



Copyright © 2025 Tanja Gerstner

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

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

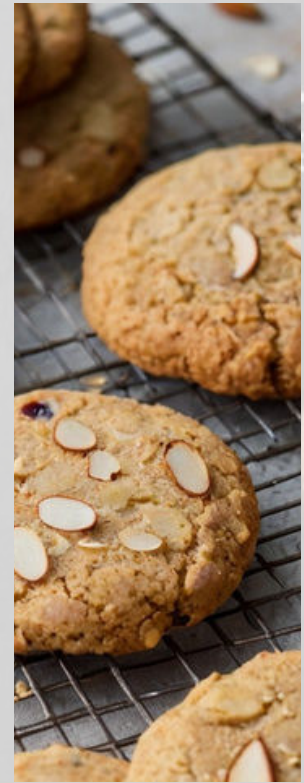
**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	10
WELCHE ARTEN VON DIABETES GIBT ES?.....	11
WAS VERURSACHT DIABETES?.....	12
MYTHEN UND FAKTEN ÜBER DIABETES UND ERNÄHRUNG.....	13
WÄHLEN SIE BALLASTSTOFFREICHE, LANGSAM VERFÜGBARE KOHLENHYDRATE.....	15
DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR MENSCHEN MIT DIABETES.....	17
ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL.....	20
VERSTECKTEN ZUCKER ERKENNEN.....	21
WEITERE TIPPS & TRICKS.....	22



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

BLAUBEER-MUFFINS.....	24
APFEL-KLEIE-MUFFINS.....	25
FRISCHKÄSE-PFANNKUCHEN.....	26
HAFERPFANNKUCHEN.....	26
BUCHWEIZEN-CRÊPES.....	27
TROPISCHE JOGHURT-KIWI-BOWL.....	28
BANANEN-CRÊPE-LECKEREI.....	28
FRÜHSTÜCKS-CHEDDAR-ZUCCHINI-AUFLAUF.....	29
BANANEN-ZUCCHINI-BROT.....	29

BLAUBEER-BANANEN-FRÜHSTÜCKSEKSE.....	30
LEICHTE UND CREMIGE GRÜTZE.....	31
KAROTTEN-HAFER-PFANNKUCHEN.....	31
ROSENKOHL MIT SPIEGELEIERN.....	32
TOAST MIT ZIEGENKÄSE UND AVOCADO.....	32
LECKERE ORANGEN-MUFFINS.....	33
HAFERFLOCKEN MIT ERDNUSSBUTTER UND BEEREN	33



KAPITEL 2 - VEGETARISCH/VEGAN

SPAGHETTİKÜRBIS UND KICHERERBSEN-BOLOGNESE.....	35
EINFACHES KOKOSNUSS-QUINOA.....	36
PICO DE GALLO MIT BOHNEN.....	36
BABY-SPINAT-MINI-QUICHES.....	37
KÄSIGE PILZ-PESTO-FLADENBROTE.....	38
GEBRATENE ZUCCHINI UND TOMATEN.....	38
BUTTERNUSSNUDELN MIT PILZSAUCE.....	39
AUBERGINEN-ZUCCHINI-PARMESAN.....	39
FLORENTINER-PIZZA.....	40
TOFU-GEMÜSE-SPIESSE (AUF DEM GRILL).....	41
TEMPEH-SALAT-WRAPS.....	42
TOFU-CURRY.....	42
TOFU-SALAT-SANDWICHES.....	43

KAPITEL 3 - ZWISCHENDURCH/BEILAGEN

JICAMA MIT GUACAMOLE.....	45
PAPRIKASTIFTE MIT ZUCCHINI-DIP.....	45
BROKKOLIRÖSCHEN MIT KNOBLAUCH.....	46
GEBRATENER BLUMENKOHL MIT LIMETTENSAFT.....	46
GEFÜLLTE PORTOBELLO-PILZE MIT GEMÜSE.....	47
GEBRATENER SPARGEL MIT PAPRIKA.....	47
GEBRATENER TOMATEN-ROSENKOHL.....	48
KNOBLAUCHIGE CHAMPIGNONS.....	48
GEBRATENE ZUCCHINI.....	49
ZWIEBELRINGE.....	49
ZUCCHINI-CHIPS.....	50
ASIATISCH GEBRATENE AUBERGINE.....	50
BUTTERNUSSKRAPFEN.....	51
ORANGEN-TOFU.....	51
TOFU IN ERDNUSSSAUCE.....	52
BLUMENKOHL-PÜREE.....	52



KAPITEL 4 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

GEBRATENER HEILBUTT MIT GEMÜSE.....	54
GRÜNER LACHS FLORENTINE.....	55
MANGO-SALSA-KABELJAU.....	55
BUTTERKABELJAU MIT SPARGEL.....	56
SEEZUNGE PICCATA MIT KAPERN.....	56
THUNFISCH-TARTAR-PASTETCHEN.....	57
GEGRILLTER TERIYAKI-LACHS.....	57
MARINierter LACHS (AUF DEM GRILL).....	58
FRISCHE ROSMARIN-FORELLE.....	58

WEISSE FISCHFILETS MIT ZITRONEN-PETERSILIE.....	59
KORIANDER-LIMETTEN-GARNELEN.....	59
GARNELENSPIESSE (AUF DEM GRILL).....	60
LACHS-MILANO.....	60
KOKOSNUSS-GARNELEN (IN DER FRITTEUSE).....	61
GRANATBARSCHFILETS MIT ZITRONE.....	61
GEGRILLTE THUNFISCHSTEAKS.....	62
CAJUN-WELSFILERS.....	62
CAJUN-FLUNDERFILETS MIT TOMATEN.....	63
AUSTERN MIT SPECK.....	63
GARNELEN IN KOKOSNUSS-CURRY.....	64



KAPITEL 5 - FLEISCHGERICHTE

LAMM-PILZ-KÄSE-BURGER.....	66
MIT KIRSCHEN GLASIERTE LAMMKOTELETTS.....	67
KRÄUTER-FLEISCHBÄLLCHEN.....	67
INDISCHES CURRY-HÄHNCHEN.....	68
EINFACHE HÄHNCHENSCHENKEL.....	69
TERIYAKI-PUTENBÄLLCHEN.....	69
PUTENFLEISCHBÄLLCHEN UND GEMÜSESPIESSE..	70
EINFACHE PUTENBURGER.....	71
AUFLAUF MIT BLUMENKOHL UND SPECK.....	71
RINDFLEISCH STROGANOFF.....	72
LAMM KOFTA MIT GURKENSALAT.....	73
SENF-SCHWEINEKOTELETTS.....	73
CHIPOTLE-CHILI-SCHWEINEFLEISCH.....	74
RINDFLEISCH-TORTILLAS.....	74
HÄHNCHEN MIT BALSAMICO-GRÜNKOHL.....	75
ASIATISCHE RINDFLEISCH-BOWLS.....	75

PICADILLO VOM RIND.....	76
BIERGESCHMORTE RINDERBRUST.....	76
HÄHNCHENFLEISCH-EDAMAME STIR-FRY.....	77
GRIECHISCHE HÄHNCHEN-SANDWICHES.....	77



KAPITEL 6 - SUPPEN & EINTÖPFE

KLASSISCHE GAZPACHO.....	79
SOMMERKÜRBIS-KICHERERBSEN-SUPPE.....	80
LAMM UND SÜSSKARTOFFEL-EINTOPF.....	81
LINSEN-KAROTTEN-SELLERIE-SUPPE.....	82
HÜHNER- UND NUDELSUPPE.....	83
TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE.....	84
SPECK-KOHL-SUPPE.....	85
PAPRIKA-RINDFLEISCH-EINTOPF.....	86
WÜRZIGE SPARGELSUPPE.....	86

KAPITEL 7 - SALATE

TOMATEN-GURKEN-AVOCADO-SALAT.....	88
KRAUTSALAT.....	88
GRÜNKOHL-CANTALOUPE-HÄHNCHENSALAT.....	89
ZUCCHINI-SALAT MIT RANCH-DIP.....	89
ASIATISCHER KRAUTSALAT.....	90
SPINAT-BIRNEN-WALNUSS-SALAT.....	90
SPARGEL-SPECK-SALAT.....	91
CANTALOUPE UND PROSCIUTTO-SALAT.....	91
CAPRESE-SALAT.....	92
HÄHNCHEN-GUACAMOLE-SALAT.....	92



CREMIGER KRABBENSALAT.....	93
WASSERMELONE-RUCOLA-SALAT.....	93
PEKANNUSS-BIRNEN-SALAT.....	94
GURKEN-ZWIEBEL-SALAT.....	94
FESTLICHER SALAT.....	95
KARTOFFEL-BLUMENKOHL-SALAT.....	95



KAPITEL 8 - SNACKS

BLUMENKOHL-HUSH PUPPIES (IN DER FRITTEUSE)..	97
PARMESAN-CHIPS.....	98
EINFACHE KOHLENHYDRATARME KEKSE.....	98
GARNELEN IM SPECKMANTEL.....	99
KÄSIGE BROKKOLI-HÄPPCHEN.....	99
EINFACHE CAPRESE-SPIESSE.....	100
GEGRILLTER TOFU MIT SESAMKÖRNERN.....	100
GRÜNKOHL-CHIPS.....	101
APFEL-PITA-TASCHEN.....	101
MANDEL-KÄSEKUCHEN-HÄPPCHEN.....	102
MANDELMEHL-CRACKER.....	102
ASIATISCHE CHICKEN WINGS.....	103
BANANEN-NUSS-KEKSE.....	103
KANDIERTE PEKANNÜSSE.....	104
BLUMENKOHL-HUMMUS.....	104
KNUSPRIGE MÜSLIRIEGEL.....	105
ZIMT-APFEL-CHIPS.....	105

KAPITEL 9 - DESSERTS

ORANGEN-BISKUITKUCHEN.....	107
ERDNUSSBUTTER UND ANANAS-SMOOTHIE.....	108
MANDELPFANNKUCHEN.....	108
APFEL-ZIMT-CHIMICHANGAS.....	109
CHIA-HIMBEER-PUDDING.....	110
DATTEL-MANDEL-KUGELN MIT KERNEN.....	111
EINFACHER BANANEN-TASSEN-KUCHEN.....	111
KÜRBIS-HIMBEER-MUFFINS.....	112
BLAUBEER-ZITRONEN-TASSENKUCHEN.....	113
ZIMT-BROTPUDDING.....	113
KAROTTEN-CUPCAKES.....	114
KOKOSNUSS-PUDDING.....	115
FRISCHKÄSE-PFUNDKUCHEN.....	115
HIMBEER-PFIRSICH-COBBLER.....	116



BONUS: SAUCEN

BBQ-SAUCE.....	118
HÜHNERBRATENSAUCE.....	119
SCHNELLE ERDNUSS-SAUCE.....	120
ZITRONIGER DILL UND JOGHURT-DRESSING.....	120
FRISCHER GURKENDIP.....	121
RANCH-DRESSING.....	121
AVOCADO-KORIANDER-DRESSING.....	122
ZITRONEN-TAHINI-DRESSING MIT HONIG.....	122
PIKANTE ASIATISCHE DIP-SAUCE.....	123
CHIMICHURRI.....	123

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE..... 124

KLEINE ERINNERUNG..... 125



Einleitung

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



Diabetes ist eine chronische (lang andauernde) Erkrankung, die sich darauf auswirkt, wie Ihr Körper Nahrung in Energie umwandelt.

Der Körper zerlegt die meisten Lebensmittel, die Sie essen, in Zucker (Glukose) und gibt ihn in den Blutkreislauf ab. Wenn der Blutzucker ansteigt, gibt die Bauchspeicheldrüse das Signal, Insulin auszuschütten. Insulin wirkt wie ein Schlüssel, mit dem der Blutzucker in die Körperzellen gelangt und dort als Energie genutzt wird.

Bei Diabetes stellt Ihr Körper nicht genug Insulin her oder kann es nicht so gut nutzen, wie es sollte. Wenn nicht genügend Insulin vorhanden ist oder die Zellen nicht mehr auf das Insulin ansprechen, bleibt zu viel Blutzucker in Ihrem Blutkreislauf. Mit der Zeit kann dies zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen, Sehstörungen und Nierenerkrankungen führen.

Die aufgeführten Rezepte samt Bildern werden Ihnen sicherlich gute Anhaltspunkte geben!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

Welche Arten von Diabetes gibt es?



Es gibt verschiedene Arten von Diabetes. Zu den häufigsten Formen gehören:

- **Typ-2-Diabetes:** Bei diesem Typ stellt Ihr Körper nicht genügend Insulin her und/oder Ihre Körperzellen reagieren nicht normal auf das Insulin (Insulinresistenz). Dies ist die häufigste Form von Diabetes. Er betrifft hauptsächlich Erwachsene, kann aber auch bei Kindern auftreten.
- **Prädiabetes:** Dieser Typ ist das Vorstadium von Typ-2-Diabetes. Ihr Blutzuckerspiegel ist höher als normal, aber nicht hoch genug, um offiziell als Typ-2-Diabetes diagnostiziert zu werden.
- **Typ-1-Diabetes:** Bei diesem Typ handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der Ihr Immunsystem aus unbekannten Gründen die insulinproduzierenden Zellen in Ihrer Bauchspeicheldrüse angreift und zerstört. Bis zu 10 % der Menschen, die an Diabetes leiden, haben Typ 1. Er wird in der Regel bei Kindern und jungen Erwachsenen diagnostiziert, kann aber in jedem Alter auftreten.
- **Gestationsdiabetes:** Dieser Typ entwickelt sich bei manchen Menschen während der Schwangerschaft. Schwangerschaftsdiabetes verschwindet normalerweise nach der Schwangerschaft wieder. Wenn Sie jedoch an Schwangerschaftsdiabetes leiden, haben Sie ein höheres Risiko, später im Leben an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

WAS VERURSACHT DIABETES?

Zu viel Glukose im Blutkreislauf verursacht Diabetes, unabhängig vom Typ. Der Grund für den hohen Blutzuckerspiegel ist jedoch je nach Diabetestyp unterschiedlich.

Zu den Ursachen von Diabetes gehören:

- **Insulinresistenz:** Typ-2-Diabetes ist hauptsächlich auf eine Insulinresistenz zurückzuführen. Insulinresistenz liegt vor, wenn die Zellen in Muskeln, Fett und Leber nicht so auf Insulin reagieren, wie sie sollten. Verschiedene Faktoren und Bedingungen tragen zu einem unterschiedlichen Grad der Insulinresistenz bei, darunter Fettleibigkeit, Bewegungsmangel, Ernährung, hormonelle Ungleichgewichte, Genetik und bestimmte Medikamente.
- **Autoimmunerkrankung:** Typ-1-Diabetes entsteht, wenn Ihr Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in Ihrer Bauchspeicheldrüse angreift.
- **Hormonelle Ungleichgewichte:** Während der Schwangerschaft setzt die Plazenta Hormone frei, die eine Insulinresistenz verursachen. Wenn Ihre Bauchspeicheldrüse nicht genug Insulin produzieren kann, um die Insulinresistenz zu überwinden, können Sie einen Schwangerschaftsdiabetes entwickeln. Auch andere hormonbedingte Erkrankungen wie Akromegalie und Cushing-Syndrom können zu Typ-2-Diabetes führen.
- **Genetische Mutationen:** Bestimmte genetische Mutationen können MODY und Neugeborenen-Diabetes verursachen.





Mythen und Fakten über Diabetes und Ernährung

Mythos: Sie müssen Zucker um jeden Preis vermeiden.

Tatsache: Sie können Ihre Lieblingsspeisen genießen, solange Sie richtig planen und versteckten Zucker einschränken. Nachtisch muss nicht tabu sein, solange er Teil eines gesunden Speiseplans ist.

Mythos: Man muss die Kohlenhydrate stark einschränken.

Tatsache: Die Art der Kohlenhydrate, die Sie essen, und die Portionsgröße sind entscheidend. Konzentrieren Sie sich auf Vollkornkohlenhydrate anstelle von stärkehaltigen Kohlenhydraten, da diese reich an Ballaststoffen sind und langsam verdaut werden, wodurch der Blutzuckerspiegel ausgeglichener bleibt.

Mythos: Sie brauchen spezielle Diabetiker-Mahlzeiten.

Tatsache: Die Grundsätze einer gesunden Ernährung sind die gleichen – unabhängig davon, ob Sie Diabetiker sind oder nicht. Teure Diabetiker-Lebensmittel bieten im Allgemeinen keinen besonderen Nutzen.

Mythos: Eine eiweißreiche Ernährung ist am besten.

Tatsache: Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von zu viel Eiweiß, insbesondere von tierischem Eiweiß, eine Insulinresistenz verursachen kann, die ein Schlüsselfaktor für Diabetes ist. Eine gesunde Ernährung besteht aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten. Unser Körper braucht alle drei, um richtig zu funktionieren. Der Schlüssel dazu ist eine ausgewogene Ernährung.

Wie bei jedem Programm für eine gesunde Ernährung geht es auch bei der Diabetikerdiät eher um Ihr allgemeines Ernährungsmuster als um bestimmte Lebensmittel. Achten Sie darauf, mehr natürliche, unverarbeitete Lebensmittel zu essen und weniger abgepackte und Fertigprodukte.



Essen Sie mehr...

- Gesunde Fette aus Nüssen, Olivenöl, Fischöl, Leinsamen oder Avocados.
- Obst und Gemüse – idealerweise frisch, je bunter, desto besser; lieber ganze Früchte als Säfte.
- Ballaststoffreiche Getreideprodukte und Brot aus Vollkorn.
- Fisch und Schalentiere, Bio-Hähnchen oder – Putenfleisch.
- Hochwertige Proteine wie Eier, Bohnen, fettarme Milchprodukte und ungesüßter Joghurt.

Essen Sie weniger...

- Abgepackte Lebensmittel, vor allem solche mit hohem Zuckergehalt, Backwaren, Süßigkeiten, Chips, Desserts.
- Weißbrot, zuckerhaltige Cerealien, raffinierte Nudeln oder Reis.
- Verarbeitetes Fleisch und rotes Fleisch.
- Fettarme Produkte, bei denen Fett durch zugesetzten Zucker ersetzt wurde, wie z. B. fettfreier Joghurt.

WÄHLEN SIE BALLASTSTOFFREICHE, LANGSAM VERFÜGBARE KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate haben einen großen Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel – mehr als Fette und Proteine. Deshalb müssen Sie darauf achten, welche Art von Kohlenhydraten Sie essen. Vermeiden Sie raffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot, Nudeln und Reis sowie Limonaden, Süßigkeiten, abgepackte Mahlzeiten und Snacks. Konzentrieren Sie sich auf komplexe Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffgehalt – auch bekannt als langsam verfügbare Kohlenhydrate. Sie werden langsamer verdaut und verhindern so, dass Ihr Körper zu viel Insulin produziert.

Was ist mit dem glykämischen Index?

Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (GI) lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, während Lebensmittel mit einem niedrigen GI die geringsten Auswirkungen auf den Blutzucker haben. Der GI wird zwar seit langem als Hilfsmittel zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels angepriesen, hat aber auch seine Tücken.

