶ Die Kartoffeln und den Fisch auf Tellern anrichten. Die restliche Zitrone halbieren und auf die Teller legen. Den Salat in Schälchen angerichtet dazu servieren.

Beefburger mit Tomaten und Käse



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 335 g)

Gesamtenergie	488 kcal
Energiedichte	1,5 kcal/g
Gesamtfett	19 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g
Kohlenhydrate	34 g
<i>davon Zucker</i>	4 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	38 g
Salz	2 g

Zutaten (für 1 Portion)

120 g	mageres Rinderhackfleisch
1 TL (5 g)	Rapsöl
1 (75 g)	Vollkorn-Toastbrötchen
1 EL (10 g)	Kräuterbutter
3 (30 g)	große Romanasalatblätter
½ (20 g)	rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
½ (75 g)	Fleischtomate, quer in Scheiben geschnitten
15 g	Leerdammer
Jodsalz mit Fluorid, frisch gemahlener Pfeffer	

Zubereitung

- ▶ Das Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Patty formen. In der Pfanne in heißem Rapsöl von jeder Seite ca. 3 Min. braten.
- ▶ Das Toastbrötchen im Toaster anrösten. Beide Hälften mit Kräuterbutter bestreichen.
- ▶ Auf die untere Hälfte ein Salatblatt legen, mit dem Patty belegen, dann zwei Tomatenscheiben, die Zwiebelringe und die Käsescheibe darauflegen.
- ▶ Zum Schluss mit einem Salatblatt sowie der oberen Toastbrötchen-Hälfte bedecken.
- ▶ Den Burger mit einem Burgerspieß befestigen und auf einem Teller servieren.

Desserts, Kuchen und Gebäck



Schokoladencreme mit Früchten



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 220 g)

Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	4 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	23 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g
Salz	-

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Packung (55 g) Cremedessertpulver mit Schokoladengeschmack
- 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 500 g Himbeeren
- frische Minzeblätter zur Dekoration

Zubereitung

- ▶ Die Dessertcreme nach Packungsanweisung mit der Milch aufschlagen.
- ▶ Die Dessertcreme abwechselnd mit den Himbeeren in die Gläser schichten. Vor dem Servieren mit je einem Minzeblatt dekorieren.

Obstsalat mit Joghurtcreme



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 235 g)	
Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	1 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>1 g</i>
Kohlenhydrate	31 g
<i>davon Zucker</i>	<i>21 g</i>
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	8 g
Salz	-

Zutaten (für 2 Portionen)

- 350 g gemischtes Obst der Saison
- 100 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 60 g Magerquark
- 1 EL (10 g) Zucker
- etwas geriebene Vanille, Abrieb von ¼ Limette

Zubereitung

- ▶ Das Obst waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Joghurt und Quark mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren. Den Zucker unterrühren und mit etwas Vanille und Limettenabrieb abschmecken.
- ▶ Den Obstsalat in Schälchen füllen und mit der Creme servieren, ggf. mit etwas Limettenabrieb dekorieren.

Beeren- Schichtspeise



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 210 g)

Gesamtenergie	265 kcal
Energiedichte	1,3 kcal/g
Gesamtfett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	9 g
Kohlenhydrate	30 g
<i>davon Zucker</i>	24 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	13 g
Salz	-

Zutaten (für 4 Portionen)

280 g	Magerquark
120 g	Schmand
3 EL (30 g)	Zucker
ca. 10 (80 g)	Löffelbiskuits
80 ml	Kirschsafft
250 g	Himbeeren

etwas kohlenensäurehaltiges Wasser,
dunkles Kakaopulver zum Bestreuen,
Minzeblätter zur Dekoration

Zubereitung

- ▶ Magerquark und Schmand mit etwas Sprudelwasser und dem Zucker glatrühren.
- ▶ Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit Kirschsafft beträufeln.
- ▶ Etwas Quark-Schmandcreme auf die Löffelbiskuits geben und darüber die Himbeeren (ggf. ein paar für die Dekoration zurückbehalten) verteilen. Die restliche Creme auf den Himbeeren verstreichen. Leicht mit Kakaopulver bestreuen.