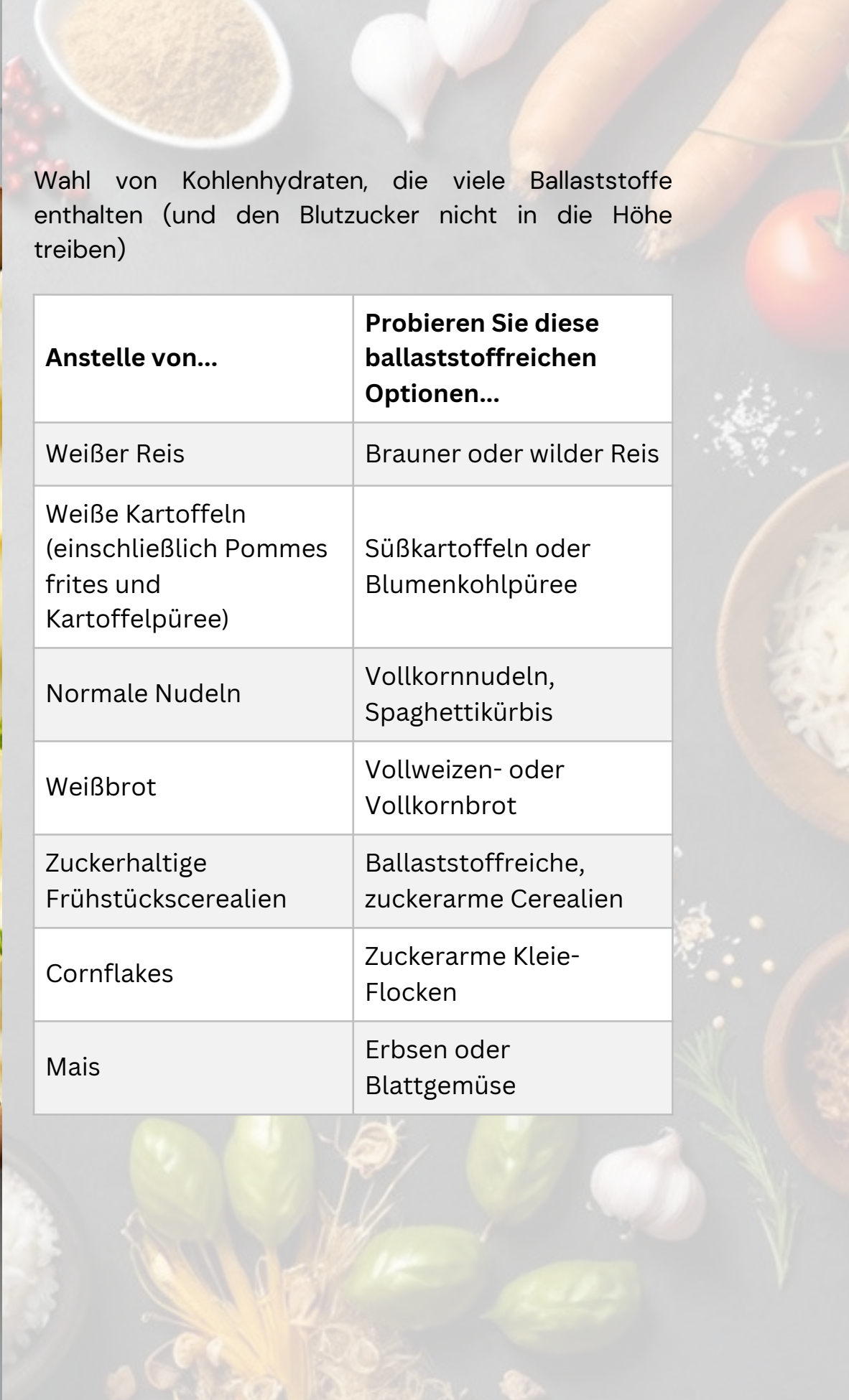
- Der tatsächliche gesundheitliche Nutzen der Verwendung des GI bleibt unklar.
- Der Verweis auf GI-Tabellen macht das Essen unnötig kompliziert.
- Der GI ist kein Maß für den Gesundheitswert eines Lebensmittels.
- Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Sie nicht nur Ihre glykämische Last senken, sondern auch die Qualität Ihrer Ernährung verbessern können, wenn Sie einfach die Richtlinien der mediterranen oder anderer herzgesunder Ernährungsweisen befolgen.





Wahl von Kohlenhydraten, die viele Ballaststoffe enthalten (und den Blutzucker nicht in die Höhe treiben)

Anstelle von...	Probieren Sie diese ballaststoffreichen Optionen...
Weißer Reis	Brauner oder wilder Reis
Weiß Kartoffeln (einschließlich Pommes frites und Kartoffelpüree)	Süßkartoffeln oder Blumenkohlpüree
Normale Nudeln	Vollkornnudeln, Spaghettikürbis
Weißbrot	Vollweizen- oder Vollkornbrot
Zuckerhaltige Frühstückscerealien	Ballaststoffreiche, zuckerarme Cerealien
Cornflakes	Zuckerarme Kleie-Flocken
Mais	Erbsen oder Blattgemüse



DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

1

FETTER FISCH

Lachs, Sardinen, Hering, Sardellen und Makrelen sind gute Quellen für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken.

Eine regelmäßige Zufuhr dieser Fette ist besonders wichtig für Menschen mit Diabetes, die ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle haben.

2

GRÜNES BLATTGEMÜSE

Grünes Blattgemüse ist sehr nahrhaft und kalorienarm. Außerdem enthalten sie kaum verdauliche oder vom Körper aufgenommene Kohlenhydrate, so dass sie den Blutzuckerspiegel nicht wesentlich beeinflussen.

Spinat, Grünkohl und anderes Blattgemüse sind gute Quellen für viele Vitamine und Mineralien, einschließlich Vitamin C.



**3**

AVOCADOS

Avocados enthalten weniger als 1 Gramm Zucker, wenig Kohlenhydrate, einen hohen Ballaststoffgehalt und gesunde Fette, so dass Sie sich keine Sorgen machen müssen, dass sie Ihren Blutzuckerspiegel erhöhen. Der Verzehr von Avocados wird auch mit einer besseren allgemeinen Ernährungsqualität und einem deutlich niedrigeren Körpergewicht und Body-Mass-Index (BMI) in Verbindung gebracht.

4

EIER

Der regelmäßige Verzehr von Eiern kann das Risiko für Herzkrankheiten in mehrfacher Hinsicht senken. Eier können Entzündungen verringern, die Insulinempfindlichkeit verbessern, den HDL-Cholesterinspiegel (gutes Cholesterin) erhöhen und die Größe und Form des LDL-Cholesterins (schlechtes Cholesterin) verändern.

5

CHIASAMEN

Chiasamen sind ein wunderbares Nahrungsmittel für Menschen mit Diabetes. Sie enthalten extrem viele Ballaststoffe, aber wenig verdauliche Kohlenhydrate. Tatsächlich sind 11 der 12 Gramm Kohlenhydrate in einer 28-Gramm-Portion Chiasamen Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treiben.

6

BOHNEN

Bohnen sind günstig, nahrhaft und supergesund. Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind reich an B-Vitaminen, wertvollen Mineralien (Kalzium, Kalium und Magnesium) und Ballaststoffen. Außerdem haben sie einen sehr niedrigen glykämischen Index, was für die Behandlung von Diabetes wichtig ist. Bohnen können auch zur Vorbeugung von Diabetes beitragen.

7

GRIECHISCHER JOGHURT

Studien zeigen, dass Joghurt und andere Milchprodukte bei Menschen mit Typ-2-Diabetes zu einer Gewichtsabnahme und einer verbesserten Körperzusammensetzung führen können. Der hohe Gehalt an Kalzium, Eiweiß und einer speziellen Fettart, der konjugierten Linolsäure, in Joghurt kann dazu beitragen, dass Sie länger satt bleiben.

8

NÜSSE

Nüsse sind lecker und nahrhaft. Die meisten Nusssorten enthalten Ballaststoffe und haben einen niedrigen Netto-Kohlenhydratgehalt, obwohl einige mehr als andere haben.

9

BROKKOLI

Brokkoli kann zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beitragen. In einer Studie wurde festgestellt, dass der Verzehr von Brokkolisprossen bei Diabetikern zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels führt. Diese Senkung des Blutzuckerspiegels ist wahrscheinlich auf Sulforaphan zurückzuführen, eine chemische Substanz in Kreuzblütlern wie Brokkoli und Sprossen.

10

OLIVENÖL

Natives Olivenöl extra enthält Ölsäure, eine Art einfach ungesättigtes Fett, das den Blutzuckerspiegel verbessern und die Triglyceridwerte im Nüchternzustand und nach einer Mahlzeit senken kann. Dies ist wichtig, da Menschen mit Diabetes häufig Probleme mit der Blutzuckereinstellung haben und hohe Triglyceridwerte aufweisen.

Zu vermeidende Lebensmittel



- **Raffinierte, verarbeitete Kohlenhydrate:** raffinierter Zucker, Weißmehl (Bagels, Brote, Müsli, Nudeln, Gebäck), weißer Reis
- **Maissirup mit hohem Fruktosegehalt:** Frühstücksflocken, Süßigkeiten, aromatisierter Joghurt, Fruchtsäfte, Ketchup, Salatdressings, Limonade
- **Transfette:** Kuchen, Süßigkeiten, Chips, Kekse, Donuts, frittierte Lebensmittel, Margarine, Torten
- **Künstliche Süßstoffe:** Acesulfam, Aspartam, Saccharin, Sorbitol, Sucralose, Xylitol
- **Quecksilberhaltiger Fisch:** Haifisch, Schwertfisch, Thunfisch, Ziegelfisch
- **Molkereiprodukte:** Butter, Käse, Sahne, Pudding, Eiscreme, Milch
- **Verarbeitete Öle:** Raps, Mais, Erdnuss, Färberdistel, Sonnenblume
- **Gluten:** Gerste, Bulgur, Couscous, Roggen, Weizenprodukte (Mehl, Backwaren, Brot, Dosensuppen, Müsli, Nudeln, Pizza, Salatdressings, Soßen, Wurstwaren)
- **Soja:** Bohnensprossen, Brotkrumen, Milchimitate, Mahlzeitenersatz, Fleisch, Fleischersatzprodukte, Soßen, Tempeh, Tofu
- **Alkohol:** Bier, Wein, Spirituosen

VERSTECKTEN ZUCKER ERKENNEN

Der bewusste Umgang mit Süßigkeiten ist nur ein Teil des Problems. Zucker ist auch in vielen verpackten Lebensmitteln, Fastfood-Gerichten und Grundnahrungsmitteln wie Brot, Müsli, Konserven, Nudelsoße, Margarine, Instant-Kartoffelpüree, Tiefkühlgerichten, fettarmen Speisen und Ketchup versteckt. Der erste Schritt besteht darin, den versteckten Zucker auf den Lebensmitteletiketten zu erkennen, was eine gewisse Spürnase erfordern kann:

- Die Hersteller geben auf ihren Etiketten die Gesamtzuckermenge an, müssen aber nicht zwischen zugesetztem Zucker und natürlichem Zucker in den Lebensmitteln unterscheiden.
- Zugesetzter Zucker wird zwar in den Zutatenlisten aufgeführt, ist aber nicht immer leicht als solcher zu erkennen. Während Zucker, Honig oder Melasse leicht zu erkennen sind, kann zugesetzter Zucker auch als Maissüßstoff, Maissirup mit hohem Fructosegehalt, verdampfter Rohrsaft, Agavennektar, Rohrkristalle, Invertzucker oder jede Art von Fructose, Dextrose, Laktose, Maltose oder Sirup aufgeführt werden.
- Während man bei zuckerhaltigen Lebensmitteln erwarten würde, dass der Zucker ganz oben auf der Zutatenliste steht, verwenden die Hersteller oft verschiedene Arten von zugesetztem Zucker, die dann verstreut auf der Liste erscheinen. Aber all diese kleinen Dosen verschiedener Süßungsmittel können sich zu einer Menge zusätzlicher Zucker und leerer Kalorien summieren.



WEITERE TIPPS & TRICKS



Essen Sie regelmäßig und führen Sie ein Ernährungstagebuch

Es ist ermutigend zu wissen, dass Sie nur 7 % Ihres Körpergewichts abnehmen müssen, um Ihr Diabetesrisiko zu halbieren. Und Sie müssen nicht zwanghaft Kalorien zählen oder hungern, um dies zu erreichen. Zwei der hilfreichsten Strategien sind ein regelmäßiger Essensplan und das Aufzeichnen Ihrer Mahlzeiten.

Essen Sie regelmäßig zu bestimmten Zeiten

Ihr Körper ist besser in der Lage, den Blutzuckerspiegel – und Ihr Gewicht – zu regulieren, wenn Sie einen regelmäßigen Essensplan einhalten. Achten Sie bei jeder Mahlzeit auf eine moderate und gleichmäßige Portionsgröße. Beginnen Sie Ihren Tag mit einem guten Frühstück. Es liefert Energie und sorgt für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel. Essen Sie regelmäßig kleine Mahlzeiten – bis zu 6 pro Tag. Regelmäßiges Essen hilft Ihnen, Ihre Portionen in Schach zu halten.

Ein besonderer Hinweis zu den Rezepten:

Die Nährwertangaben sind grob geschätzte Werte. Für Diäten empfehlen sich Kalorienzähler-Apps wie „MyFitnessPal“ oder „FDDDB Extender“, um bei der Diät den bisherigen Fortschritt besser verfolgen und dokumentieren zu können.

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Blaubeer-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. 18 Muffinförmchen mit Papierförmchen auslegen und das Blech beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Mandelmehl, Süßstoff, Backpulver, Zitronenschale, Natron, Muskatnuss und Salz vermengen.
4. In einer kleinen Schüssel Eier, Milch, Joghurt, Kokosnussöl, Zitronensaft und Vanille verquirlen.
5. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Die Heidelbeeren unterheben, ohne sie zu zerdrücken.
7. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen.
8. Die Muffins backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt, etwa 25 Minuten.
9. Die Muffins vollständig abkühlen lassen und servieren.
10. Übrig gebliebene Muffins in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage oder im Gefrierschrank bis zu 1 Monat aufbewahren.

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Vollkornmehl
- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 12 g granulierter Süßstoff
- 1 Esslöffel Backpulver
- 2 Teelöffel frisch geriebene Zitronenschale
- ¼ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- Prise Meersalz
- 2 Eier
- Ca. 240 ml Magermilch, Raumtemperatur
- Ca. 210 g 2% griechischer Joghurt
- Ca. 110 g geschmolzenes Kokosnussöl
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Teelöffel reines Vanilleextrakt
- Ca. 190 g frische Heidelbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 166 / Fett: 9,1 g / Kohlenhydrate: 18,1 g / Protein: 3,9 g / Zucker: 6,9 g

Apfel-Kleie-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. 18 Muffinförmchen mit Papierförmchen auslegen und das Blech beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Mandelmehl, Süßstoff, Backpulver, Zitronenschale, Natron, Muskatnuss und Salz vermengen.
4. In einer kleinen Schüssel Eier, Milch, Joghurt, Kokosnussöl, Zitronensaft und Vanille verquirlen.
5. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Die Heidelbeeren unterheben, ohne sie zu zerdrücken.
7. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen.
8. Die Muffins backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt, etwa 25 Minuten.
9. Die Muffins vollständig abkühlen lassen und servieren.
10. Übrig gebliebene Muffins in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage oder im Gefrierschrank bis zu 1 Monat aufbewahren.

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Weizenvollkornmehl
- Ca. 55 g Weizenkleie
- Ca. 8 g granulierter Süßstoff
- 1 Esslöffel Backpulver
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel gemahlener Ingwer
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- eine Prise Meersalz
- 2 Eier
- Ca. 360 ml Magermilch, bei Raumtemperatur
- Ca. 110 ml geschmolzenes Kokosnussöl
- 2 Teelöffel reines Vanilleextrakt
- 2 Äpfel, geschält, entkernt und gewürfelt

NÄHRWERTE: Kalorien: 142 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 19,1 g / Protein: 4 g / Zucker: 6,1 g

Friskäse-Pfannkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g fettarmer Hüttenkäse
- 4 Eiweiß
- 2 Eier
- 1 Esslöffel reines Vanilleextrakt
- Ca. 140 g Mandelmehl
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 345 / Fett: 22,1 g / Kohlenhydrate: 11,1 g / Protein: 29,1 g / Zucker: 5,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Hüttenkäse, das Eiweiß, die Eier und die Vanille in einen Mixer geben und pulsieren, um sie zu kombinieren.
2. Das Mandelmehl in den Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Eine große antihafbeschichtete Pfanne auf mittlere Hitze stellen und leicht mit Kochspray bestreichen.
3. Etwas von dem Teig in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen backen, bis die Böden fest und golden sind, etwa 4 Minuten.
4. Die Pfannkuchen wenden und die andere Seite backen, bis sie durchgebacken sind, etwa 3 Minuten.
5. Die Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit dem restlichen Teig wiederholen.
6. Mit frischem Obst servieren.

Haferpfannkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 280 g 2% griechischer Joghurt
- 3 Eier
- 1½ Teelöffel reines Vanilleextrakt
- Ca. 100 g Haferflocken
- 1 Esslöffel granulierter Süßstoff
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- Prise gemahlene Nelken
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 244 / Fett: 8,1 g / Kohlenhydrate: 28,1 g / Protein: 13,1 g / Zucker: 3,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt, Eier und Vanille in einen Mixer geben und pulsieren, um sie zu kombinieren.
2. Haferflocken, Süßstoff, Backpulver, Zimt und Nelken in den Mixer geben und mixen, bis der Teig glatt ist.
3. Eine große antihafbeschichtete Pfanne auf mittlere Hitze stellen und leicht mit Kochspray bestreichen.
4. Etwas von dem Teig in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen backen, bis die Böden fest und golden sind, etwa 4 Minuten.
5. Die Pfannkuchen wenden und die andere Seite backen, bis sie durchgebacken sind, etwa 3 Minuten.
6. Die Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit dem restlichen Teig wiederholen.
7. Mit frischem Obst servieren.

Buchweizen-Crêpes



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Milch, die Eier und 1 Teelöffel Öl verquirlen, bis sie gut vermischt sind.
2. In eine mittelgroße Schüssel das Buchweizen- und das Vollkornmehl sieben. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gut vermischt und sehr glatt ist.
3. Lassen Sie den Teig vor dem Backen mindestens 2 Stunden ruhen.
4. Eine große Pfanne oder Crêpe-Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze stellen und den Boden leicht mit Öl bestreichen.
5. Etwas von dem Teig in die Pfanne gießen. Schwenken Sie die Pfanne, bis der Teig den Boden vollständig bedeckt.
6. Den Crêpe etwa 1 Minute lang backen, dann umdrehen.
7. Die andere Seite des Crêpes eine weitere Minute backen, bis sie leicht gebräunt ist.
8. Den gebackenen Crêpe auf einen Teller geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, um ihn warm zu halten.
9. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist; Sie sollten etwa 10 Crêpes haben.
10. Geben Sie 1 Esslöffel Joghurt auf jeden Crêpe und legen Sie zwei Crêpes auf jeden Teller.
11. Mit Beeren garnieren und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml Magermilch
- 3 Eier
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, plus mehr für die Bratpfanne
- Ca. 120 g Buchweizenmehl
- Ca. 60 g Weizenvollkornmehl
- Ca. 140 g 2% griechischer Joghurt
- Ca. 165 g in Scheiben geschnittene Erdbeeren
- Ca. 190 g Heidelbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 330 / Fett: 6,9 g / Kohlenhydrate: 54,1 g / Protein: 15,9 g / Zucker: 11,1 g

Tropische Joghurt-Kiwi-Bowl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 420 g fettarmer griechischer Joghurt
- 2 Kiwis, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel geschredderte ungesüßte Kokosnussflocken
- 2 Esslöffel halbierte Walnüsse
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 2 Teelöffel Honig, geteilt (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 261 / Fett: 9,1 g / Kohlenhydrate: 23,1 g / Protein: 21,1 g / Zucker: 14,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Joghurt auf zwei kleine Schüsseln aufteilen.
2. Jede Portion Joghurt mit der Hälfte der Kiwischeiben, Kokosnussflocken, Walnüssen, Chiasamen und Honig (falls verwendet) belegen.

Bananen-Crêpe-Leckerei



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Avocadoöl-Kochspray
- 110 g fettreduzierter Frischkäse, erweicht
- 2 mittelgroße Bananen
- 4 große Eier
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ¼ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 176 / Fett: 9,1 g / Kohlenhydrate: 15,1 g / Protein: 9,1 g / Zucker: 8,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie eine große Pfanne auf niedriger Flamme.
2. Die Kochfläche mit Kochspray bestreichen und die Pfanne weitere 2 bis 3 Minuten erhitzen.
3. In der Zwischenzeit in einer mittelgroßen Schüssel den Frischkäse und die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, bis sie miteinander verbunden sind. Die Bananen können ein wenig stückig sein.
4. Die Eier, die Vanille und das Salz hinzufügen und gut verrühren.
5. Geben Sie 2 Esslöffel des Teigs in die vorgewärmte Pfanne und verteilen Sie ihn dünn mit der Unterseite eines großen Löffels oder einer Kelle. 7 bis 9 Minuten backen lassen.
6. Das Crêpe umdrehen und kurz, etwa 1 Minute, garen.

Frühstücks-Cheddar-Zucchini-Auflauf



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Eine große gusseiserne Pfanne mit Kochspray einsprühen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier und das Eiweiß verquirlen.
4. Paprika, Zwiebeln, Zucchini, Käse, Paprika und Knoblauchpulver hinzufügen, gut vermengen und in die vorbereitete Pfanne geben.
5. Die Pfanne in den Ofen schieben und 35 Minuten lang backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



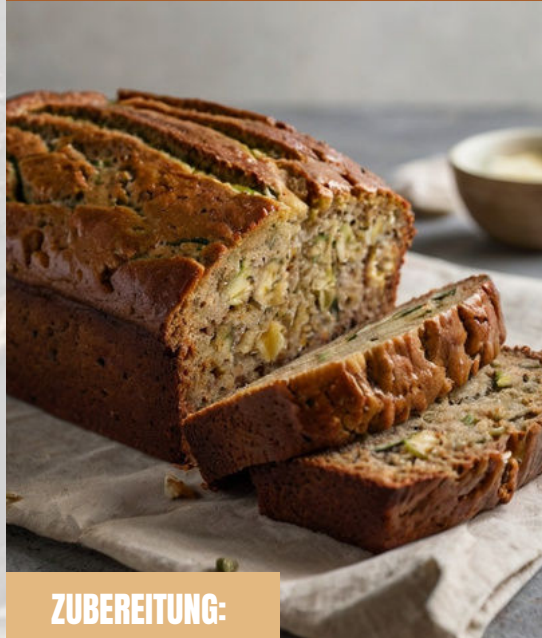
Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Antihaft-Kochspray
- 6 mittelgroße Eier
- 8 mittelgroße Eiweiße
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- ½ kleine gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Zucchini, fein gerieben, mit ausgepresstem Wasser
- Ca. 110 g geschredderter fettreduzierter Cheddar-Käse
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 79 / Fett: 4,1 g / Kohlenhydrate: 2,1 g / Protein: 8,1 g / Zucker: 1,2 g

Bananen-Zucchini-Brot



ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Backform mit Backpapier auslegen.
3. In einer großen Schüssel glutenfreies Mehl, Mandelmehl, Kichererbsenmehl, Salz, Backpulver, Natron, Muskatnuss und Zimt mit einer Gabel oder einem Schneebesen vermengen.
4. In einer anderen großen Schüssel die Eier, das Öl, die Bananen, die Zucchini und den Mandelextrakt gut verquirlen.
5. Die trockenen Zutaten unter die feuchten Zutaten heben, gut verrühren und in die vorbereitete Form gießen.
6. Die Form in den Ofen schieben und ca. 40 bis 45 Minuten backen.
7. Aus dem Ofen nehmen und das Brot vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 180 g glutenfreies Mehl
- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 45 g Kichererbsenmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Backnatron
- ½ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 3 mittelgroße Eier
- Ca. 55 ml Sonnenblumenkernöl
- 2 reife Bananen, püriert
- 2 Zucchini, gerieben, mit ausgepresstem Wasser
- 2 Teelöffel Mandelextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 204 / Fett: 11,1 g / Kohlenhydrate: 21,1 g / Protein: 6,1 g / Zucker: 4,1 g

Blaubeer-Bananen Frühstückskkekse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Die Butter und die Bananen in einer großen Schüssel mit dem Gabelrücken zerdrücken, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.
4. Die verquirlten Eier, das Apfelmus und den Vanilleextrakt hinzugeben. Gut verrühren.
5. Fügen Sie Kokosmehl und Salz hinzu und verrühren Sie die Mischung. Danach die Blaubeeren unterheben.
6. Mit einem Keksportionierer etwa 2 Esslöffel der Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und mit der Rückseite eines Löffels zu einer runden Keksförmung abflachen.
7. Im vorgeheizten Ofen etwa 12 Minuten backen, bis sich die Kekse fest anfühlen und leicht gebräunt sind.
8. Aus dem Ofen nehmen und die Kekse vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel ungesalzene Butter, bei Raumtemperatur
- 2 mittelgroße Bananen
- 4 große Eier, verquirlt
- Ca. 120 g ungesüßtes Apfelmus
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 75 g Kokosnussmehl
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 140 g frische oder gefrorene Heidelbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 307 / Fett: 18,2 g / Kohlenhydrate: 28,1 g / Protein: 8,1 g / Zucker: 15,3 g

Leichte und cremige Grütze



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml fettfreie Milch
- Ca. 480 ml Wasser
- Ca. 160 g Maisgrütze

NÄHRWERTE: Kalorien: 168 / Fett: 1,1 g / Kohlenhydrate: 33,8 g / Protein: 6,2 g / Zucker: 2,8 g

ZUBEREITUNG:

1. Milch und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, bis sie durchgewärmt sind.
2. Die Maisgrütze hinzugeben und gut umrühren.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt unter ständigem Rühren 5 bis 7 Minuten kochen, bis die Grütze weich ist.
4. Vom Herd nehmen und warm servieren.

Karotten-Hafer-Pfannkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g normaler griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- Ca. 100 g Haferflocken
- Ca. 225 g fettarmer Hüttenkäse
- Ca. 150 g geschredderte Möhren
- Ca. 120 ml ungesüßte reine Mandelmilch
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Teelöffel Rapsöl, geteilt

NÄHRWERTE: Kalorien: 227 / Fett: 8,1 g / Kohlenhydrate: 24,2 g / Protein: 14,9 g / Zucker: 7,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt und Ahornsirup in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen. Die Haferflocken in einem Mixer zerkleinern, bis sie eine mehlartige Konsistenz haben.
2. Den Teig zubereiten: Den Käse, die Karotten, die Mandelmilch, die Eier, das Backpulver, die Leinsamen und den Zimt in den Mixer geben und so lange verarbeiten, bis alles gut vermischt und glatt ist.
3. 1 Teelöffel Rapsöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Die Pfannkuchen zubereiten: Etwas vom Teig in die Pfanne geben und die Pfanne schwenken, damit der Teig den Boden gleichmäßig bedeckt. 1 bis 2 Minuten backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden. Den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 1 bis 2 Minuten backen, oder bis der Pfannkuchen an den Rändern goldbraun wird.
5. Den Vorgang mit dem restlichen Rapsöl und Teig wiederholen.
6. Die Pfannkuchen mit dem Ahornjoghurt bestreichen und warm servieren.

Rosenkohl mit Spiegeleiern



ZUBEREITUNG:

1. 1½ Teelöffel Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Den Rosenkohl hinzugeben und 6 bis 8 Minuten sautieren, bis er knusprig und zart ist, dabei häufig umrühren.
3. Den Knoblauch unterrühren und etwa 1 Minute lang braten, bis er duftet.
4. Mit Salz und Zitronensaft beträufeln.
5. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und beiseite stellen.
6. Das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
7. Die Eier einzeln in die Pfanne schlagen und etwa 3 Minuten braten.
8. Die Eier wenden und weiterbraten, bis das Eiweiß fest und das Eigelb nach Belieben gekocht ist.
9. Die Spiegeleier auf dem knusprigen Rosenkohl servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, aufgeteilt
- Ca. 450 g Rosenkohl, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Teelöffel Salz
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Eier

NÄHRWERTE: Kalorien: 157 / Fett: 8,9 g / Kohlenhydrate: 11,8 g / Protein: 10,1 g / Zucker: 4,0 g

Toast mit Ziegenkäse und Avocado



ZUBEREITUNG:

1. Die Brotscheiben im Toaster 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun rösten.
2. Mit einem großen Löffel das Avocadofleisch aus der Schale lösen und in eine mittelgroße Schüssel geben.
3. Das Fruchtfleisch mit einem Kartoffelstampfer oder dem Rücken einer Gabel zerdrücken, bis es eine streichfähige Konsistenz hat.
4. Das Avocadopüree auf die Brotscheiben löffeln und gleichmäßig verteilen.
5. Mit dem zerbröckelten Ziegenkäse bestreuen und leicht mit Salz würzen.
6. Nach Belieben mit zerbröseltem Speck servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Weizenvollkornbrot, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Avocado
- 2 Esslöffel Ziegenkäse, zerkrümelt
- Salz, zum Abschmecken
- 2 Scheiben zerbröckelter Speck, zum Garnieren (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 140 / Fett: 6,2 g / Kohlenhydrate: 18,2 g / Protein: 5,2 g / Zucker: 0 g

Leckere Orangen-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

Trockene Zutaten:

- Ca. 235 g fein gemahlenes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Kardamom
- ¾ Teelöffel gemahlener Zimt
- ¼ Teelöffel Salz

Feuchte Zutaten:

- 2 große Eier
- 4 Esslöffel Avocado- oder Kokosnussöl
- 1 Esslöffel roher Honig
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Abgeriebene Schale und Saft von 1 mittelgroßen Orange

NÄHRWERTE: Kalorien: 287 / Fett: 23,5 g / Kohlenhydrate: 15,8 g / Protein: 7,9 g / Zucker: 9,8 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen und eine 8er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. Mandelmehl, Backpulver, Kardamon, Zimt und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Eier, Öl, Honig, Vanille, Schale und Saft verquirlen.
4. Die Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten gießen und mit einem Spatel verrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen geben und jedes etwa zu drei Vierteln füllen.
6. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten lang backen, oder bis die Oberseite goldgelb ist und ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
7. Die Muffins vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

Haferflocken mit Erdnussbutter und Beeren



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- Ca. 75 g Haferflocken
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 2 Esslöffel natürliche Erdnussbutter
- Ca. 35 g frische Beeren, aufgeteilt (optional)
- 2 Esslöffel Walnussstücke, aufgeteilt (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 260 / Fett: 13,9 g / Kohlenhydrate: 26,9 g / Protein: 10,1 g / Zucker: 1,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Mandelmilch, Haferflocken und Chiasamen in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Zudecken und unter häufigem Rühren weiterkochen, bis die Haferflocken die Milch aufgesogen haben.
3. Die Erdnussbutter hinzufügen unditerrühren, bis die Haferflocken dick und cremig sind.
4. Die Haferflocken auf zwei Schüsseln verteilen.
5. Mit den Beeren und Walnussstückchen garnieren und servieren, falls gewünscht.

VEGETARISCH & BEILAGEN



Spaghettikürbis und Kichererbsen-Bolognese



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Backofen auf 205°C vor.
2. Schneiden Sie den Kürbis der Länge nach in zwei Hälften. Die Kerne herauschaben und wegwerfen.
3. Beide Kürbishälften mit Kreuzkümmel würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen.
4. 25 Minuten lang rösten.
5. In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Topf auf kleiner Flamme erhitzen und die Spaghettisauce und die Kichererbsen hineingeben.
6. Den Tofu zwischen zwei Lagen Papiertüchern ausdrücken und das überschüssige Wasser vorsichtig herausdrücken.
7. Den Tofu in die Soße bröckeln und 15 Minuten lang kochen.
8. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch jeder Hälfte mit einer Gabel durchkämmen, um dünne Stränge zu ziehen.
9. Die "Spaghetti" in vier Portionen teilen und jeweils ein Viertel der Sauce darüber geben.

ZUTATEN:

- 1 (1,4- bis 1,8-kg) Spaghettikürbis
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Ca. 250 g Spaghetti-Sauce ohne Zuckerzusatz
- 1 (425 g) Dose Kichererbsen mit niedrigem Natriumgehalt, abgetropft und abgespült
- Ca. 170 g extra-fester Tofu

NÄHRWERTE: Kalorien: 276 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 41,9 g / Protein: 14,1 g / Zucker: 7,0 g

Einfaches Kokosnuss-Quinoa



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 süße Zwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 240 ml natriumarme Hühnerbrühe
- Ca. 240 ml Kokosnussmilch
- Ca. 185 g Quinoa, gut ab gespült und abgetropft
- Meersalz, zum Abschmecken
- Ca. 20 g geschredderte, ungesüßte Kokosnuss

NÄHRWERTE: Kalorien: 355 / Fett: 21,1 g / Kohlenhydrate: 35,1 g / Protein: 9,1 g / Zucker: 4,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen und das Öl hinzufügen.
2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch anbraten, bis sie weich sind, etwa 3 Minuten.
3. Hühnerbrühe, Kokosnussmilch und Quinoa hinzufügen.
4. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und abdecken.
5. Die Quinoa unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgesogen wurde, etwa 20 Minuten.
6. Die Quinoa mit Salz abschmecken und mit der Kokosnuss bestreut servieren.

Pico de Gallo mit Bohnen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gekochte Marinebohnen
- 1 Tomate, gewürfelt
- ½ rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- ¼ Jalapeño-Schote, gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, weiße und grüne Teile, gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- Ca. 55 g natriumarmer Feta-Käse

NÄHRWERTE: Kalorien: 225 / Fett: 4,1 g / Kohlenhydrate: 34,1 g / Protein: 14,1 g / Zucker: 3,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Bohnen, Tomate, Paprika, Jalapeño, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander in eine Schüssel geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Mit dem Fetakäse bestreuen und servieren.

Baby-Spinat-Mini-Quiches



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 190°C vor.
2. Eine 6er-Muffinform mit Antihaft-Kochspray einsprühen.
3. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze, bis es schimmert.
4. Die Zwiebel hinzugeben und etwa 4 Minuten weich dünsten.
5. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren kochen, bis der Spinat weich wird, etwa 1 Minute.
6. Den Knoblauch hinzugeben. Unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang kochen.
7. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
8. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, die Milch, das Salz und den Pfeffer verquirlen.
9. Das abgekühlte Gemüse und den Käse unter die Eimischung heben.
10. Die Mischung mit einem Löffel in die vorbereiteten Muffinförmchen geben. Etwa 15 Minuten backen, bis die Eier fest sind.
11. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

ZUTATEN:

- Antihaft-Kochspray
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 60 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 8 große Eier, verquirlt
- Ca. 60 ml Vollmilch
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 110 g geriebener Schweizer Käse

NÄHRWERTE: Kalorien: 220 / Fett: 17,1 g / Kohlenhydrate: 3,9 g / Protein: 14,1 g / Zucker: 2,9 g

Käsige Pilz-Pesto-Fladenbrote



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- Ca. 115 g geschnittene Champignons
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 60 g gekaufte Pesto-Sauce
- 2 Vollkorn-Flachbrötchen
- Ca. 55 g geschredderter Mozzarella-Käse

NÄHRWERTE: Kalorien: 346 / Fett: 22,8 g / Kohlenhydrate: 27,6 g / Protein: 14,2 g / Zucker: 4,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Die Zwiebelscheiben und die Champignons in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3 bis 5 Minuten anbraten, bis sie anfangen, weich zu werden.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In der Zwischenzeit 2 Esslöffel Pesto-Sauce auf jedes Fladenbrot geben und darauf verteilen.
6. Die Pilzmischung gleichmäßig auf zwei Fladenbrote verteilen, dann jeweils 2 Esslöffel geriebenen Käse darüber streuen.
7. Die Fladenbrote auf ein Backblech legen und backen, bis der Käse schmilzt und Blasen wirft, etwa 10 bis 12 Minuten.
8. Die Fladenbrote 5 Minuten abkühlen lassen und warm servieren.

Gebratene Zucchini und Tomaten



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 in Scheiben geschnittene Zwiebel
- Ca. 905 g Zucchini, geschält und in ca. 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 grüne Paprikaschote, gewürfelt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 110 / Fett: 4,4 g / Kohlenhydrate: 10,7 g / Protein: 6,9 g / Zucker: 2,2 g

ZUBEREITUNG:

1. Das Pflanzenöl in einer antihaftbeschichteten Pfanne erhitzen, bis es schimmert.
2. Die Zwiebelscheiben in dem Öl unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten glasig dünsten.
3. Zucchini, Tomaten, Paprika, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und unter Rühren vermischen.
4. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und etwa 5 Minuten weitergaren, bis das Gemüse zart ist.
5. Vom Herd nehmen, auf einen großen Teller geben und heiß servieren.

Butternussnudeln mit Pilzsauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 ml kaltgepresstes Olivenöl
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 450 g Cremini-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel Meersalz
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 110 ml trockener Weißwein
- Prise rote Paprikaflocken
- Ca. 440 g Butternussnudeln
- Ca. 110 g Parmesankäse, gerieben (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 243 / Fett: 14,2 g / Kohlenhydrate: 21,9 g / Protein: 3,7 g / Zucker: 2,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze, bis es schimmert.
2. Zwiebeln, Champignons, Thymian und Salz in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten sautieren, bis die Pilze anfangen, braun zu werden.
3. Den Knoblauch einrühren und 30 Sekunden lang kochen, bis er duftet.
4. Den Wein und die roten Paprikaflocken unterheben und mit dem Schneebesen verrühren.
5. Die Butternussnudeln in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen, bis die Nudeln weich geworden sind.
6. Die Mischung auf vier Schüsseln verteilen.
7. Den geriebenen Parmesan darüber streuen, falls gewünscht.

Auberginen-Zucchini in Spaghettisauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
2 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Aubergine, geschält und in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Keile geschnitten
- Ca. 385 g gekaufte leichte Spaghetti-Sauce
- Ca. 50 g fettarmer Parmesankäse, gerieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 82 / Fett: 2,0 g / Kohlenhydrate: 12,1 g / Protein: 5,1 g / Zucker: 7,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie das Gemüse, die Spaghettisauce und ca. 25 g Parmesan in den Kochtopf. Umrühren, um alles zu vermengen.
2. Abdecken und auf hoher Stufe 2 bis 2 ½ Stunden oder auf niedriger Stufe 4 bis 5 Stunden kochen.
3. Vor dem Servieren den restlichen Parmesan darüber streuen.

Florentiner-Pizza



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Das gesamte überschüssige Wasser aus dem Spinat drücken.
3. In einer Glasschüssel Mozzarella und Mandelmehl vermischen.
4. Frischkäse unterrühren. 1 Minute auf höchster Stufe in der Mikrowelle erhitzen, dann umrühren. Wenn die Mischung nicht geschmolzen ist, weitere 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen.
5. Das Ei, die Gewürze und das Salz einrühren. Gut verrühren.
6. Den Teig auf ein Stück Backpapier geben und zu einem ca. 25 cm Kreis drücken.
7. Direkt auf den Ofenrost legen und 8 bis 10 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist.
8. Den Teig entfernen und mit der Alfredo-Sauce bestreichen, dann den Spinat, den Parmesan und die roten Paprikaflocken gleichmäßig darauf verteilen.
9. Weitere 8 bis 10 Minuten backen.
10. In Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 190 g geriebener Mozzarella-Käse
- Ca. 95 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- 1 Ei
- 2 Esslöffel fettarmer Parmesankäse, gerieben
- 2 Esslöffel Frischkäse, weich
- Ca. 70 g Mandelmehl
- Ca. 60 g leichte Alfredo-Sauce
- ½ Teelöffel italienische Gewürze
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken
- Eine Prise Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 442 / Fett: 35,0 g / Kohlenhydrate: 14,1 g / Protein: 24,1 g / Zucker: 4,0 g

Tofu-Gemüse-Spieße (auf dem Grill)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Tofu etwa eine halbe Stunde lang auspressen, um ihm die Flüssigkeit zu entziehen.
2. Dann den Tofu in Würfel schneiden und mindestens 15 Minuten in Sojasauce marinieren.
3. Heizen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze.
4. Den Grillrost mit Kochspray einsprühen.
5. Die Spieße abwechselnd mit Tofu und Gemüse bestücken.
6. 2 bis 3 Minuten pro Seite grillen, bis das Gemüse anfängt, weich zu werden, und der Tofu goldbraun ist.
7. Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen und mit Barbecue-Sauce bestreichen.
8. Mit Sesamsamen garniert servieren.