- ▶ Das Dessert für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann in vier gleiche Stücke teilen und mit je einem Minzblatt und ein paar Himbeeren dekoriert servieren.

Süßkartoffelpuffer mit Apfelkompott



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 270 g)	
Gesamtenergie	260 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	42 g
<i>davon Zucker</i>	20 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	5 g
Salz	0,3 g

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Apfelkompott

- 5 säuerliche Äpfel, z. B. Boskoop
- 50 ml Wasser
- 1 EL (10 g) Zucker
- ½ Zimtstange

Für die Süßkartoffelpuffer

- 5 (500 g) Süßkartoffeln
- 1 kleine (50 g) Zwiebel
- 1 (Größe M) Ei
- ¼ TL (ca. 1 g) Salz
- 25 g feine Haferflocken
- 2 EL (20 g) Rapsöl

Süßkartoffelpuffer mit Apfelkompott

Zubereitung

- ▶ Die Äpfel waschen, die Hälfte der Äpfel schälen, alle Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- ▶ Die ungeschälten Apfelviertel klein schneiden und mit 50 ml Wasser und der Zimtstange in einem Topf ca. 15 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb streichen bzw. passieren.
- ▶ Die andere Hälfte der Äpfel ebenfalls in einem Topf mit dem restlichen Wasser zum Kochen bringen. Die Äpfel höchstens 5 Minuten kochen und nicht zerfallen lassen.
- ▶ Die Apfelstücke zum Apfelpüree geben und ggf. noch mit etwas Zucker und Zimt abschmecken.
- ▶ Für die Süßkartoffelpuffer die Süßkartoffeln schälen und mittelfein reiben.
- ▶ Die Zwiebel schälen, ebenfalls reiben und mit den geriebenen Süßkartoffeln mischen.
- ▶ Das Ei verquirlen und mit den Haferflocken sowie der Süßkartoffelmasse vermengen. Mit Salz würzen. Den Teig für 1 Stunde stehen lassen, anschließend noch einmal durchrühren.
- ▶ Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Süßkartoffelmasse in die Pfanne geben und kreisförmig flachdrücken. Die Puffer bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldbraun durchbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- ▶ Die Puffer mit dem Apfelkompott servieren.

Frische Früchte mit Vanillesoße



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 455 g)

Gesamtenergie	350 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	15 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	15 g
Kohlenhydrate	39 g
<i>davon Zucker</i>	39 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	9 g
Salz	-

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g	Erdbeeren
200 g	Himbeeren
200 g	rote Johannisbeeren
1 gestr. TL (5 g)	Zucker
½	Vanilleschote
200 ml	Vollmilch
50 ml	Sahne
1	Eigelb
2 EL (20 g)	Zucker
½ TL	Speisestärke
10 g	gehackte Pistazien

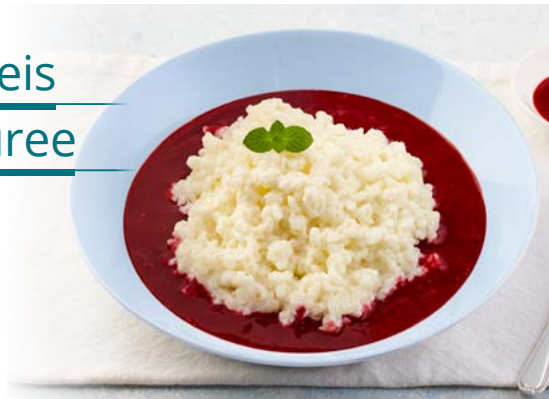
Zubereitung

- ▶ Die Erdbeeren und Himbeeren kurz abbrausen, abtropfen lassen, putzen und die Erdbeeren halbieren.
- ▶ Die Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Himbeeren, den Erdbeeren und dem Zucker in einer Schüssel vermischen.
- ▶ Für die Vanillesoße die Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und mit der Milch aufkochen. Mit einem Schneebesen die

Sahne mit dem Eigelb, dem Zucker und der Speisestärke gut verrühren. Unter Rühren zur Vanillemilch geben. Noch einmal kurz aufkochen. Abkühlen lassen und dabei immer wieder umrühren oder die Soße in ein hohes Gefäß umfüllen und mit Frischhaltefolie die Oberfläche der Soße bedecken, damit sich keine Haut bildet.

- ▶ Das Obst mit der Soße in zwei Schälchen anrichten und vor dem Servieren mit den gehackten Pistazien dekorieren.

Klassischer Milchreis mit Himbeerpüree



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 400 g)

Gesamtenergie	405 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	6 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	6 g
Kohlenhydrate	75 g
<i>davon Zucker</i>	27 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	13 g
Salz	-

Zutaten (für 2 Portionen)

500 ml	fettarme Milch (1,5 %)
125 g	Rundkornreis, roh
2 EL (20 g)	Zucker
1 Prise	Salz
150 g	TK-Himbeeren

Zubereitung

- ▶ Milch aufkochen, 1 EL Zucker, Salz und Reis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. In der Nachwärme noch 10–15 Minuten fertigbaren.
- ▶ Tiefkühl-Himbeeren in einem Topf aufkochen und wieder abkühlen lassen. Die Früchte in einen Pürrierbecher umfüllen, mit dem restlichen Zucker vermischen und mit einem Pürrierstab pürieren.
- ▶ Zum Milchreis servieren.

Kirsch-Biskuit-Torte



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 125 g, 1 Stück)	
Gesamtenergie	210 kcal
Energiedichte	1,7 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g
Kohlenhydrate	28 g
<i>davon Zucker</i>	19 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	7 g
Salz	-

Zutaten (für 12 Stücke)

Für den Tortenboden

- 2 (Größe M) Eier
- 1 Prise (½ g) Salz
- 6 EL (60 g) Zucker
- 7 EL (70 g) Mehl
- 3 EL (30 g) Speisestärke
- 1 TL (3 g) Backpulver

Für den Belag

- 1 Glas (Abtropfgewicht ca. 350 g) Sauerkirschen
- 100 g Zucker
- 1 Becher (250 g) Magerquark
- 1 Becher (250 g) Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 1 Becher (200 ml) Schlagsahne
- 1 Tütchen (8 g) Vanillezucker
- 1 Päckchen (44 g) Rote-Grütze-Pulver mit Himbeer-Geschmack
- 1 Päckchen Sahnesteif

Kirsch-Biskuit-Torte

Zubereitung

- ▶ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ **Für den Boden** die Eier trennen. Die Eigelb hellgelb schlagen.
- ▶ Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen.
- ▶ Den Eischnee zur Eigelbmasse geben.
- ▶ Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und auf die Eischneemasse sieben.
- ▶ Alles locker und vorsichtig mischen.
- ▶ Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und ca. 25–30 Minuten backen.
- ▶ Den Tortenboden sofort vom Rand lösen, abkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen.
- ▶ **Für den Belag** die Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. 50 ml Kirschsaft mit dem Rote-Grütze-Pulver verrühren. Den restlichen Saft (ca. 280 ml) mit 20 g Zucker aufkochen lassen. Das angerührte Pulver zugeben und zu einem festen Pudding kochen. Die Kirschen untermischen.
- ▶ Einen Tortenring um den Biskuitboden legen, die Kirschmasse darauf gleichmäßig verteilen und kalt stellen.
- ▶ Den Quark mit dem restlichen Zucker glattrühren.
- ▶ Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und unter die Quarkcreme heben.
- ▶ Die Creme auf den erkalteten Kirschen glatt verteilen. Den Kuchen abgedeckt ca. 3 Stunden kalt stellen.