ZUTATEN:

- 1 Block Tofu
- 2 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- Ca. 300 g Kirschtomaten
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 3 Teelöffel Barbecue-Sauce
- 2 Teelöffel Sesamsamen
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- Antihaft-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 65 / Fett: 2,0 g / Kohlenhydrate: 10,1 g / Protein: 5,1 g / Zucker: 6,0 g

Tempeh-Salat-Wraps



ZUBEREITUNG:

1. Öl und Knoblauch in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Zwiebel, Tempeh und Paprika hinzufügen und 3 Minuten lang anbraten.
3. Sojasauce und Gewürze hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.
4. Die Mischung auf die Salatblätter verteilen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Packung Tempeh, zerkrümelt
- 1 Kopf Butterblattsalat
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Knoblauch, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel natriumarme Sojasauce
- 1 Teelöffel Ingwer,
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 131 / Fett: 5,0 g / Kohlenhydrate: 14,1 g / Protein: 8,1 g / Zucker: 2,0 g

Tofu-Curry



ZUBEREITUNG:

1. Alles, außer dem Tofu, in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Verarbeiten, bis alles gut vermischt ist.
2. In einen Kochtopf geben und den Tofu hinzufügen.
3. Abdecken und 2 Stunden auf höchster Stufe kochen.
4. Gut umrühren und ggf. mit Reis servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
2 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 350 g grüne Paprika, gewürfelt
- Ca. 250 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- Ca. 360 ml Kokosnussmilch aus der Dose
- Ca. 225 g Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel rohe Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Garam Masala
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 390 / Fett: 28,0 g / Kohlenhydrate: 28,1 g / Protein: 13,1 g / Zucker: 16,0 g

Tofu-Salat-Sandwiches



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Tofu zwischen zwei Lagen Papiertüchern 15 Minuten lang ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
2. In kleine Würfel schneiden.
3. In einer mittelgroßen Schüssel die restlichen Zutaten verrühren.
4. Tofu unterheben.
5. Auf 4 Scheiben Brot verteilen.
6. Mit einem Salatblatt und einer weiteren Scheibe Brot belegen.
7. Servieren.

ZUTATEN:

- 1 Packung Seidentofu, gepresst
- 4 Kopfsalatblätter
- 2 Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- Ca. 25 g Staudensellerie, gewürfelt
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- Ca. 55 g leichte Mayonnaise
- 2 Esslöffel süßes Gurkenrelish
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- ¼ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 380 / Fett: 20,0 g / Kohlenhydrate: 15,1 g / Protein: 24,1 g / Zucker: 2,0 g



ZWISCHEN- DURCH & BEILAGEN

Jicama mit Guacamole



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Avocado, in Würfel geschnitten
- Saft von ½ Limette
- 2 Esslöffel fein gehackte rote Zwiebel
- 2 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Teelöffel Meersalz
- Ca. 130 g in Scheiben (oder Würfel) geschnittene Jicama

NÄHRWERTE: Kalorien: 74 / Fett: 5,1 g / Kohlenhydrate: 7,9 g / Protein: 1,1 g / Zucker: 3,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Avocado, Limettensaft, Zwiebel, Koriander, Knoblauch und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Leicht mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit der Jicama zum Dippen servieren.

Paprikastifte mit Zucchini-Dip



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Zucchini, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel Tahini
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Teelöffel Meersalz
- 1 rote Paprika, entkernt und in Stifte geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 120 / Fett: 11,1 g / Kohlenhydrate: 6,9 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 4,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini, Knoblauch, Olivenöl, Tahini, Zitronensaft und Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis die Masse glatt ist.
2. Mit der roten Paprika zum Dippen servieren.

Brokkoliröschen mit Knoblauch



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 große Brokkoliköpfe, in Röschen geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 33 / Fett: 2,1 g / Kohlenhydrate: 3,1 g / Protein: 1,2 g / Zucker: 1,1 g

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Geben Sie den Brokkoli, das Olivenöl, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer in eine große Schüssel. Gut durchschwenken, bis der Brokkoli vollständig bedeckt ist.
3. Den Brokkoli auf das vorbereitete Backblech geben.
4. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten braten, dabei den Brokkoli nach der Hälfte der Zeit wenden, oder bis der Brokkoli gebräunt und gabelart ist.
5. Aus dem Ofen auf einen Teller nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
6. Mit dem Zitronensaft beträufelt servieren.

Gebratener Blumenkohl mit Limettensaft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Blumenkohlkopf, in kleine Röschen zerteilt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz, oder mehr nach Geschmack
- ½ Teelöffel gemahlenes Chipotle-Chili-Pulver
- Saft von 1 Limette

NÄHRWERTE: Kalorien: 100 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 3,2 g / Zucker: 3,2 g

1. Den Ofen auf 235°C vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Beiseite stellen.
2. Die Blumenkohlroschen in einer großen Schüssel im Olivenöl schwenken.
3. Mit Salz und Chipotle-Chili-Pulver würzen.
4. Die Blumenkohlroschen auf dem Backblech anrichten.
5. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten lang rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Blumenkohl umdrehen und weiterbraten, bis er knusprig und zart ist, etwa 10 Minuten.
6. Aus dem Ofen nehmen und nach Bedarf mit Salz würzen.
7. 6 Minuten abkühlen lassen und mit dem Limettensaft beträufeln, dann servieren.

Gefüllte Portobello-Pilze mit Gemüse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 große Portobello-Pilze
- 3 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, aufgeteilt
- Ca. 120 g frischer Spinat
- 1 mittelgroße rote Paprika, gewürfelt
- Ca. 30 g Feta-Käse, zerbröckelt

NÄHRWERTE: Kalorien: 118 / Fett: 6,3 g / Kohlenhydrate: 12,2 g / Protein: 7,2 g / Zucker: 6,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 235°C vor.
2. Entfernen Sie auf dem Schneidebrett die Stiele der Pilze. Die Kiemen mit einem Löffel Herausschaben und wegwerfen.
3. Die Pilze mit 2 Esslöffeln Olivenöl einfetten.
4. Die Pilze mit dem Deckel nach unten auf ein Backblech legen.
5. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten lang rösten, bis die Oberseite gebräunt ist.
6. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert.
7. Den Spinat und die rote Paprika in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 8 Minuten sautieren, bis das Gemüse weich ist. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
8. Die Pilze aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller geben.
9. Mit einem Löffel die Pilze mit dem Gemüse füllen und mit dem Feta-Käse bestreuen.
10. Warm servieren.

Gebratener Spargel mit Paprika



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Spargel, holzige Enden abgeschnitten, in ca. 5 cm Stücke geschnitten
- 2 rote Paprikaschoten, entkernt, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, geviertelt
- 2 Esslöffel italienisches Dressing

NÄHRWERTE: Kalorien: 92 / Fett: 4,8 g / Kohlenhydrate: 10,7 g / Protein: 2,9 g / Zucker: 5,7 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Den Spargel mit der Paprika, der Zwiebel und dem Dressing in einer großen Schüssel vermengen und gut durchschwenken.
4. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und etwa 15 Minuten lang rösten, bis es weich ist. Das Gemüse während des Garens einmal mit einem Spatel wenden.
5. Auf eine große Platte geben und servieren.

Gebratener Tomaten-Rosenkohl



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein großes Backblech mit Alufolie auslegen.
3. Den Rosenkohl in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl schwenken, bis er gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Den gewürzten Rosenkohl in einer einzigen Schicht auf dem vorbereiteten Backblech ausbreiten.
5. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten lang rösten, dabei die Pfanne nach der Hälfte der Zeit schütteln, oder bis der Rosenkohl außen knusprig und gebräunt ist.
6. Aus dem Ofen nehmen und in eine Servierschüssel geben.
7. Die Tomaten, den Zitronensaft und die Zitronenschale hinzugeben, und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
8. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 25 g sonnengetrocknete Tomaten, gewürfelt
- 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenschale

NÄHRWERTE: Kalorien: 111 / Fett: 5,8 g / Kohlenhydrate: 13,7 g / Protein: 5,0 g / Zucker: 2,7 g

Knoblauchige Champignons



ZUBEREITUNG:

1. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Die Pilze zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten braten, bis die Pilze leicht gebräunt und durchgekocht sind.
3. Knoblauch und Thymian einrühren und weitere 2 Minuten braten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller anrichten.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Butter
- 2 Teelöffel Olivenöl extra vergine
- Ca. 905 g Champignons, halbiert
- 2 Teelöffel gehackter frischer Knoblauch
- 1 Teelöffel gehackter frischer Thymian
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 96 / Fett: 6,1 g / Kohlenhydrate: 8,2 g / Protein: 6,9 g / Zucker: 3,9 g

Gebratene Zucchini



ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. In einer flachen Schüssel das Ei und das Wasser verquirlen.
3. In einer anderen flachen Schüssel Mehl und Parmesan mischen.
4. Die Zucchini erst in der Eier- und dann in der Mehlmischung wenden.
5. In einer einzigen Schicht in die Pfanne geben und 2 Minuten pro Seite goldbraun braten.
6. Auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben.
7. Den Vorgang wiederholen.
8. Sofort mit einem Dip nach Wahl servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Zucchini, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Eier
- Ca. 110 ml Sonnenblumenöl
- Ca. 35 g Kokosnussmehl
- Ca. 20 g fettarmer Parmesankäse
- 1 Esslöffel Wasser

NÄHRWERTE: Kalorien: 140 / Fett: 11,0 g / Kohlenhydrate: 6,1 g / Protein: 6,2 g / Zucker: 3,0 g

Zwiebelringe



ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. In einer flachen Schüssel Mehl, Parmesan und Gewürze vermischen.
3. Das Ei verquirlen.
4. Die Zwiebelscheiben in einzelne Ringe schneiden und in eine große Schüssel geben, das verquirlte Ei dazugeben und gut durchschwenken. 1 bis 2 Minuten ruhen lassen.
5. Die Zwiebeln in kleinen Mengen in der Mehlmischung wenden und in die Pfanne geben. 1 bis 2 Minuten pro Seite oder bis sie goldbraun sind, braten.
6. Mit Ketchup servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 große Zwiebel, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Ei
- Ca. 55 ml Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- 2 Esslöffel fettarmer Parmesankäse
- ¼ Teelöffel Petersilienflocken
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- Salz, zum Abschmecken
- Ketchup, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 185 / Fett: 16,0 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 3,2 g / Zucker: 2,0 g

Zucchini-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 große Zucchini, in ca. 0,5 cm Kreise geschnitten
- Ca. 20 g fettarmer Parmesankäse, fein gerieben
- 3 Esslöffel fettarme Milch
- Ca. 40 g Vollkornsemmelbrösel
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- Antihaft-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 30 / Fett: 1,0 g / Kohlenhydrate: 3,1 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 1,0 g

1. Nach dem Schneiden der Zucchini mit Papiertüchern trocken tupfen. Vor der Verwendung 60 Minuten ruhen lassen. Dann erneut trocken tupfen.
2. Ofen auf 220°C vorheizen. Ein Drahtgitter mit Kochspray besprühen und auf ein Backblech legen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel alles außer Milch und Zucchini vermengen. Die Milch in eine flache Schüssel gießen.
4. Die Zucchini in die Milch tauchen und mit den Semmelbröseln bestreuen.
5. Auf ein Gitterrost legen und ca. 10 bis 15 Minuten backen.
6. Servieren.

Asiatisch gebratene Aubergine



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 große Aubergine, in Viertel geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, gewürfelt, nur die grünen Spitzen
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- Ca. 40 g plus 1 Teelöffel Speisestärke
- 1½ Esslöffel Sojasauce
- 1½ Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Esslöffel Fischsauce
- 2 Teelöffel Splenda
- ¼ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 156 / Fett: 9,0 g / Kohlenhydrate: 18,1 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 6,0 g

1. Auberginen auf Papiertücher legen und beide Seiten mit Salz bestreuen. 1 Stunde ruhen lassen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Mit weiteren Papiertüchern trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Fischsauce, Splenda und 1 Teelöffel Maisstärke verrühren.
3. Beide Seiten der Aubergine mit der Maisstärke bestreichen, bei Bedarf mehr verwenden.
4. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
5. Fügen Sie ½ Ingwer und 1 Frühlingszwiebel hinzu, dann legen Sie 2 Auberginenscheiben darauf. Mit ½ der Soßenmischung beide Seiten der Auberginen leicht bestreichen.
6. Die Aubergine pro Seite 8 bis 10 Minuten braten. Wiederholen Sie den Vorgang.
7. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Butternusskrapfen



ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. In einer großen Schüssel den Kürbis, die Eier, den Salbei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Mehl unterheben.
3. Etwas von der Mischung in die Pfanne geben, dabei einen Abstand von mindestens 2 cm einhalten. Braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind, etwa 2 Minuten pro Seite.
4. Auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben.
5. Mit der Liebessauce zum Dippen servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 1 kg Butternusskürbis, gerieben
- 2 große Eier
- 1 Esslöffel frischer Salbei, fein gewürfelt
- Ca. 80 ml glutenfreies Mehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 165 / Fett: 6,0 g / Kohlenhydrate: 24,1 g / Protein: 4,1 g / Zucker: 3,0 g

Orangen-Tofu



ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Tofu und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis der Tofu anfängt, braun zu werden, etwa 5 bis 10 Minuten. In den Kochtopf umfüllen.
3. Die Flüssigkeit in einer kleinen Schüssel verquirlen.
4. Über den Tofu gießen und den Brokkoli hinzufügen.
5. Zugedeckt auf höchster Stufe 90 Minuten oder auf niedriger Stufe 2 Stunden kochen.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
2 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Packung extra fester Tofu, mindestens 15 Minuten lang gepresst, in Würfel geschnitten
- Ca. 350 g Brokkoliröschen, frisch
- 1 Esslöffel Margarine
- Ca. 60 ml Orangensaft
- Ca. 60 g natriumreduzierte Sojasauce
- Ca. 85 g Honig
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

NÄHRWERTE: Kalorien: 138 / Fett: 4,0 g / Kohlenhydrate: 24,1 g / Protein: 4,1 g / Zucker: 20,0 g

Tofu in Erdnussauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Packung extra fester Tofu, 15 Minuten gepresst und in Würfel geschnitten
- 1 Packung frischer Babyspinat
- 2 Limetten
- 1 Esslöffel Margarine
- Ca. 130 g rohe Erdnussbutter
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ Teelöffel Ingwer
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 326 / Fett: 24,0 g / Kohlenhydrate: 15,1 g / Protein: 18,1 g / Zucker: 5,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Margarine in einem großen Topf schmelzen, Tofu und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 bis 10 Minuten braten, bis der Tofu anfängt, braun zu werden.
2. Restliche Zutaten, außer Spinat, hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 30 bis 35 Minuten kochen.
3. Spinat einrühren und weitere 15 Minuten kochen.
4. Servieren.

Blumenkohl-Püree



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 1,1 kg Blumenkohlrischen
- ½ Lauch, weißer und blassgrüner Teil, halbiert
- 4 Esslöffel Butter
- 2 Teelöffel frische Petersilie, gewürfelt
- 2 Esslöffel natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 147 / Fett: 9,0 g / Kohlenhydrate: 14,1 g / Protein: 5,1 g / Zucker: 6,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Blumenkohl in einen Dampfkorb über kochendes Wasser legen.
2. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten dämpfen oder bis er gabelhart ist.
3. Den Lauch unter Wasser abspülen und trocken tupfen.
4. In dünne Scheiben schneiden.
5. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
6. Den Lauch hinzufügen und 2 bis 3 Minuten kochen, bis er weich ist. Den Knoblauch hinzugeben und 1 Minute weiterbraten.
7. Alles in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis es fast glatt ist.
8. Warm servieren oder im Kühlschrank für eine spätere Verwendung.



FISCH & MEERESFRÜCHTE

Gebratener Heilbutt mit Gemüse



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Grüne Bohnen, Paprika, Zwiebel, Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Olivenöl, Dill und Oregano in einer großen Schüssel vermengen.
4. Das Gemüse in einer einzigen Schicht auf das vorbereitete Backblech geben, dabei den Saft in der Schüssel zurücklassen.
5. Die Heilbuttfilets vorsichtig in die Schüssel legen und mit dem Saft bestreichen.
6. Die Filets zwischen das Gemüse auf das Backblech legen und mit dem in der Schüssel verbliebenen Saft beträufeln.
7. Das Gemüse und den Heilbutt mit Salz und Pfeffer bestreuen.
8. 15 bis 20 Minuten backen, bis das Gemüse gerade weich ist und der Fisch sich leicht löst.

ZUTATEN:

- Ca. 450 g grüne Bohnen, geputzt
- 2 rote Paprikaschoten, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- Schale und Saft von 2 Zitronen
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 4 (110 g) Heilbuttfilets
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 235 / Fett: 9,1 g / Kohlenhydrate: 16,1 g / Protein: 23,9 g / Zucker: 8,1 g

Grüner Lachs Florentine



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 90 g Babyspinat
- Ca. 65 g Grünkohl, harte Stiele entfernt, in ca. 7,5 cm Stücke gerissen
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 4 (140 g) Lachsfilets
- Zitronenspalten, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 282 / Fett: 15,9 g / Kohlenhydrate: 4,1 g / Protein: 28,9 g / Zucker: 0,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hineingeben.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und glasig sind, etwa 3 Minuten.
4. Spinat und Grünkohl hinzugeben und etwa 5 Minuten sautieren, bis das Gemüse welk ist.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Lachsfilets so in die Pfanne legen, dass sie teilweise vom Gemüse bedeckt sind. Den Lachs backen, bis er undurchsichtig ist, etwa 20 Minuten.
7. Mit einem Spritzer frischer Zitrone servieren.

Mango-Salsa-Kabeljau



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Kabeljau, in 4 Filets geschnitten, Stiftgräten entfernt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ¾ Teelöffel Meersalz, geteilt
- 1 Mango, entsteint, geschält und in Würfel geschnitten
- Ca. 5 g gehackter Koriander
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Jalapeño, entkernt und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Saft von 1 Limette

NÄHRWERTE: Kalorien: 200 / Fett: 8,0 g / Kohlenhydrate: 12,9 g / Protein: 21,1 g / Zucker: 7,6 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
2. Den Kabeljau auf einem umrandeten Backblech mit dem Olivenöl bestreichen und mit ½ Teelöffel Salz würzen.
3. Braten, bis der Fisch undurchsichtig ist, 5 bis 10 Minuten.
4. In der Zwischenzeit Mango, Koriander, Zwiebel, Jalapeño, Knoblauch, Limettensaft und den restlichen ¼ Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.
5. Servieren Sie den Kabeljau mit der Salsa darüber.

Butterkabeljau mit Spargel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (110 g) Kabeljaufilets
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 24 Spargelstangen, holzige Enden abgeschnitten
- Ca. 100 g brauner Reis, gekocht
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 233 / Fett: 8,2 g / Kohlenhydrate: 20,1 g / Protein: 22,1 g / Zucker: 2,2 g

1. In einer großen Schüssel die Kabeljaufilets mit dem Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.
2. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Die Kabeljaufilets und den Spargel in einer Schicht in die Pfanne legen.
4. 8 Minuten zugedeckt kochen oder bis der Kabeljau gar ist.
5. Den gekochten braunen Reis, die Kabeljaufilets und den Spargel auf vier Teller verteilen.
6. Mit Zitronensaft beträufelt servieren.

Seezunge Piccata mit Kapern



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 4 (140 g) Seezungenfilets, trocken getupft
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 2 Esslöffel glutenfreies Mehl
- Ca. 480 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe
- Saft und Schale von ½ Zitrone
- 2 Esslöffel Kapern

NÄHRWERTE: Kalorien: 273 / Fett: 13,3 g / Kohlenhydrate: 7,1 g / Protein: 30,3 g / Zucker: 2,2 g

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Seezungenfilets in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht lösen lässt.
3. Vom Herd nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
4. Die Butter in der Pfanne zerlassen und den Knoblauch 3 Minuten lang anbraten, bis er duftet.
5. Das Mehl hinzugeben und unter häufigem Rühren etwa 2 Minuten kochen, bis die Mischung blubbernd und schaumig ist und wie eine dicke Paste aussieht.
6. Die Hühnerbrühe, den Zitronensaft und die Zitronenschale einrühren und unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen, bis die Soße eingedickt ist.
7. Mit den Kapern bestreuen und die Sauce über den Fisch löffeln.
8. Servieren.