Erdbeer-Mandel- Törtchen



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 150 g, 1 Törtchen)

Gesamtenergie	200 kcal
Energiedichte	1,3 kcal/g
Gesamtfett	11 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>11 g</i>
Kohlenhydrate	34 g
<i>davon Zucker</i>	<i>18 g</i>
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g
Salz	-

Zutaten (für 8 Törtchen)

Für die Törtchenböden

200 g	Weizenmehl (Typ 405)
1 Prise (½ g)	Salz
1 gestr. TL (2 g)	Backpulver
75 g	Margarine
6 EL (60 g)	Zucker
1 Päckchen (10 g)	Vanillezucker
1 (Größe M)	Ei

Für den Belag

40 g	Mandeln
650 g	Erdbeeren
1 Päckchen (50 g)	Tortenguss fix rot mit Erdbeergeschmack

Erdbeer-Mandel- Törtchen

Zubereitung

- ▶ **Für die Böden** alle Zutaten mit einem Mixer zu einem Mürbeteig kneten. Den Teig mit den Händen noch einmal gut durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- ▶ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen, in förmchengroße Kreise schneiden und in die eingefetteten Törtchenformen legen. Die Böden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 12–15 Minuten goldbraun backen.
- ▶ **Für den Belag** die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
- ▶ Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren bzw. vierteln.
- ▶ Wenn die Törtchen ausgekühlt sind, die Erdbeeren darauf verteilen.
- ▶ Den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und über die Erdbeeren verteilen. Mit Mandeln bestreut anrichten.

Himbeer- Käsekuchen



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 115 g, 1 Stück)

Gesamtenergie	185 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g
Gesamt fett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	9 g
Kohlenhydrate	18 g
<i>davon Zucker</i>	13 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	9 g
Salz	-

Zutaten (für 12 Stücke)

5 (Größe M)	Eier
1	unbehandelte Zitrone
6 EL (60 g)	Zucker
60 g	Butter
1 Becher (250 g)	Magerquark
1 Becher (250 g)	Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)
6 EL (60 g)	Weizengrieß
300 g	Himbeeren
Puderzucker zum Bestäuben	

Zubereitung

- ▶ Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen.
- ▶ Die Zitrone abwaschen, die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen.
- ▶ Die weiche Butter mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, die Eigelbe unterrühren. Quark, Frischkäse, Grieß, Abrieb der Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
- ▶ Die Hälfte der Quarkmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) füllen, dann die Himbeeren darauf verteilen und die restliche Masse darüberstreichen.
- ▶ Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.
- ▶ Nach dem Abkühlen aus der Springform herauslösen und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

Pflaumenkuchen mit Sahne



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 230 g, 1 Stück)

Gesamtenergie	280 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	13 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	13 g
Kohlenhydrate	39 g
<i>davon Zucker</i>	23 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g
Salz	-

Zutaten (für 12 Stücke)

30 g	Hefe	2,5 kg	Pflaumen
5 EL (50 g)	Zucker	1 TL (3 g)	Zimtpulver
250 g	Weizenmehl (Typ 405)	300 ml	Schlagsahne
1 Prise (½ g)	Salz	1 Päckchen (10 g)	Vanillezucker
125 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)		

Pflaumenkuchen mit Sahne

Zubereitung

- ▶ Die Hefe mit $\frac{1}{2}$ TL Zucker in lauwarmer Milch auflösen.
- ▶ Das Mehl mit 30 g Zucker und der Prise Salz mischen. Eine kleine Vertiefung hineindrücken. Die Hefe-Mischung hineingeben, mit etwas Mehl vom Rand vermischen und ca. 10 Minuten warten, bis die Hefe Blasen wirft.
- ▶ Den Teig erst auf niedriger, dann auf hoher Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten und zugedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
- ▶ In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen.
- ▶ Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, kurz mit der Hand durchkneten und auf dem Backpapier dünn ausrollen. Die Pflaumen schuppenförmig mit dem Fruchtfleisch nach oben auf den Hefeteig legen. Den Teig nochmals 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- ▶ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den restlichen Zucker mit dem Zimtpulver mischen, auf den Pflaumen verteilen und den Kuchen im unteren Drittel des Backofens ca. 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- ▶ Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und zum Kuchen servieren.