Thunfisch-Tartar-Pastetchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Thunfisch in Dosen, abgetropft
- Ca. 120 g Vollkornsemmelbrösel
- 2 große Eier, leicht verquirlt
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- ½ Zwiebel, gerieben
- 1 Esslöffel gehackter frischer Dill
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 120 g Tartar-Sauce, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 529 / Fett: 33,6 g / Kohlenhydrate: 18,3 g / Protein: 34,9 g / Zucker: 3,8 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Thunfisch mit den Semmelbröseln, den verquirlten Eiern, dem Zitronensaft und der Zitronenschale, der Zwiebel und dem Dill in einer großen Schüssel vermischen und gut verrühren.
2. Die Thunfischmischung auslöffeln und mit den Händen zu 4 gleich großen Patties formen.
3. Die Pastetchen auf einen Teller geben und 10 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.
4. Nach dem Abkühlen das Olivenöl in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
5. Die Patties in die Pfanne geben und auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten, bis sie auf beiden Seiten schön gebräunt sind.
6. Die Patties vom Herd nehmen und mit der Remouladensauce bestreichen.

Gegrillter Teriyaki-Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 80 ml natriumarme Sojasauce
- Ca. 80 ml Ananassaft
- Ca. 60 ml Wasser
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel geschälter und geriebener frischer Ingwer
- Prise rote Pfefferflocken
- Ca. 450 g Lachsfilet, in 4 Stücke geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 201 / Fett: 6,8 g / Kohlenhydrate: 8,9 g / Protein: 23,7 g / Zucker: 10,2 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
2. Sojasauce, Ananassaft, Wasser, Essig, Knoblauch, Honig, Ingwer und rote Pfefferflocken in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Die Filets (mit der Fleischseite nach unten) etwa 5 Minuten in der Sauce marinieren.
4. Die Filets (mit der Fleischseite nach oben) auf ein umrandetes Backblech legen und großzügig mit Soßenresten bestreichen.
5. Den Fisch grillen, bis er leicht auseinanderfällt und eine Innentemperatur von 63°C erreicht, etwa 3 bis 5 Minuten.
6. Den Fisch vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Marinierter Lachs (auf dem Grill)



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 kleine scharfe Chilischote
- 1 Esslöffel Zitronengras, gehackt
- 2 Esslöffel natriumarme Sojasauce
- 1 Esslöffel Splenda
- 4 (110 g) Lachsfilets ohne Haut

NÄHRWERTE: Kalorien: 223 / Fett: 12,9 g / Kohlenhydrate: 2,0 g / Protein: 25,7 g / Zucker: 2,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten, außer dem Lachs, in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. Die Lachsfilets großzügig mit der Marinade bestreichen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
3. Die Marinade wegschütten und den Lachs auf den vorgeheizten Grill legen.
4. Grillen Sie jede Seite 4 bis 6 Minuten oder bis der Fisch an der dicksten Stelle fast ganz durchgegart ist.
5. Heiß servieren.

Frische Rosmarin-Forelle



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 bis 6 frische Rosmarinzwige
- Ca. 225 g Forellenfilets, etwa 0,5 cm dick; abspülen und trocken tupfen
- ½ Teelöffel Olivenöl
- ⅛ Teelöffel Salz
- ⅛ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 180 / Fett: 9,1 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 23,8 g / Zucker: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Rosmarinzwige in einer einzigen Reihe in eine kleine Backform legen. Die Filets auf den Rosmarinzwigen verteilen.
3. Beide Seiten jedes Fischstücks mit Olivenöl bestreichen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft beträufeln.
5. Im vorgeheizten Backofen 7 bis 8 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht lösen lässt.
6. Die Filets auf zwei Teller verteilen und heiß servieren.

Weißer Fischfilets mit Zitronen-Petersilie



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Kochspray einsprühen.
3. Die Filets auf die Folie legen und mit dem Paprika bestreuen.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen, oder bis das Fleisch mit einer Gabel leicht abblättert.
6. In der Zwischenzeit die Petersilie, die Zitronenschale, das Olivenöl und den Dill in einer kleinen Schüssel vermengen.
7. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller verteilen.
8. Den Zitronensaft über den Fisch auspressen und mit der Petersilienmischung garniert servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (170 g) magere weiße Fischfilets, abgewaschen und trocken getupft
- Kochspray
- Paprika, nach Geschmack
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 Esslöffel Petersilie, fein gehackt
- ½ Teelöffel Zitronenschale
- Ca. 55 ml natives Olivenöl extra
- ¼ Teelöffel getrockneter Dill
- 1 mittelgroße Zitrone, halbiert

NÄHRWERTE: Kalorien: 283 / Fett: 17,2 g / Kohlenhydrate: 1,0 g / Protein: 33,3 g / Zucker: 0 g

Koriander-Limetten-Garnelen



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen schweren Pfanne das Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden lang braten, bis er duftet.
3. Die Garnelen hineingeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 bis 6 Minuten braten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
4. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
5. Koriander, Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer zu den Garnelen geben und vermischen.
6. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 450 g große Garnelen, geschält und entdarmt
- Ca. 5 g gehackter frischer Koriander, oder mehr nach Geschmack
- 1 Limette, geschält und entsaftet
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 133 / Fett: 3,5 g / Kohlenhydrate: 1,0 g / Protein: 24,3 g / Zucker: 0 g

Garnelenspieße (auf dem Grill)



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Garnelen, geschält und entdarmt
- Ca. 140 g normaler griechischer Joghurt
- ½ Esslöffel Chilipaste
- ½ Esslöffel Limettensaft
- Gehackte Frühlingszwiebeln, zum Garnieren
- Holzspieße, mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht

NÄHRWERTE: Kalorien: 122 / Fett: 0,8 g / Kohlenhydrate: 2,9 g / Protein: 26,1 g / Zucker: 1,3 g

1. Die Garnelen auf die Spieße stecken, einmal in der Nähe des Schwanzes und einmal in der Nähe des Kopfes einstechen. Auf jeden Spieß können etwa 5 Garnelen gesteckt werden.
2. Den Grill auf mittlere Temperatur vorheizen.
3. Legen Sie die Garnelenspieße auf den Grill und grillen Sie sie etwa 6 Minuten lang, wobei Sie die Garnelen nach der Hälfte der Zeit wenden müssen.
4. In der Zwischenzeit die Joghurt-Chili-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel den Joghurt, die Chilipaste und den Limettensaft zusammen vermengen.
5. Die Garnelenspieße auf einen großen Teller legen.
6. Die Frühlingszwiebeln zum Garnieren darüber streuen und mit der Sauce an der Seite servieren.

Lachs-Milano



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 1,1 kg Lachsfilet
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Ca. 110 g Margarine
- Ca. 120 g Basilikum-Pesto

NÄHRWERTE: Kalorien: 445 / Fett: 24,0 g / Kohlenhydrate: 2,1 g / Protein: 55,2 g / Zucker: 1,0 g

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und darauf achten, dass die Seiten bedeckt sind. Legen Sie ein weiteres großes Stück Alufolie auf das Backblech und legen Sie das Lachsfilet darauf.
3. Pesto und Margarine in den Mixer oder die Küchenmaschine geben und pulsieren, bis die Masse glatt ist. Gleichmäßig auf dem Lachs verteilen. Die Tomatenscheiben darauf legen.
4. Die Folie um den Lachs wickeln, dabei die Oberseite abdecken, damit die Folie den Lachs möglichst nicht berührt.
5. 15 bis 25 Minuten backen, bis der Lachs mit einer Gabel leicht zerfällt. Servieren.

Kokosnuss-Garnelen (in der Fritteuse)



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

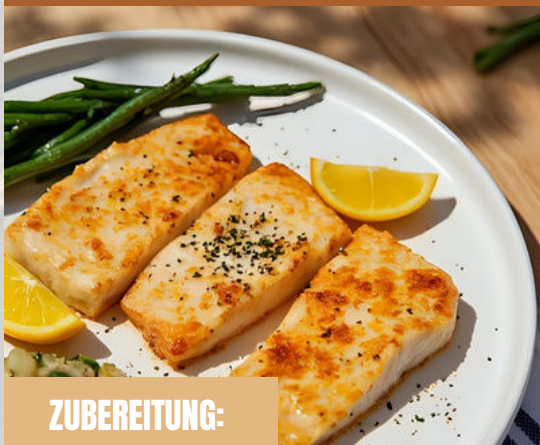
- 2 Eiweiß
- 1 Esslöffel Wasser
- Ca. 60 g Vollkorn-Panko-Semmelbrösel
- Ca. 30 g ungesüßte Kokosnussflocken
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 450 g große rohe Garnelen, geschält, entdarnt und trocken getupft
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 181 / Fett: 4,2 g / Kohlenhydrate: 9,0 g / Protein: 27,8 g / Zucker: 0,8 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 205°C vorheizen.
2. In einer flachen Schüssel das Eiweiß mit dem Wasser leicht schaumig schlagen. Beiseite stellen.
3. In einer separaten flachen Schale die Semmelbrösel, Kokosflocken, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Salz vermischen und gut durchrühren.
4. Die Garnelen in der Eimischung eintauchen, überschüssiges Ei abschütteln und dann in der Kokos-Semmelbröselmischung wenden.
5. Den Korb der Fritteuse mit Antihaf-Kochspray besprühen und die beschichteten Garnelen in den Korb legen.
6. 6 bis 8 Minuten frittieren, dabei die Garnelen einmal wenden, bis sie goldbraun und durchgebraten sind.
7. Die Garnelen vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Granatbarschfilets mit Zitrone



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- 4 Granatbarschfilets
- Ca. 55 ml frischer Zitronensaft
- Ca. 55 ml natriumreduzierte Sojasauce
- 1 Esslöffel Splenda
- ½ Teelöffel Ingwer
- ½ Teelöffel Zitronenpfeffer
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 238 / Fett: 12,0 g / Kohlenhydrate: 4,1 g / Protein: 25,2 g / Zucker: 4,0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einem großen Ziploc-Beutel Zitronensaft, Sojasauce, Splenda und Ingwer vermengen. Fisch hineingeben, verschließen und zum Überziehen drehen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Ein großes Backblech mit Kochspray einsprühen.
4. Die Filets auf das vorbereitete Blech legen und mit Zitronenpfeffer bestreuen. 12 bis 15 Minuten backen, oder bis Fisch mit einer Gabel leicht zerfällt.

Gegrillte Thunfischsteaks



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 (170 g) Thunfischsteaks
- 3 Esslöffel frisches Basilikum, gewürfelt
- 4½ Teelöffel Olivenöl
- ¾ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 344 / Fett: 14,0 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 51,2 g / Zucker: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Rost mit Kochspray besprühen.
2. Beide Seiten des Thunfischs mit Öl beträufeln.
3. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Auf den Grill legen und 5 Minuten pro Seite garen; der Thunfisch sollte in der Mitte leicht rosa sein.
5. Servieren.

Cajun-Welsfilets



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (225 g) Welsfilets
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Knoblauchsatz
- 2 Teelöffel Thymian
- 2 Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel rote scharfe Sauce
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 367 / Fett: 24,0 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 35,2 g / Zucker: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 235°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Kochspray einsprühen.
3. In einer kleinen Schüssel alles außer dem Wels verquirlen.
4. Beide Seiten der Filets mit der gesamten Gewürzmischung bestreichen.
5. 10 bis 13 Minuten backen oder bis der Fisch mit einer Gabel leicht zerfällt.
6. Servieren.

Cajun-Flunderfilets mit Tomaten



ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten oder bis sie weich sind, kochen.
3. Tomaten, Paprika und Gewürze hinzufügen und 2 bis 3 Minuten kochen, bis die Tomaten weich sind.
4. Den Fisch darüber legen.
5. Abdecken, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 5 bis 8 Minuten kochen, oder bis der Fisch mit einer Gabel leicht zerfällt.
6. Den Fisch auf Servierteller geben und mit der Sauce übergießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Flunderfilets
- Ca. 625 g Tomaten, gewürfelt
- Ca. 110 g Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 130 g grüne Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Cajun-Gewürz
- 1 Teelöffel Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 195 / Fett: 3,0 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 32,2 g / Zucker: 5,0 g

Austern mit Speck



ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf Grillen vorheizen.
2. Eine flache Auflaufform mit Steinsalz auslegen.
3. Die Austern dicht an dicht in das Salz legen.
4. In einer großen Schüssel die restlichen Zutaten gut mischen.
5. Einen Spritzer Worcestershire auf jede Auster geben und mit der Speckmischung bedecken.
6. 10 Minuten backen, oder bis der Speck knusprig ist.
7. Mit Limettenspalten servieren.



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 12 frische Austern, geschält und auf der halben Schale belassen
- 3 Scheiben dick geschnittener Speck, in dünne Streifen geschnitten
- Saft von ½ Zitrone
- Ca. 90 g natriumarmer Ketchup
- Ca. 65 g Worcestershire-Sauce
- 1 Teelöffel Meerrettich
- Ein Spritzer scharfe Sauce
- Limettenspalten, zum garnieren
- Steinsalz, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 235 / Fett: 13,0 g / Kohlenhydrate: 10,1 g / Protein: 13,2 g / Zucker: 9,0 g

Garnelen in Kokosnuss-Curry



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Zitronensaft, ¼ Teelöffel Salz, ¼ Teelöffel Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen.
2. Garnelen hinzufügen und durchschwenken. Abdecken und mindestens 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
4. Die Zwiebel hinzugeben und braten, bis sie anfängt, weich zu werden, etwa 2 bis 3 Minuten.
5. Die restlichen Gewürze hinzufügen und 1 Minute weiterbraten.
6. Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Unter Rühren kochen gelegentlich umrühren, 5 Minuten kochen.
7. Garnelen und Marinade zugeben und kochen, bis die Garnelen rosa werden, etwa 2 bis 3 Minuten.
8. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 450 g extragroße Garnelen, schälen und entdarmen
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Ca. 420 ml Kokosnussmilch, ungesüßt
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- 1 (410 g) Dose Tomaten, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 2 Teelöffel Koriander
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Salz, oder nach Geschmack
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¾ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 450 / Fett: 30,0 g / Kohlenhydrate: 12,1 g / Protein: 29,2 g / Zucker: 5,0 g



FLEISCH- GERICHTE

Lamm-Pilz-Käse-Burger



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Lammfleisch, Champignons, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gut vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel den Ziegenkäse und das Basilikum vermischen.
3. Die Lammfleischmischung zu 4 Frikadellen formen, dabei etwas von der Mischung in der Schüssel zurückbehalten.
4. In jede Frikadelle in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und mit 1 Esslöffel der Ziegenkäsemischung füllen. Verwenden Sie die reservierte Fleischmischung, um die Burger zu verschließen.
5. Das Fleisch fest andrücken, damit es zusammenhält.
6. Erhitzen Sie den Grill oder eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
7. Die Burger hineingeben und auf jeder Seite 5 bis 7 Minuten braten, bis sie gar sind.
8. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 225 g gemahlenes Lammfleisch
- Ca. 225 g braune Champignons, fein gehackt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 30 g zerbröckelter Ziegenkäse
- 1 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum

NÄHRWERTE: Kalorien: 172 / Fett: 13,1 g / Kohlenhydrate: 2,9 g / Protein: 11,1 g / Zucker: 1,0 g

Mit Kirschen glasierte Lammkoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (110 g) Lammkoteletts
- 1½ Teelöffel gehackter frischer Rosmarin
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 155 g gefrorene Kirschen, aufgetaut
- Ca. 55 ml trockener Rotwein
- 2 Esslöffel Orangensaft
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 355 / Fett: 27,1 g / Kohlenhydrate: 5,9 g / Protein: 19,8 g / Zucker: 4,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Lammkoteletts mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
2. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die Kirschen, den Rotwein und den Orangensaft vermengen und unter regelmäßigem Rühren 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
3. Erhitzen Sie eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Wenn die Pfanne heiß ist, das Olivenöl hineingeben, um den Boden leicht zu beschichten.
4. Die Lammkoteletts 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie gut gebräunt, aber noch nicht durchgebraten sind.
5. Mit der Kirschenglasur garniert servieren.

Kräuter-Fleischbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g mageres Schweinehackfleisch
- Ca. 225 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 süße Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 30 g Semmelbrösel
- 2 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Ei
- Eine Prise Meersalz
- Eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 333 / Fett: 19,1 g / Kohlenhydrate: 12,9 g / Protein: 24,1 g / Zucker: 2,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel Schweinefleisch, Rindfleisch, Zwiebeln, Semmelbrösel, Basilikum, Knoblauch, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gut vermischt ist.
4. Rollen Sie die Fleischmischung in ca. 5 cm Frikadellen.
5. Die Frikadellen auf das Backblech legen und backen, bis sie gebräunt und durchgebraten sind das dauert etwa 15 Minuten.
6. Servieren Sie die Fleischbällchen mit Ihrer Lieblingsmarinarasauce und gedünsteten grünen Bohnen.

Indisches Curry-Hähnchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es schimmert.
2. Das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und 10 Minuten lang anbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist.
3. Knoblauch, Currypulver und Ingwer in die Pfanne geben und 3 Minuten lang anbraten, bis sie duften.
4. Kokosmilch und Hühnerbrühe in den Topf gießen, dann die Süßkartoffel und die Karotte in den Topf geben und gut umrühren. Zum Kochen bringen.
5. Die Hitze auf niedrig stellen und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Regelmäßig umrühren.
6. In eine große Schüssel geben und vor dem Servieren den Koriander darüber streuen.

ZUTATEN:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 3 (140 g) entbeinte, hautlose Hähnchenbrüste, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- Ca. 240 ml Kokosnussmilch
- Ca. 480 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Karotte, geschält und gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Koriander, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 328 / Fett: 16,9 g / Kohlenhydrate: 14,8 g / Protein: 29,1 g / Zucker: 3,9 g

Einfache Hähnchenschenkel



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel mischen. Die Hähnchenschenkel in die Mischung tauchen, um sie gut zu beschichten.
3. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und 9 Minuten lang anbraten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Nach der Hälfte der Garzeit die Keulen wenden.
5. Die Pfanne in den Ofen schieben und 14 Minuten lang braten oder bis die Innentemperatur der Hähnchenschenkel mindestens 74°C erreicht hat.
6. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel gemahlener Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener Cayennepfeffer
- 6 Hähnchenschenkel
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 278 / Fett: 15,8 g / Kohlenhydrate: 0,8 g / Protein: 30,1 g / Zucker: 0 g

Teriyaki-Putenbällchen



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Putenhackfleisch, verquirltes Ei, Tamari, Mirin, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Honig und Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Gut umrühren.
3. Mit einem Esslöffel die Putenmasse zu Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Bällchen im vorgeheizten Backofen 20 Minuten lang backen, bis sie gut gebräunt sind. Nach der Hälfte der Backzeit die Bällchen mit einem Spatel wenden.
5. Die Bällchen aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g mageres Putenfleisch
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel Tamari
- 2 Teelöffel Mirin
- Ca. 25 g Frühlingszwiebeln, sowohl weiße als auch grüne Teile, fein gehackt
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 156 / Fett: 7,8 g / Kohlenhydrate: 4,8 g / Protein: 16,1 g / Zucker: 3,9 g

Putenfleischbällchen und Gemüsespieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Putenhackfleisch, Eiweiß, Parmesan, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Umrühren, um alles gut zu vermischen.
2. Aus der Mischung 12 Fleischbällchen formen und auf ein Backblech legen. Mindestens 30 Minuten lang kühl stellen.
3. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
4. Ein weiteres Backblech mit 1 Esslöffel Olivenöl einfetten.
5. Die Fleischbällchen aus dem Kühlschrank nehmen.
6. Die Bambusspieße abwechselnd durch 2 Fleischbällchen, 1 Pilz, 2 Kirschtomaten und 1 Zwiebelstück führen.
7. Die Spieße auf dem gefetteten Backblech anrichten und mit Balsamico-Essig bestreichen.
8. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten grillen oder bis ein Thermometer, das in die Mitte der Fleischbällchen gesteckt wird, mindestens 74°C anzeigt. Wenden Sie die Spieße nach der Hälfte der Garzeit.
9. Lassen Sie die Spieße 10 Minuten abkühlen und servieren Sie sie dann warm.