Black Bean Brownies mit Walnüssen



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 60 g, 1 Brownie)	
Gesamtenergie	195 kcal
Energiedichte	3,3 kcal/g
Gesamtfett	11 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>11 g</i>
Kohlenhydrate	16 g
<i>davon Zucker</i>	<i>12 g</i>
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	3 g
Salz	-

Zutaten (für ca. 16 Brownies)

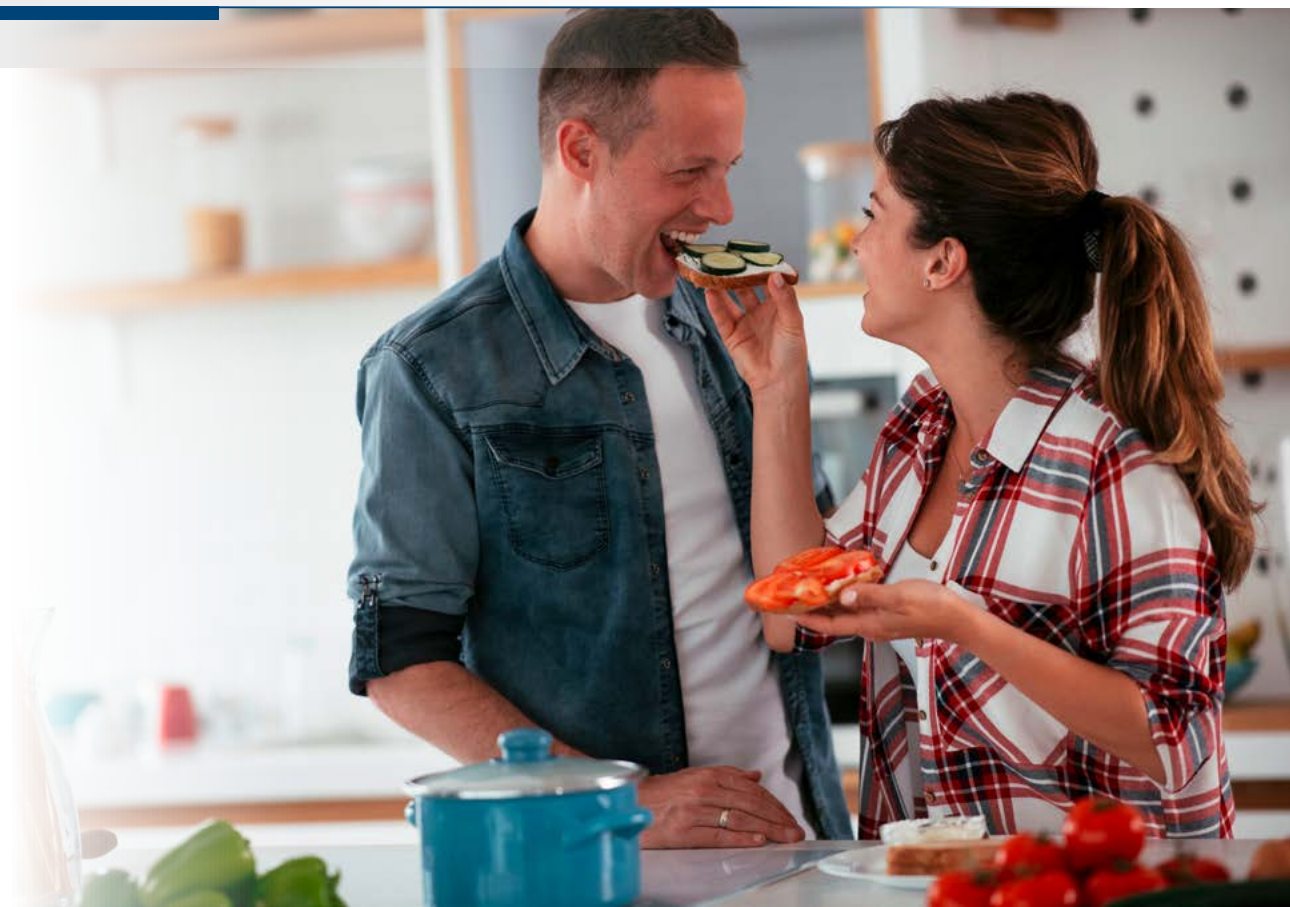
100 g	getrocknete schwarze Bohnen	50 g	Erdnussmus (ungesüßt)
		1	Vanilleschote
100 g	getrocknete Datteln	1 Prise (½ g)	Salz
100 g	getrocknete Feigen	50 g	Bitterschokolade
50 g	Kakaopulver	100 g	Walnüsse