ZUTATEN:

- 565 g mageres Putenfleisch (93 % fettfrei)
- 2 Eiweiß
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Teelöffel Salz, oder nach Geschmack
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 225 g frische Cremini-Pilze, halbiert, so dass 12 Stücke entstehen
- 24 Kirschtomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel, in 12 Stücke geschnitten
- Ca. 60 ml Balsamico-Essig
- 12 Bambusspieße, mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht

NÄHRWERTE: Kalorien: 200 / Fett: 8,0 g / Kohlenhydrate: 7,0 g / Protein: 22,0 g / Zucker: 4,0 g

Einfache Putenburger



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 680 g mageres Putenfleisch
- Ca. 60 g Semmelbrösel
- ½ süße Zwiebel, gehackt
- 1 Karotte, geschält, gerieben
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel gehackter frischer Thymian
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- Antihaft-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 320 / Fett: 15,1 g / Kohlenhydrate: 11,9 g / Protein: 32,1 g / Zucker: 2,0

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Putenfleisch, die Semmelbrösel, die Zwiebel, die Karotte, den Knoblauch und den Thymian vermengen, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Mischung leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Putenmischung in 4 gleich große Patties formen.
4. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze aufstellen und leicht mit Kochspray bestreichen.
5. Die Putenpastetchen etwa 10 Minuten pro Seite braten, bis sie goldgelb und vollständig durchgegart sind.
6. Servieren Sie die Burger pur oder mit Ihrem Lieblingsbelag auf einem Vollkornbrötchen.

Auflauf mit Blumenkohl und Speck



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 Scheiben Speck, gekocht und zerbröckelt, geteilt
- 3 Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten, geteilt
- Ca. 500 g Blumenkohl
- Ca. 220 g Cheddar-Käse, gerieben und aufgeteilt
- 1 Becher fettfreie saure Sahne
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer
- Antihaft-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 333 / Fett: 20,0 g / Kohlenhydrate: 15,1 g / Protein: 21,1 g / Zucker: 6,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Auflaufform mit Kochspray einsprühen.
3. Blumenkohl dämpfen, bis er gerade weich ist.
4. In einer großen Schüssel Blumenkohl, saure Sahne, die Hälfte des Specks, die Hälfte der Frühlingzwiebeln und die Hälfte des Käses vermischen.
5. Salz und Pfeffer unterrühren.
6. In die vorbereitete Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
7. 18 bis 20 Minuten backen, bis der Auflauf durch ist.
8. Die restlichen Frühlingzwiebeln und den Speck darüber streuen und servieren.

Rindfleisch Stroganoff



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hineingeben.
2. Das Rindfleisch anbraten, bis es gebräunt ist, etwa 10 Minuten, dann mit einem Schaumlöffel auf einen Teller geben und beiseite stellen.
3. Champignons, Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten, bis sie leicht gebräunt sind (ca. 5 Minuten).
4. Das Mehl einrühren und dann die Rinderbrühe und den Sherry einrühren.
5. Das Lendenstück wieder in die Pfanne geben und die Mischung zum Kochen bringen.
6. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist, etwa 10 Minuten.
7. Die saure Sahne und die Petersilie unterrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 450 g Lendenbraten, in dünne Streifen geschnitten
- Ca. 100 g in Scheiben geschnittene Champignons
- ½ süße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Esslöffel Weizenvollkornmehl
- Ca. 110 ml natriumarme Rinderbrühe
- Ca. 55ml trockener Sherry
- Ca. 120 g fettfreie saure Sahne
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 258 / Fett: 14,1 g / Kohlenhydrate: 6,1 g / Protein: 26,1 g / Zucker: 1,0 g

Lamm Kofta mit Gurkensalat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 ml Rotweinessig
- Prise rote Paprikaflocken
- 1 Teelöffel Meersalz, geteilt
- 2 Gurken, geschält und gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 450 g Lammhackfleisch
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frische Minze, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 346 / Fett: 27,1 g / Kohlenhydrate: 6,9 g / Protein: 20,1 g / Zucker: 5,0

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 190°C vor.
2. Ein umrandetes Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel den Essig, die roten Paprikaflocken und ½ Teelöffel Salz verquirlen.
4. Die Gurken und Zwiebeln hinzufügen und vermengen. Beiseite stellen.
5. In einer großen Schüssel Lammfleisch, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch, Minze und den restlichen ½ Teelöffel Salz vermischen.
6. Die Mischung zu 1 cm großen Fleischbällchen formen und auf das vorbereitete Backblech legen.
7. Backen, bis das Lammfleisch eine Innentemperatur von ca. 60 °C erreicht hat, etwa 15 Minuten.
8. Servieren.

Senf-Schweinekoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Dijon-Senf
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- 2 Esslöffel Reisessig
- 4 nicht entbeinte, dünn geschnittene Schweinekoteletts

NÄHRWERTE: Kalorien: 258 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 6,9 g / Protein: 39,1 g / Zucker: 4,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. In einem kleinen Topf den Senf, den Ahornsirup und den Reisessig vermischen. Umrühren und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen.
3. Etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis der Senf leicht eindickt.
4. Die Schweinekoteletts in eine Auflaufform legen und mit der Soße übergießen, dabei wenden.
5. Unbedeckt 18 bis 22 Minuten backen, bis der Saft klar ist.

Chipotle-Chili-Schweinefleisch



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (140 g) Schweinekoteletts, etwa 2,5 cm dick
- 1 Esslöffel Chipotle-Chili-Pulver
- Saft und Schale von 1 Limette
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Eine Prise Meersalz
- Limettenspalten, zum garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 204 / Fett: 9,0 g / Kohlenhydrate: 1,0 g / Protein: 30,0 g / Zucker: 1,0

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten mit Ausnahme der Zitronenspalten in einer großen Schüssel vermengen. Durchmischen, um sie gut zu kombinieren.
2. Die Schüssel in Plastikfolie einwickeln und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Ofen auf 205°C vorheizen.
4. Einen Rost auf ein Backblech stellen.
5. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen und 15 Minuten ruhen lassen.
6. Die Marinade wegschütten und das Schweinefleisch auf den Rost legen.
7. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten braten oder bis es gut gebräunt ist. Wenden Sie das Schweinefleisch nach der Hälfte der Garzeit.
8. Mit Limettenspalten servieren.

Rindfleisch-Tortillas



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 Vollkornmehltortillas (ca. 25 cm)
- 6 große Salatblätter aus Römersalat
- Ca. 340 g gekochtes Roastbeef, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 175 g gewürfelte rote Paprikaschoten
- Ca. 250 g gewürfelte Tomaten
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 295 / Fett: 6,0 g / Kohlenhydrate: 43,0 g / Protein: 19,0 g / Zucker: 3,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Tortillas auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, dann jede Tortilla mit einem Salatblatt belegen.
2. Das Roastbeef auf dem Blatt verteilen.
3. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
4. Umrühren, um sie gut zu vermischen.
5. Die Mischung über das Rindfleisch gießen.
6. Falten Sie die Tortillas und servieren nach Belieben.

Hähnchen mit Balsamico-Grünkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (110 g) entbeinte, hautlose Hähnchenbrüste
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 520 g entstielter und grob gehackter Grünkohl, lose verpackt (etwa 2 Bündel)
- Ca. 115 g Balsamico-Essig
- 20 Kirschtomaten, halbiert

NÄHRWERTE: Kalorien: 294 / Fett: 11,1 g / Kohlenhydrate: 17,9 g / Protein: 31,1 g / Zucker: 4,0

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Erhitzen Sie eine große Pfanne auf mittlerer Stufe.
3. Butter und Öl darin erhitzen.
4. Das Hähnchen zugeben und 8 bis 10 Minuten braten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen. Wenn das Hähnchen ganz durchgebraten ist, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Erhöhen Sie die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe.
6. Den Grünkohl in die Pfanne geben und 3 Minuten lang kochen, dabei jede Minute umrühren.
7. Den Essig und die Tomaten hinzufügen und weitere 3 bis 5 Minuten kochen.
8. Die Grünkohl-Tomaten-Mischung in vier gleich große Portionen aufteilen und jede Portion mit einer Hähnchenbrust belegen.

Asiatische Rindfleisch-Bowls



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 25 g frischer Ingwer, gerieben
- Ca. 100 g gewürfelter Blumenkohl
- Ca. 55 ml geröstetes Sesamöl
- 5 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 2 Teelöffel Sesamsamen

NÄHRWERTE: Kalorien: 385 / Fett: 21,0 g / Kohlenhydrate: 24,1 g / Protein: 40,1 g / Zucker: 11,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer großen, gusseisernen Pfanne bei starker Hitze erhitzen.
2. Die Zwiebeln bis auf 2 Esslöffel hinzugeben und etwa 5 Minuten braten, bis sie weich sind und anfangen zu bräunen.
3. Das Rindfleisch hinzufügen und mit einem Spatel anbraten, bis es nicht mehr rosa ist. Etwa 8 Minuten.
4. Den Rest hinzufügen und unter häufigem Rühren 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Blumenkohlreis als auch Sesamsamen und reservierten Frühlingszwiebeln servieren.

Picadillo vom Rind



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
2-4 Std



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 680 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- Ca. 5 g Koriander, fein gewürfelt
- Ca. 245 g Tomatensoße
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Ca. 30 g grüne Oliven, entkernt
- 2 Lorbeerblätter
- 1½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 256 / Fett: 9,0 g / Kohlenhydrate: 6,1 g / Protein: 35,1 g / Zucker: 3,0

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Rinderhackfleisch anbraten.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fett abgießen.
3. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen und 3 bis 4 Minuten braten.
4. In den Kochtopf geben und die restlichen Zutaten hinzufügen.
5. Zugedeckt auf höchster Stufe 3 Stunden kochen.
6. Lorbeerblätter wegwerfen.
7. Abschmecken und die Gewürze wie gewünscht anpassen.
8. Servieren.

Biergeschmorte Rinderbrust



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
8 Std



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 2,3 kg Rinderbrust
- 1 Flasche helles Bier
- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 (425 g) Dose Tomaten, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Oregano
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 450 / Fett: 14,0 g / Kohlenhydrate: 4,1 g / Protein: 69,1 g / Zucker: 2,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel auf den Boden des Schmortopfs legen.
2. Die Rinderbrust mit der Fettseite nach oben hineinlegen.
3. Die Tomaten, nicht abgetropft, und das Bier hinzufügen.
4. Den Knoblauch und die Gewürze darüber streuen.
5. Zugedeckt auf kleiner Flamme 8 Stunden kochen, oder bis das Rindfleisch gabelzart ist.

Hähnchenfleisch-Edamame Stir-Fry



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 450 g Hähnchenbrust oder -schenkel, in ca. 2 cm Stücke geschnitten
- Ca. 310 g Edamame oder Erbsenschoten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel geschälter und geriebener frischer Ingwer
- 2 Esslöffel natriumreduzierte Sojasauce
- Saft von 2 Limetten
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel geröstete Sesamsamen
- 1 Esslöffel gehackter frischer Koriander

NÄHRWERTE: Kalorien: 332 / Fett: 17,1 g / Kohlenhydrate: 10,9 g / Protein: 31,1 g / Zucker: 5,0

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erhitzen, bis es schimmert.
2. Das Hähnchen in das Öl geben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es undurchsichtig ist, etwa 5 Minuten.
3. Die Edamame zugeben und unter gelegentlichem Rühren 3 bis 5 Minuten knusprig-zart braten.
4. Den Knoblauch und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang kochen.
5. In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, den Limettensaft und das Sesamöl verquirlen.
6. Die Soßenmischung in die Pfanne geben. Unter Rühren zum Köcheln bringen und 2 Minuten lang kochen lassen.
7. Vom Herd nehmen und mit Sesamsamen und Koriander garnieren.

Griechische Hähnchen-Sandwiches



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Scheiben 100%iges Vollkornbrot, getoastet
- 3 Esslöffel roter Paprika-Hummus
- Ca. 60 g Rucola
- Ca. 110 g Gurkenscheiben
- Ca. 140 g Brathähnchen, zerkleinert
- Ca. 30 g geschnittene rote Zwiebel
- Oregano, zum Garnieren (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 227 / Fett: 6,1 g / Kohlenhydrate: 24,8 g / Protein: 23,1 g / Zucker: 4,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Die getoasteten Bratscheiben auf eine saubere Arbeitsfläche legen und 1 Esslöffel Paprika-Hummus auf jede Bratscheibe geben.
2. Jede Bratscheibe gleichmäßig mit Rucola, Gurkenscheiben, Hähnchen und roten Zwiebeln belegen.
3. Nach Belieben mit Oregano garniert servieren.

SUPPEN & EINTÖPFE



Klassische Gazpacho



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Tomaten, Tomatensaft, Zwiebel, Gurke, Paprika, Sellerie, Petersilie, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einen Mixbehälter geben. So lange pürieren, bis alles gut vermischt, aber noch leicht stückig ist.
2. Die Gewürze nach Bedarf anpassen und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 1,4 kg reife Tomaten, gehackt
- Ca. 240 g natriumarmer Tomatensaft
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- 1 Salatgurke, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 172 / Fett: 8,1 g / Kohlenhydrate: 23,9 g / Protein: 5,1 g / Zucker: 16,0 g

Sommerkürbis-Kichererbsen-Suppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer mittelgroßen Rührschüssel die Kichererbsen mit 1 Teelöffel Olivenöl, Paprikapulver und einer Prise Salz vermischen.
4. Auf das vorbereitete Backblech geben und etwa 20 Minuten knusprig rösten, dabei einmal umrühren. Beiseite stellen.
5. Inzwischen in einem mittelgroßen Topf den restlichen 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
6. Die Zucchini, die Brühe, die Zwiebel und den Knoblauch in den Topf geben und zum Kochen bringen.
7. Die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und kochen, bis die Zucchini und die Zwiebel weich sind, etwa 20 Minuten.
8. Die Suppe in einem Mixbehälter oder mit einem Stabmixer pürieren. Zurück in den Topf geben.
9. Den Joghurt, den restlichen ½ Teelöffel Salz und den Pfeffer hinzufügen und gut umrühren.
10. Mit den gerösteten Kichererbsen garniert servieren

ZUTATEN:

- 1 (425 g) Dose Kichererbsen mit niedrigem Natriumgehalt, abgetropft und abgespült
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, plus 1 Esslöffel
- ¼ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Prise Salz, plus ½ Teelöffel
- 3 mittelgroße Zucchini, grob gewürfelt
- Ca. 720 ml natriumarme Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel fettarmer griechischer Joghurt
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 190 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 23,9 g / Protein: 8,1 g / Zucker: 7,0 g

Lamm und Süßkartoffel-Eintopf



Vorbereitung

20 Min



Kochzeit:

2 Std



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Lammschulter in der Pfanne 6 Minuten lang anbraten. Dabei die Pfanne regelmäßig schütteln.
4. Zimt, Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch, Nelken und Zwiebel in die Pfanne geben und 5 Minuten lang anbraten, bis sie aromatisch sind.
5. Die Rinderbrühe und die Süßkartoffeln in die Pfanne geben.
6. Zum Kochen bringen. Dabei ständig umrühren.
7. Den Deckel auf die Pfanne legen und im vorgeheizten Ofen 2 Stunden garen, bis das Lammfleisch gabelzart ist.
8. Den Eintopf auf vier Schüsseln verteilen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.
9. Vor dem Servieren umrühren.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 680 g Lammschulter, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- 2 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- ¼ Teelöffel gemahlene Nelken
- ½ süße Zwiebel, gehackt
- Ca. 480 ml natriumarme Rinderbrühe
- 2 Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt
- 2 Teelöffel gehackte frische Petersilie, zum Garnieren
- Salz und frisch gemahlener Backpfeffer, nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 488 / Fett: 24,1 g / Kohlenhydrate: 30,5 g / Protein: 40,6 g / Zucker: 7,5 g

Linsen-Karotten-Sellerie-Suppe



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Suppentopf bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Knoblauch und Zwiebel in den Topf geben und 3 Minuten anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Die Karotten und den Sellerie in den Topf geben und 5 Minuten lang anbraten.
4. Lorbeerblätter, Linsen, Gemüsebrühe und Wasser in den Topf geben. Zum Kochen bringen.
5. Die Hitze auf niedrige Stufe stellen und 45 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Suppe eine dicke Konsistenz annimmt.
6. Die Suppe in eine große Schüssel gießen.
7. Die Lorbeerblätter entsorgen und die Suppe vor dem Servieren mit Thymian, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 süße Zwiebel, gewürfelt
- 3 Möhren, geschält und gewürfelt
- 4 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- Ca. 420 g rote Linsen, verlesen, gewaschen und abgetropft
- Ca. 960 ml natriumarme Gemüsebrühe
- Ca. 720 ml Wasser
- 2 Teelöffel frischer Thymian, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 285 / Fett: 1,9 g / Kohlenhydrate: 46,8 g / Protein: 20,1 g / Zucker: 3,8 g

Hühner- und Nudelsuppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es schimmert.
2. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und 5 Minuten lang anbraten, bis es gut gebräunt ist.
3. Das gekochte Hähnchen aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
4. Karotten, Sellerie und Zwiebeln in den Topf geben und 5 Minuten lang sautieren, bis sie weich sind.
5. Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang sautieren, bis er duftet.
6. Den Thymian, die Hühnerbrühe und das Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
7. Das Hähnchenfleisch zurück in den Topf geben und die Zucchinispiralen hinzufügen.
8. 2 Minuten köcheln lassen oder bis die Zucchini weich sind. Während des Köchelns immer wieder umrühren.
9. Die Suppe in eine große Schüssel gießen und servieren.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 340 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- Ca. 1,4 Liter natriumarme Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel Meersalz
- 2 mittelgroße Zucchini, spiralisiert

NÄHRWERTE: Kalorien: 292 / Fett: 16,9 g / Kohlenhydrate: 10,8 g / Protein: 25,8 g / Zucker: 3,2 g

Tomaten-Paprika-Suppe



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Eine große Auflaufform leicht mit Olivenöl bestreichen.
3. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die geölte Form legen.
4. Sellerie, Paprika, Knoblauch und Zwiebeln über die Tomaten streuen.
Mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten rösten, bis das Gemüse gabelzart und leicht verkohlt ist.
6. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Lassen Sie es einige Minuten ruhen, bis es leicht abgekühlt ist.
7. Zusammen mit der Hühnerbrühe in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis alles gut vermischt und glatt ist.
8. Die pürierte Suppe in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze zum Köcheln bringen.
9. Vor dem Servieren das Basilikum und den geriebenen Käse darüber streuen.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, plus mehr zum Bestreichen der Auflaufform
- 16 Pflaumtomaten, entkernt und halbiert
- 4 Stangen Staudensellerie, grob zerkleinert
- 4 rote Paprikaschoten, entkernt, halbiert
- 4 Knoblauchzehen, leicht zerdrückt
- 1 süße Zwiebel, in Achtel geschnitten
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 1,4 Liter natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum
- Ca. 55 Ziegenkäse, gerieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 187 / Fett: 9,7 g / Kohlenhydrate: 21,3 g / Protein: 7,8 g / Zucker: 14,0 g

Speck-Kohl-Suppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze fast knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf Papiertücher legen.
2. Sellerie, Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten kochen.
3. Mit einer Schaumkelle in den Kochtopf geben.
4. Den Speck, die Brühe, den Kohl, die Karotten und den Thymian in den Kochtopf geben.
5. Zugedeckt auf niedriger Stufe 4 bis 5 Stunden kochen, oder bis die Karotten weich sind.
6. Den Blumenkohl hinzugeben und etwa 1 bis 2 Stunden kochen, bis er weich ist.
7. Servieren.