Black Bean Brownies mit Walnüssen

Zubereitung

- ▶ Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser verwerfen. Die gequollenen Bohnen in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser ca. 50 Minuten weich kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Das Kochwasser verwerfen.
- ▶ In der Zwischenzeit eine rechteckige Backform (22–25 x 30 cm) mit Backpapier auslegen.
- ▶ Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen.
- ▶ Die Schokolade zerkleinern.
- ▶ Die Walnüsse grob hacken.
- ▶ Den Ofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen.
- ▶ Alle Zutaten bis auf Bitterschokolade und Walnüsse in einer Schüssel mit einem leistungsstarken Pürierstab oder Mixer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Ist die Masse zu fest, esslöffelweise etwas Wasser hinzugeben. Zum Schluss die Schokoladen- und Walnussstücke untermischen.
- ▶ Die Brownie-Masse in die Backform füllen und mit einem Löffel oder Teigschaber glatt streichen.
- ▶ Im vorgeheizten Ofen bei 120 °C ca. 1,5 Stunden backen.
- ▶ Die Brownies vollständig erkalten lassen. Mit dunklem Kakaopulver bestäuben und in 16 Stücke schneiden.

Abendessen



Vollkornbrot mit Camembert



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 270 g)

Gesamtenergie	440 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>10 g</i>
Kohlenhydrate	56 g
<i>davon Zucker</i>	<i>15 g</i>
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	15 g
Salz	2 g

Zutaten (für 1 Portion)

2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
1 EL (10 g)	Margarine
1 Blatt (10 g)	Kopfsalat
40 g	Camembert (45 % Fett i. Tr.)
1 EL (10 g)	Preiselbeeren aus dem Glas
1 kleine (100 g)	Birne

Zubereitung

- ▶ Die Vollkornbrote mit Margarine bestreichen.
- ▶ Das Salatblatt waschen, trocken tupfen, zerkleinern und auf den Broten verteilen.
- ▶ Den Camembert in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Brote verteilen.
- ▶ Mit je einem Klecks Preiselbeeren garniert servieren.
- ▶ Die Birne waschen und dazu servieren.

Belegte Brote mit Rohkostbeilage



Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 300 g)

Gesamtenergie	340 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g
Gesamtfett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	44 g
<i>davon Zucker</i>	7 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	22 g
Salz	2 g

Zutaten (für 1 Portion)

2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
1 TL (5 g)	Margarine
2 Scheiben (40 g)	geräucherter Schinken
2 gehäufte EL (40 g)	Magerquark
1 kleine (40 g)	Tomate
25 g	Gurke
50 g	gelbe Paprika
1 EL	kohlensäurehaltiges Wasser

Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

- ▶ Eine Scheibe Vollkornbrot mit der Margarine bestreichen und mit dem Schinken belegen.
- ▶ Für die andere Brotscheibe den Quark mit 1 EL Sprudelwasser glattrühren, mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Schnittlauchröllchen abschmecken. Das Brot mit dem Kräuterquark bestreichen. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf das Quarkbrot legen.
- ▶ Mit Gurkenscheiben und Paprikastückchen servieren.