ZUTATEN:

- 6 Speckstreifen, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- Ca. 300 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- Ca. 200 g Weißkohl, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Karotte, geschält und gewürfelt
- Ca. 1,2 Liter natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- ¼ Teelöffel Thymian

NÄHRWERTE: Kalorien: 150 / Fett: 8,0 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 10,0 g / Zucker: 3,1 g

Paprika-Rindfleisch-Eintopf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
3-4 Std



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 450 g scharfe italienische Wurst
- Ca. 450 g mageres Rinderhackfleisch
- Ca. 875 g Tomaten, gewürfelt
- Ca. 525 g grüne Paprika, gewürfelt
- Ca. 450 g Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 100 g Blumenkohl, gerieben
- Ca. 960 ml natriumarme Rinderbrühe
- Ca. 245 g Tomatensoße
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Teelöffel Basilikum
- ½ Teelöffel Oregano

NÄHRWERTE: Kalorien: 313 / Fett: 20,0 g / Kohlenhydrate: 14,1 g / Protein: 19,2 g / Zucker: 8,1

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Beide Fleischsorten hineingeben und mit einem Löffel zerkleinern, bis sie außen nicht mehr rosa sind. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in den Kochtopf geben.
2. Den grünen Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne geben. Unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten kochen.
3. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zu der Fleischmischung geben.
4. Brühe, Tomaten, Tomatensauce und Gewürze hinzugeben. Zugedeckt auf höchster Stufe 2 bis 3 Stunden kochen.
5. Den Blumenkohl hinzugeben und weitere 60 Minuten kochen oder bis der Blumenkohl weich ist.

Würzige Spargelsuppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 905 g frischer Spargel, das untere Ende entfernen und in kleine Stücke schneiden
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Zitrone, Schale und Saft
- 1 Teelöffel frischer Thymian, fein gehackt
- Ca. 960 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 170 / Fett: 11,0 g / Kohlenhydrate: 17,1 g / Protein: 6,2 g / Zucker: 7,1 g

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel und Zwiebel zugeben und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie schön gebräunt sind, etwa 5 Minuten.
3. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute weiterbraten.
4. Die restlichen Zutaten einrühren und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und 12 bis 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Spargel weich ist.
6. Mit einem Stabmixer pürieren, bis die Masse glatt ist.
7. Mit Salz und gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und servieren.

SALATE



Tomaten-Gurken-Avocado-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 große Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 2 Esslöffel gehackter frischer Dill
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 152 / Fett: 12,1 g / Kohlenhydrate: 10,9 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 4,0

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Avocado und Dill mischen.
2. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen.
3. Das Dressing über das Gemüse träufeln und durchschwenken, um es zu vermengen.
4. Servieren.

Krautsalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 130 g fein gehackter Grünkohl
- Ca. 180 g fein gehackter Rotkohl
- Ca. 220 g geriebene Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln, sowohl der weiße als auch der grüne Teil, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 81 / Fett: 5,1 g / Kohlenhydrate: 69,9 g / Protein: 1,1 g / Zucker: 6,0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel den Grün- und Rotkohl, die Karotten und die Frühlingszwiebeln mischen.
2. In einer kleinen Schüssel das Öl, den Essig, den Honig, den Knoblauch und das Salz miteinander verquirlen.
3. Das Dressing über das Gemüse gießen und gründlich vermischen.
4. Sofort servieren oder vor dem Servieren mehrere Stunden zugedeckt kühl stellen.

Grünkohl-Cantaloupe-Hähnchensalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Salat:

- Ca. 270 g gehackter Grünkohl, verpackt
- Ca. 230 g gewürfelte Cantaloupe
- Ca. 210 g zerkleinertes Brathähnchen
- Ca. 60 g gehackte Mandeln
- Ca. 30 g zerbröckelter Feta

Für das Dressing:

- 2 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Teelöffel Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 395 / Fett: 22,1 g / Kohlenhydrate: 23,9 g / Protein: 27,1 g / Zucker: 12,0

ZUBEREITUNG:

So wird der Salat zubereitet:

1. Den Grünkohl in drei Portionen teilen. Auf jede Portion $\frac{1}{3}$ der Melone, des Hähnchens, der Mandeln und des Feta schichten.
2. Etwas von dem Dressing über jede Salatportion träufeln.
3. Servieren.

So wird das Dressing zubereitet:

1. In einer kleinen Schüssel den Honig, das Olivenöl und den Essig verquirlen.

Zucchini-Salat mit Ranch-Dip



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Hüttenkäse
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 2 Esslöffel gehackter frischer Schnittlauch
- 2 Esslöffel gehackter frischer Dill
- 2 Frühlingszwiebeln, weiße und grüne Teile, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Meersalz
- 2 Zucchini, in Stifte geschnitten
- 8 Kirschtomaten

NÄHRWERTE: Kalorien: 92 / Fett: 4,1 g / Kohlenhydrate: 6,9 g / Protein: 7,1 g / Zucker: 5,3 g

ZUBEREITUNG:

1. Hüttenkäse, Mayonnaise, Zitronensaft, Schnittlauch, Dill, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Mit den Zucchinisticks und den Kirschtomaten zum Dippen servieren.

Asiatischer Krautsalat



ZUBEREITUNG:

1. Krautsalat, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermengen.
2. Öl, Essig und Splenda in einem großen Messbecher verquirlen.
3. Über den Salat gießen und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Ramen-Nudeln unterrühren, abdecken und 2 Stunden kühl stellen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (450 g) Packung Krautsalatsmischung
- 5 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 125 g Sonnenblumenkerne
- Ca. 125 g Mandeln, gehackt
- Ca. 85 g Ramen-Nudeln, in kleine Stücke gebrochen
- Ca. 145 g Pflanzenöl
- Ca. 100 g Splenda
- Ca. 75 g Essig

NÄHRWERTE: Kalorien: 355 / Fett: 26,1 g / Kohlenhydrate: 24,1 g / Protein: 5,0 g / Zucker: 9,9 g

Spinat-Birnen-Walnuss-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Essig, Ingwer, Senf, Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermischen. Gut verrühren.
2. Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchschwenken.
3. Das Essig dressing über den Salat gießen und vor dem Servieren durchschwenken.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel geschälten und geriebenen frischen Ingwer
- ½ Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Meersalz
- Ca. 120 g Babyspinat
- ½ Birne, entkernt, geschält und zerkleinert
- Ca. 30 g gehackte Walnüsse

NÄHRWERTE: Kalorien: 229 / Fett: 20,4 g / Kohlenhydrate: 10,7 g / Protein: 3,5 g / Zucker: 4,9 g

Spargel-Speck-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Bringen Sie einen Topf mit Wasser zum Kochen.
2. Den Spargel hinzufügen und 2 bis 3 Minuten kochen, bis er knackig ist. Abgießen und kaltes Wasser hinzufügen, um den Kochvorgang zu stoppen.
3. Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
4. Den Spargel auf einem Teller anrichten, mit Ei und Speck belegen.
5. Mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 hartgekochtes Ei, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 225 g Spargel, in Stücke geschnitten
- 2 Scheiben Speck, knusprig gebraten und zerbröckelt
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 1 Teelöffel Rotweinessig
- ½ Teelöffel Dijon-Senf
- Eine Prise Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 357 / Fett: 25,1 g / Kohlenhydrate: 10,1 g / Protein: 25,0 g / Zucker: 4,9 g

Cantaloupe und Prosciutto-Salat



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Öl, Limettensaft, Honig und Minze verquirlen.
2. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Cantaloupe und den Mozzarella dazugeben und gut durchschwenken.
4. Die Mischung auf einem Servierteller anrichten und mit Prosciutto belegen.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 Mozzarellakugeln, geviertelt
- 1 mittelgroße Cantaloupe, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- Ca. 110 g Prosciutto, gewürfelt
- 1 Esslöffel frischer Limettensaft
- 1 Esslöffel frische Minze, gehackt
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Teelöffel Honig

NÄHRWERTE: Kalorien: 241 / Fett: 16,1 g / Kohlenhydrate: 6,1 g / Protein: 18,0 g / Zucker: 3,9 g

Caprese-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Tomaten und Käse auf Serviertellern anrichten.
2. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Öl darüber träufeln und mit Basilikum bestreuen.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße Tomaten, in 8 Scheiben geschnitten
- 2 (30 g) Scheiben Mozzarella-Käse, in Streifen geschnitten
- Ca. 5 g frisches Basilikum, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 78 / Fett: 5,1 g / Kohlenhydrate: 4,1 g / Protein: 5,0 g / Zucker: 1,9 g

Hähnchen-Guacamole-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Folie auslegen.
3. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und auf das vorbereitete Blech legen.
4. 20 Minuten backen, oder bis das Hähnchen durchgebraten ist. Vollständig abkühlen lassen.
5. Sobald das Hähnchen abgekühlt ist, zerkleinern oder würfeln und in eine große Schüssel geben.
6. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen, dabei die Avocado pürieren.
7. Abschmecken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Hähnchenbrust, ohne Knochen und ohne Haut
- 2 Avocados
- 1 bis 2 Jalapeños, entkernt und gewürfelt
- Ca. 50 g Zwiebel, gewürfelt
- 3 Esslöffel Koriander, gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 325 / Fett: 22,1 g / Kohlenhydrate: 12,1 g / Protein: 23,0 g / Zucker: 0,9 g

Cremiger Krabbensalat



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel beide Kohlsorten mischen.
2. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Zitronensaft und Selieriesamen verrühren.
3. Zum Kohl geben und durchschwenken, um ihn zu überziehen.
4. Krabbenfleisch und Eier hinzugeben und durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Abdecken und 1 Stunde vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Kohl, zerkleinert
- Ca. 225 g Rotkohl, zerkleinert
- 2 hartgekochte Eier, gehackt
- Saft von ½ Zitrone
- 2 (170 g) Dosen Krabbenfleisch, abgetropft
- Ca. 115 g milde Mayonnaise
- 1 Teelöffel Selieriesamen
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 381 / Fett: 24,1 g / Kohlenhydrate: 25,1 g / Protein: 18,0 g / Zucker: 12,9 g

Wassermelone-Rucola-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Öl, Schale, Saft und Minze in einer großen Schüssel vermischen. Verrühren Sie alles sorgfältig miteinander.
2. Wassermelone hinzufügen und vorsichtig schwenken, um sie zu überziehen. Restliche Zutaten hinzufügen und verrühren.
3. Abschmecken und die Gewürze nach Wunsch anpassen.
4. Mindestens 1 Stunde vor dem Servieren abdecken und kühl stellen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 600 g Wassermelone, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- Ca. 60 g Rucola
- 1 Zitrone, geschält
- Ca. 55 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Ca. 8 g frische Minze, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Salz, nach Belieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 150 / Fett: 11,1 g / Kohlenhydrate: 10,1 g / Protein: 4,0 g / Zucker: 6,9 g

Pekannuss-Birnen-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 280 g gemischter Salat
- 3 Birnen, gewürfelt
- Ca. 55 g Blauschimmelkäse, zerkrümelt
- Ca. 240 g Pekannusshälften
- Ca. 160 g getrocknete Cranberries
- Ca. 105 g Olivenöl
- 6 Esslöffel Champagner-Essig
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- ¼ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 326 / Fett: 26,1 g / Kohlenhydrate: 20,1 g / Protein: 5,0 g / Zucker: 9,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Salat, Birnen, Cranberries und Pekannüsse in einer großen Schüssel mischen.
2. Die restlichen Zutaten, außer dem Blauschimmelkäse, in einer kleinen Schüssel verquirlen und über den Salat geben.
3. Mit Blauschimmelkäse-Streuseln garniert servieren.

Gurken-Zwiebel-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ Salatgurke, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel weißer Essig
- 1 Teelöffel Dill

NÄHRWERTE: Kalorien: 80 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 4,1 g / Protein: 1,0 g / Zucker: 1,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Alles in eine mittelgroße Schüssel geben und durchschwenken, um es zu kombinieren.
2. Servieren.

Festlicher Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 Kopf Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 300 g Kirschtomaten, halbiert
- Ca. 120 g fettfreie saure Sahne
- Ca. 240 g leichte Mayonnaise
- 1 Esslöffel Splenda

NÄHRWERTE: Kalorien: 153 / Fett: 10,1 g / Kohlenhydrate: 12,1 g / Protein: 2,0 g / Zucker: 4,9 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Gemüse mischen.
2. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, saure Sahne und Splenda verquirlen. Über das Gemüse gießen und vermengen.
3. Mindestens 1 Stunde vor dem Servieren abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Kartoffel-Blumenkohl-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
- 6 bis 8 Scheiben Speck, gewürfelt und knusprig gebraten
- 6 gekochte Eier, abgekühlt, geschält und gewürfelt
- Ca. 110 g scharfer Cheddar-Käse, gerieben
- Ca. 50 g Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 230 g fettreduzierte Mayonnaise
- 2 Teelöffel Senf
- 1½ Teelöffel Zwiebelpulver, geteilt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 248 / Fett: 17,1 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 17,0 g / Zucker: 2,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in einen Gemüsedämpfer oder einen Topf mit Dämpfeinsatz geben und 5 bis 6 Minuten dämpfen.
2. Den Blumenkohl abtropfen lassen und beiseite stellen.
3. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Senf, 1 Teelöffel Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Blumenkohl mit Papiertüchern trocken tupfen und in eine große Rührschüssel geben.
5. Eier, Salz, Pfeffer, den restlichen ½ Teelöffel Zwiebelpulver und dann das Dressing hinzufügen. Vorsichtig mischen, um alles zu vermengen.
6. Speck, Käse und Frühlingszwiebeln unterheben.
7. Warm servieren oder vor dem Servieren abdecken und abkühlen lassen.

A photograph of a dish featuring several rectangular pieces of grilled salmon and tofu, arranged on a light-colored ceramic plate. The food is garnished with fresh green cilantro leaves. In the background, there is a small white bowl with a blue pattern containing a dipping sauce, and a glass of yellow liquid. The entire scene is set on a grey surface with a beige cloth napkin.

SNACKS

Blumenkohl-Hush Puppies (in der Fritteuse)



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

10-15

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl, Buttermilch, Milch und Zwiebel in einen Mixer geben und pürieren. Umfüllen in eine große Rührschüssel.
2. Die Eier in das Püree aufschlagen und vorsichtig unterheben.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Maismehl, Backpulver und Salz miteinander verquirlen.
4. Die trockenen Zutaten vorsichtig zu den feuchten Zutaten geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist, dabei darauf achten, nicht zu viel zu vermischen.
5. Den Teig portionsweise in den Korb einer Heißluftfritteuse geben.
6. Die Fritteuse auf 200 °C einstellen, schließen und 10 Minuten lang garen.
7. Die Hush Puppies auf einen Teller geben.
8. Den Vorgang wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist.
9. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 1 ganzer Blumenkohl, einschließlich Stängel und Röschen, grob gehackt
- Ca. 170 ml Buttermilch
- Ca. 180 ml fettarme Milch
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 mittelgroße Eier
- Ca. 300 g gelbes Maismehl
- 1½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 180 / Fett: 8,1 g / Kohlenhydrate: 27,9 g / Protein: 4,1 g / Zucker: 11,0 g

Parmesan-Chips



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein umrandetes Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Verteilen Sie den Parmesan auf dem vorbereiteten Backblech in flache Häufchen.
4. Backen, bis die Chips braun werden, ca. 3 bis 5 Minuten.
5. 5 Minuten abkühlen lassen.
6. Mit einem Spatel auf einen Teller heben und weiter abkühlen lassen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 80 g geriebener Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 216 / Fett: 14,1 g / Kohlenhydrate: 2,0 g / Protein: 19,1 g / Zucker: 1,5 g

Einfache kohlenhydratarme Kekse



ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Joghurt, Butter und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Gut verrühren.
4. Das Mandelmehl unter die Mischung heben. Weiterrühren, bis sich ein klumpenfreier Teig bildet.
5. Den Teig in 4 Kugeln teilen und die Kugeln mit den Händen zu ca. 2,5 cm Keksen ausstechen.
6. Die Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
7. Im vorgeheizten Ofen 14 Minuten backen oder bis sie gut gebräunt sind.
8. Die Kekse aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g normaler griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- Eine Prise Salz
- Ca. 140 g fein gemahlendes Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 312 / Fett: 27,9 g / Kohlenhydrate: 8,9 g / Protein: 10,2 g / Zucker: 2,1 g

Garnelen im Speckmantel



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Jede Garnele mit einem Speckstreifen umwickeln und mit der Nahtseite nach unten in einer einzigen Lage auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Backofen 6 Minuten grillen oder bis der Speck gut gebräunt ist. Die Garnelen nach der Hälfte der Garzeit umdrehen.
4. Die Garnelen aus dem Ofen nehmen und auf Salatblättern servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 20 Garnelen, geschält und entdarmt
- 7 Scheiben Speck, kreuzweise in 3 Streifen geschnitten
- 4 Blätter Römersalat

NÄHRWERTE: Kalorien: 70 / Fett: 4,5 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 7,0 g / Zucker: 0 g

Käsige Brokkoli-Häppchen



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein großes Backblech mit Olivenöl bestreichen.
3. Einen Sieb in einen Topf stellen, dann den Brokkoli in den Sieb legen. Gießen Sie so viel Wasser in den Topf, dass der Boden bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Zugedeckt 6 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli gabelhart ist. 10 Minuten abkühlen lassen.
4. Geben Sie den Brokkoli und die restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine. Verarbeiten Sie sie, bis sie leicht stückig sind. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Happen zubereiten: 1 Esslöffel der Mischung auf das Backblech geben. Den Vorgang mit der restlichen Mischung wiederholen.
6. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten lang backen oder bis sie leicht gebräunt sind. Die Häppchen nach der Hälfte der Backzeit wenden.
7. Nach Belieben servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Köpfe Brokkoli, geputzt
- 1 Ei
- Ca. 40 g fettreduzierter geriebener Cheddar-Käse
- 1 Eiweiß
- Ca. 60 g Zwiebel, gehackt
- Ca. 40 g Semmelbrösel
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 100 / Fett: 3,0 g / Kohlenhydrate: 13,0 g / Protein: 7,0 g / Zucker: 3,0 g

Einfache Caprese-Spieße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 12 Kirschtomaten
- 8 (ca. 2,5 cm) Stücke Mozzarella-Käse
- 12 Basilikumblätter
- Ca. 55 ml italienische Vinaigrette, zum Servieren
- 4 Holzspieße, mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht

NÄHRWERTE: Kalorien: 230 / Fett: 12,6 g / Kohlenhydrate: 8,5 g / Protein: 21,3 g / Zucker: 4,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Fädeln Sie die Tomaten, den Käse und die Lorbeerblätter abwechselnd auf die Spieße.
2. Die Spieße auf einen großen Teller legen und mit der italienischen Vinaigrette beträufeln.
3. Servieren.

Gegrillter Tofu mit Sesamkörnern



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1½ Esslöffel brauner Reisessig
- 1 Frühlingszwiebel, grüne und weiße Teile, gehackt
- 1 Esslöffel Ingwerwurzel, frisch gerieben
- 1 Esslöffel Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- 2 Esslöffel natürlich gebraute Sojasauce
- ¼ Teelöffel getrocknete rote Paprikaflocken, gemahlen
- 2 Teelöffel Sesamöl, geröstet
- 1 Packung (395 g) extra-fester Tofu, abgetropft und ausgedrückt, in 18 Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel frischer Koriander
- 1 Teelöffel geröstete schwarze oder weiße Sesamkörner

NÄHRWERTE: Kalorien: 90 / Fett: 6,0 g / Kohlenhydrate: 3,0 g / Protein: 7,0 g / Zucker: 1,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Essig, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Apfelmus, Sojasauce, rote Paprikaflocken und Sesamöl in einer großen Schüssel mischen. Gut umrühren.
2. Die Tofustücke in die Schüssel geben und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen.
4. Den Tofu mit einer Zange auf die Grillpfanne legen, die Marinade aufheben und 8 Minuten grillen, bis der Tofu goldbraun ist und auf beiden Seiten tiefe Grillspuren aufweist. Wenden Sie den Tofu nach der Hälfte der Garzeit. Eventuell müssen Sie schubweise arbeiten, um eine Überfüllung zu vermeiden.
5. Den Tofu auf einen großen Teller geben und mit Korianderblättern und Sesamsamen bestreuen.
6. Mit der Marinade servieren.