Omelett mit Spinat-Schafskäse- Füllung



Zutaten (für 1 Portion)

2 (Größe M)	Eier
2 EL (20 ml)	fettarme Milch (1,5 % Fett)
1 TL (5 g)	Rapsöl
1 kleines Stück (15 g)	Zwiebel
80 g	TK-Blattspinat
1 mittelgroße (60 g)	Tomate
20 g	Feta-Käse (45 % Fett i. Tr.)

Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer

Zubereitung

- ▶ Die Eier mit der Milch in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verquirlen und würzen.
- ▶ Das Zwiebelstück würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz andünsten.
- ▶ Den Spinat hineingeben und kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- ▶ In der Zwischenzeit die Tomate waschen und mit dem Feta-Käse klein würfeln.
- ▶ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 320 g)

Gesamtenergie	305 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	22 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	17 g
Kohlenhydrate	6 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	21 g
Salz	1 g

- ▶ Eimasse in die noch heiße Pfanne geben und auf der Unterseite stocken lassen. Solange die Oberseite noch feucht ist, den Spinat auf die eine Hälfte geben und mit Tomaten- und Feta-Würfeln bestreuen. Das Omelett zuklappen.
- ▶ Vorsichtig aus der Pfanne herausheben und in eine flache Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C in ca. 5 Minuten fertig backen, anschließend servieren.

Bunte Pizzabrötchen



Zutaten (für 1 Portion)

2 kleine (100 g)	Vollkornbrötchen
100 g	passierte Tomaten
1 mittelgroße (70 g)	Tomate
65 g	Zucchini
65 g	Paprika
50 g	Mais aus der Dose
30 g	Mozzarella (40 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence	

Zubereitung

- ▶ Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Brötchen aufschneiden. Passierte Tomaten mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken und auf den Brötchenhälften verteilen.
- ▶ Tomate und Paprika waschen und sehr klein würfeln. Das Zucchini-Stück waschen und fein raspeln. Den Mais abtropfen lassen. Das Gemüse miteinander mischen und auf die Brötchenhälften verteilen.

Energie- und Nährwertangaben pro Portion (ca. 450 g, 4 Stück)

Gesamtenergie	395 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	8 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>8 g</i>
Kohlenhydrate	59 g
<i>davon Zucker</i>	<i>15 g</i>
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	19 g
Salz	2 g

- ▶ Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und die Brötchenhälften damit bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist, und anrichten.

Eigene Rezepte



Zutaten

Zubereitung

Eigene Rezepte



Zutaten

Zubereitung

Eigene Rezepte



Zutaten

Zubereitung

Impressum

1637/2024

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Dipl. oec. troph. Amely Brückner
Prof. Dr. Ursel Wahrburg, FH Münster

Redaktion

Susanne Illini, BLE

Bilder

Rezepte: Schubert Fotografie Ladbergen;

Titel: © deniskomarov/stock.adobe.com;

S. 4: © Sylvie Bouchard; Collage (Hering: © goodween123/stock.adobe.com,

Wasser: © Irochka/stock.adobe.com,

Öl: © exclusive-design/stock.adobe.com,

Fleisch: © Tim UR/stock.adobe.com,

Gemüse: © Lukas Gojda/stock.adobe.com,

Nudel: © alexthq13/stock.adobe.com,

Obst: © seralex/stock.adobe.com,

Kartoffel: © Leonid Nyshko/stock.adobe.com);

S. 5: © Monkey Business/stock.adobe.com);

S. 6: © contrastwerkstatt/stock.adobe.com);

S. 11: Arnout van Son, BLE;

S. 14: © goodluz/stock.adobe.com);

S. 19: © Maridav/stock.adobe.com);

S. 27: © leszekglasner/stock.adobe.com);

S. 54: © Drobot Dean/stock.adobe.com);

S. 71: © JustLife/stock.adobe.com)

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieses Heftes liegen ausschließlich bei der BLE.

Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klienten und Klientinnen der Ernährungsberatung ist

zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit

Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

2. Auflage 2024

© BLE 2024