Grünkohl-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- Eine Prise Cayennepfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Meersalz, oder nach Geschmack
- 1 (225 g) Bund Grünkohl, geputzt und in ca. 5 cm Stücke geschnitten, abgespült

NÄHRWERTE: Kalorien: 136 / Fett: 14,0 g / Kohlenhydrate: 3,0 g / Protein: 1,0 g / Zucker: 0,6 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Olivenöl und Salz in einer großen Schüssel vermischen, dann den Grünkohl in die Schüssel geben. Durchschwenken, um ihn gut zu bedecken.
4. Den Grünkohl in einer einzigen Schicht auf ein Backblech legen.
5. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 7 Minuten lang backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den Grünkohl in einer einzigen Schicht auf das andere Backblech geben.
6. Erneut in den Ofen schieben und weitere 7 Minuten backen oder bis der Grünkohl knusprig ist.
7. Servieren.

Apfel-Pita-Taschen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ Apfel, entkernt und gewürfelt
- ½ Teelöffel Zimt
- Ca. 60 g Mandelbutter
- 1 Vollkornfladenbrot (Pita Brot), halbiert

NÄHRWERTE: Kalorien: 315 / Fett: 20,3 g / Kohlenhydrate: 31,3 g / Protein: 8,2 g / Zucker: 20,6 g

ZUBEREITUNG:

1. Apfel, Zimt und Mandelbutter in einer Schüssel mischen.
2. Gut umrühren.
3. Das Pita in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, bis es auf beiden Seiten leicht gebräunt ist.
4. Nehmen Sie das Fladenbrot aus der Pfanne. Ein paar Minuten abkühlen lassen.
5. Die Mischung in die halbierten Pitataschen füllen und servieren.

Mandel-Käsekuchen-Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 110 g fettarmer Frischkäse, weich
- Ca. 60 g Mandeln, fein gemahlen
- Ca. 60 g Mandelbutter
- 2 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 70 / Fett: 4,9 g / Kohlenhydrate: 3,1 g / Protein: 5,1 g / Zucker: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Frischkäse, Mandelbutter und Stevia auf höchster Stufe schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
2. Die Masse mit den Händen zu 12 Kugeln formen.
3. Die gemahlenden Mandeln in einen flachen Teller geben.
4. Die Kugeln in den Nüssen rollen, so dass sie von allen Seiten bedeckt sind.
5. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Mandelmehl-Cracker



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 140 g Mandelmehl
- Ca. 45 g Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 282 / Fett: 22,9 g / Kohlenhydrate: 16,1 g / Protein: 4,1 g / Zucker: 12,9 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer Rührschüssel alles gut vermischen.
4. Den Teig in kleine ca. 0,5 cm dicke Fladen auf das vorbereitete Backblech streichen.
5. 10 bis 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
6. Servieren.

Asiatische Chicken Wings



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Kochspray einsprühen.
3. Sojasauce, 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen.
4. Die „Wings“ dazugeben und gut durchschwenken.
5. Die „Wings“ auf das vorbereitete Blech geben.
6. 15 Minuten lang backen. Das Hähnchen umdrehen und weitere
7. 15 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgebraten ist.
8. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 24 Hähnchenflügel (Chicken Wings)
- 6 Esslöffel Sojasauce
- 6 Esslöffel chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Antihaft-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 180 / Fett: 10,9 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 12,1 g / Zucker: 1,0 g

Bananen-Nuss-Kekse



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Haferflocken, Rosinen, Walnüsse und Salz vermischen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Banane, Öl und Vanille vermischen.
4. In die Hafermischung einrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. 15 Minuten ruhen lassen.
6. Mit runden Esslöffeln auf 2 ungefettete Keksbleche verteilen.
7. 15 Minuten backen, oder bis sie leicht goldbraun sind.
8. Auskühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- Ca. 335 g Banane, zerdrückt
- Ca. 200 g Haferflocken
- Ca. 155 g Rosinen
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 80 ml Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 150 / Fett: 8,9 g / Kohlenhydrate: 16,1 g / Protein: 3,1 g / Zucker: 6,0 g

Kandierte Pekannüsse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1½ Teelöffel Butter
- Ca. 185 g Pekannusshälften
- 2½ Esslöffel Splenda, geteilt
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Ingwer
- ¼ Teelöffel Kardamom
- ¼ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 173 / Fett: 16,1 g / Kohlenhydrate: 8,1 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 6,0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel 1½ Teelöffel Splenda, Zimt, Ingwer, Kardamom und Salz verrühren. Beiseite stellen.
2. Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Pekannüsse und zwei Esslöffel Splenda hinzufügen.
4. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Süßstoff geschmolzen ist, etwa 5 bis 8 Minuten.
5. Die Gewürzmischung in die Pfanne geben und umrühren, bis die Pekannüsse bedeckt sind.
6. Die Mischung auf Backpapier verteilen und 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen.

Blumenkohl-Hummus



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 320 g Blumenkohlrischen
- 3 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 5 Knoblauchzehen, geteilt
- 5 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
- 2 Esslöffel Wasser
- 1½ Esslöffel Tahini-Paste
- 1¼ Teelöffel Salz, aufgeteilt
- Geräuchertes Paprikapulver und zusätzliches Olivenöl zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 108 / Fett: 10,1 g / Kohlenhydrate: 5,1 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 1,0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer mikrowellensicheren Schüssel Blumenkohl, Wasser, 2 Esslöffel Öl, ½ Teelöffel Salz und 3 ganze Knoblauchzehen vermengen. 15 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle garen, bis der Blumenkohl weich und dunkel geworden ist.
2. Die Mischung in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und verarbeiten, bis sie fast glatt ist. Tahinpaste, Zitronensaft, restliche Knoblauchzehen, restliches Öl und Salz hinzugeben. Pürieren, bis die Masse fast glatt ist.
3. Den Hummus in eine Schüssel geben und leicht mit Olivenöl und ein oder zwei Spritzer Paprika beträufeln.
4. Mit dem Gemüse Ihrer Wahl servieren.

Knusprige Müsliriegel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
30-35

ZUTATEN:

- 1 Ei, verquirlt
- Ca. 150 g Margarine, geschmolzen
- Ca. 350 g Haferflocken
- Ca. 125 g Mandeln, gehackt
- Ca. 170 g Honig
- Ca. 65 g Sonnenblumenkerne
- Ca. 35 g Kokosnuss, ungesüßt
- Ca. 80 g getrocknete Äpfel
- Ca. 60 g getrocknete Cranberries
- Ca. 100 g brauner Splenda-Zucker
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Teelöffel Zimt
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 120 / Fett: 5,9 g / Kohlenhydrate: 13,1 g / Protein: 2,1 g / Zucker: 7,0 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Backspray einsprühen.
3. Haferflocken und Mandeln auf dem vorbereiteten Blech verteilen. 12 bis 15 Minuten backen, bis sie geröstet sind, dabei alle paar Minuten umrühren.
4. In einer großen Schüssel Ei, Margarine, Honig und Vanille verrühren. Den Rest unterrühren.
5. Hafermischung einrühren.
6. Auf ein Backblech drücken und 13 bis 18 Minuten backen, oder bis die Ränder hellbraun sind.
7. Auf einem Drahtgitter abkühlen lassen.
8. In Riegel schneiden und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zimt-Äpfel-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroßer Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Muskatnuss
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 60 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 15,1 g / Protein: 0 g / Zucker: 11,2 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Kochspray einsprühen.
3. Äpfel in eine Rührschüssel geben und Gewürze hinzufügen.
4. Zum Überziehen schwenken.
5. Die Äpfel in einer einzigen Schicht auf das vorbereitete Blech legen. 4 Minuten backen, die Äpfel umdrehen und weitere 4 Minuten backen.
6. Servieren oder in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

DESSERTS



Orangen-Biskuitkuchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 163°C vor.
2. Zwei Gugelhupfformen mit Butter einfetten und mit dem Backmehl bestäuben.
3. In einer mittelgroßen Schüssel das Backmehl, das Mandelmehl, das Natron und das Backpulver miteinander verquirlen.
4. In einer großen Schüssel die Eier mit dem Kokosblütenzucker aufschlagen.
5. Die Orangenschale und den Orangensaft hinzugeben.
6. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und umrühren, bis sie sich verbinden.
7. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen, bis es eingearbeitet ist.
8. Den Teig auf die beiden vorbereiteten Gugelhupfformen aufteilen.
9. Die Formen in den Ofen schieben und 30 Minuten lang backen, bis sie gebräunt sind und ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
10. Die Kuchenformen aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten lang abkühlen lassen.
11. Die Gugelhupfformen auf einen Teller stürzen und die Kuchen vorsichtig aus der Form klopfen.

ZUTATEN:

- Ungesalzene, ungehärtete Pflanzenbutter zum Einfetten der Form
- Ca. 180 g glutenfreies Backmehl, plus mehr zum Bestäuben
- Ca. 140 g Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- 9 mittelgroße Eier, bei Raumtemperatur
- Ca. 190 g Kokosnusszucker
- Schale von 3 Orangen
- Saft von 1 Orange
- Ca. 210 g kaltgepresstes Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 180 / Fett: 12,1 g / Kohlenhydrate: 14,9 g / Protein: 4,1 g / Zucker: 8,1 g

Erdnussbutter und Ananas-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Die Erdnussbutter und die Ananas in eine Küchenmaschine geben, dann die Mandelmilch in die Küchenmaschine gießen.
2. So lange mixen, bis die Masse cremig und geschmeidig ist.
3. Die Mischung in Gläser füllen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 250 g Erdnussbutter
- Ca. 280 g gefrorene Ananas
- Ca. 120 ml ungesüßte Mandelmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 303 / Fett: 21,8 g / Kohlenhydrate: 14,8 g / Protein: 14,1 g / Zucker: 7,8 g

Mandelpfannkuchen



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis sie gut vermischt sind und eine dicke Konsistenz haben.
3. Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben.
4. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte der Pfannkuchen sauber herauskommt.
5. Die Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und zum Servieren in Scheiben schneiden.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 330 g Pfirsiche, gewürfelt
- 4 reife Bananen, geschält
- 2 mittelgroße Eiweiße
- 1 mittleres Ei
- ¼ Teelöffel Mandelextrakt
- Ca. 70 g Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 166 / Fett: 6,9 g / Kohlenhydrate: 21,8 g / Protein: 6,1 g / Zucker: 11,8 g

Apfel-Zimt-Chimichangas



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Die Apfelfüllung zubereiten: Die Äpfel, 2 Esslöffel Splenda, Wasser und Zimt in einen mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze geben. Umrühren und die Mischung 5 Minuten lang kochen lassen, bis die Äpfel gabelweich, aber nicht matschig sind.
4. Nehmen Sie die Apfelfüllung vom Herd und lassen Sie sie auf Zimmertemperatur abkühlen.
5. Die Chimichangas zubereiten: Legen Sie die Tortillas auf eine leicht bemehlte Fläche.
6. Jeweils 2 Teelöffel der vorbereiteten Apfelfüllung auf die Tortillas geben und die Tortillas so falten, dass die Füllung eingeschlossen ist. Rollen Sie jede Tortilla auf und stecken Sie die Zahnstocher durch.
7. Die Tortillas leicht mit Antihaft-Kochspray besprühen.
8. Die Tortillas mit der Nahtseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Die Tortillas mit dem restlichen Streusalz bestreuen.
9. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten lang backen, dabei die Tortillas nach der Hälfte der Zeit wenden, oder bis sie auf jeder Seite knusprig und goldbraun sind.
10. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 2 Äpfel, entkernt und gewürfelt
- 3 Esslöffel Splenda, aufgeteilt
- Ca. 60 ml Wasser
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 4 (ca. 20 cm) Vollkornmehltortillas
- Antihaft-Kochspray
- 4 Zahnstocher, mindestens 30 Minuten lang in Wasser eingeweicht

NÄHRWERTE: Kalorien: 201 / Fett: 6,2 g / Kohlenhydrate: 32,8 g / Protein: 3,9 g / Zucker: 7,9 g

Chia-Himbeer-Pudding



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Mandelmilch, ca. 250 g Himbeeren, Chiasamen, Zitronensaft, Zitronenschale und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Die Schüssel in den Kühlschrank stellen und mindestens 1 Stunde lang eindicken lassen, oder bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist.
3. Wenn der Pudding fertig ist, rühren Sie ihn gut um.
4. Mit den restlichen ca. 60 g Himbeeren bestreuen und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- Ca. 250 g plus ca. 60 g Himbeeren, aufgeteilt
- Ca. 25 g Chiasamen
- 1½ Teelöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Zitronenschale
- 1 Esslöffel Honig

NÄHRWERTE: Kalorien: 122 / Fett: 5,2 g / Kohlenhydrate: 17,9 g / Protein: 3,1 g / Zucker: 6,8 g

Dattel-Mandel-Kugeln mit Kernen



ZUBEREITUNG:

1. Entsteinte Datteln, Mandeln, Wasser, Butter, Kardamon, Vanille und Zimt in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis die Mischung zu einer glatten Paste zerfallen ist.
2. Die Masse auslöffeln und mit den Händen zu 36 gleich großen Kugeln formen.
3. Die Leinsamen und Sesamsamen auf einem Backblech ausstreuen. Die Kugeln in der Samenmischung wälzen, bis sie von allen Seiten gleichmäßig bedeckt sind.
4. Servieren oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für 2 Tage aufbewahren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
30-35

ZUTATEN:

- Ca. 450 g entsteinte Datteln
- Ca. 225 g blanchierte Mandeln
- Ca. 60 ml Wasser
- Ca. 55 g Butter, bei Raumtemperatur
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- Ca. 80 g geröstete Sesamsamen

NÄHRWERTE: Kalorien: 113 / Fett: 7,1 g / Kohlenhydrate: 12,0 g / Protein: 2,9 g / Zucker: 7,8 g

Einfacher Bananen-Tassen-Kuchen



ZUBEREITUNG:

1. Die Banane und das Eiweiß in einer Schüssel verquirlen.
2. Mehl, Vanilleproteinpulver, Haferflocken, Kakaopulver, Backpulver und Stevia in die Schüssel geben. Gut verrühren.
3. Einen mikrowellengeeigneten Becher (Tasse) mit Olivenöl einfetten.
4. Die Mischung in die Schüssel gießen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.
5. 1 Minute lang in der Mikrowelle erwärmen, bis der Inhalt aufgebläht ist.
6. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ reife Banane, püriert
- 3 Esslöffel Eiweiß
- 1 Teelöffel Hafermehl
- ½ Teelöffel Vanille-Proteinpulver
- 1 Teelöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- ½ Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Stevia
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel gehackte Walnüsse

NÄHRWERTE: Kalorien: 211 / Fett: 12,0 g / Kohlenhydrate: 46,7 g / Protein: 11,3 g / Zucker: 6,6 g

Kürbis-Himbeer-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Ein Muffinblech mit 12 Mulden mit Papierförmchen auslegen.
3. Mehle, Tapioka, Zimt, Backpulver, Muskatnuss, Stevia in Rohform und Salz in einer großen Schüssel. Gut umrühren.
4. Den pürierten Kürbis, die Eigelbe, den Vanilleextrakt, das Kokosöl und das flüssige Stevia untermischen, bis ein Teig entsteht.
5. Den Teig in die Muffinförmchen verteilen.
6. Das Eiweiß in einer separaten großen Schüssel zu steifem Schnee schlagen.
7. Den Teig mit dem Eischnee und den Himbeeren belegen.
8. Die Muffinform in den vorgeheizten Ofen schieben und 25 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte der Muffins sauber herauskommt.
9. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- Ca. 70 g blanchiertes Mandelmehl
- Ca. 55 g Kokosnussmehl
- 3 Esslöffel Tapioka
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Esslöffel Backpulver
- Eine Prise Muskatnuss
- Ca. 95 g Stevia in Rohform
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 225 g pürierter Kürbis
- 4 große Eier, Eiweiß und Eigelb getrennt
- 1½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 110 g Kokosnussöl
- 10 Tropfen flüssiges Stevia
- Ca. 375 g gefrorene Himbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 223 / Fett: 15,6 g / Kohlenhydrate: 29,3 g / Protein: 4,4 g / Zucker: 7,7 g

Blaubeer-Zitronen-Tassenkuchen



ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel die Beeren mit 1 Teelöffel Mehl vermischen.
2. In einer großen Schüssel das restliche Mehl, Splenda, Backpulver, Salz und die Zitronenschale vermischen.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
4. Die Blaubeeren unterheben.
5. Den Teig gleichmäßig in 5 Kaffeetassen verteilen. Nacheinander 90 Sekunden lang in der Mikrowelle backen, oder bis sie den Zahnstochertest bestehen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Eier
- Ca. 120 ml Kokosnussmilch
- Ca. 95 g Blaubeeren
- 2 Esslöffel Zitronenschale
- Ca. 55 g plus 1 Teelöffel Kokosnussmehl
- Ca. 50 g Splenda
- Ca. 55 g Kokosnussöl, geschmolzen
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Zitronenextrakt
- ¼ Teelöffel Stevia-Extrakt
- Eine Prise Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 264 / Fett: 20,0 g / Kohlenhydrate: 14,1 g / Protein: 5,0 g / Zucker: 12,1 g

Zimt-Brotpudding



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. In einem mittelgroßen Topf Milch und Margarine bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen und rühren, bis die Margarine vollständig geschmolzen ist. 10 Minuten abkühlen lassen.
3. In einer großen Schüssel Ei und Eiweiß schaumig schlagen.
4. Splenda, Gewürze und Salz hinzufügen. Schlagen, bis sich alles verbunden hat, dann die abgekühlte Milch und das Brot unterheben.
5. Die Mischung in eine Backform geben.
6. Auf den Rost eines Bräters stellen und ca. 2,5 cm heißes Wasser in den Bräter geben.
7. Backen, bis der Pudding fest ist und ein Messer in der Mitte sauber herauskommt, etwa 40 bis 45 Minuten.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 360 g altes Baguette oder Ciabatta-Brot, in ca. 2 cm Würfel geschnitten
- Ca. 480 ml Magermilch
- 2 Eiweiß
- 1 Ei
- 4 Esslöffel Margarine, in Scheiben geschnitten
- 5 Teelöffel Splenda
- 1½ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlene Nelken

NÄHRWERTE: Kalorien: 363 / Fett: 10,0 g / Kohlenhydrate: 25,1 g / Protein: 14,0 g / Zucker: 10,1 g

Karotten-Cupcakes



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

10-15

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Muffinblech leicht mit Backspray einsprühen oder Papierförmchen verwenden.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Zimt vermischen.
4. Die Karotten, die Eier, das Öl, den Splenda und die Vanille in eine Küchenmaschine geben. So lange verarbeiten, bis sich alles verbunden hat, aber noch einige große Stücke von den Karotten übrig sind. Zu der trockenen Masse geben und umrühren, um sie zu kombinieren.
5. Gleichmäßig in die vorbereitete Form geben und die Förmchen $\frac{2}{3}$ voll füllen.
6. 30 bis 35 Minuten backen, oder bis die Muffins die Zahnstocherprobe bestehen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
7. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Honig und Vanille auf höchster Stufe glatt rühren. Nach jeder Zugabe einen Teelöffel Milch hinzufügen und weiterschlagen, bis die Glasur cremig genug ist, um sich leicht verteilen zu lassen.
8. Sobald die Cupcakes abgekühlt sind, jeden mit etwa 2 Esslöffeln Glasur bestreichen.
9. Bis zum Servieren kühl stellen.

ZUTATEN:

- Ca. 220 g Karotten, gerieben
- Ca. 225 g fettarmer Frischkäse, weich
- 2 Eier
- 1 bis 2 Teelöffel Magermilch
- Ca. 110 g Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 25 g Kokosnussmehl
- Ca. 50 g Splenda
- Ca. 85 g Honig
- 2 Teelöffel Vanille, aufgeteilt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 161 / Fett: 10,0 g / Kohlenhydrate: 13,1 g / Protein: 4,0 g / Zucker: 11,1 g

Kokosnuss-Pudding



ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Sahne, Vanille und 1 Esslöffel Stevia schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.
2. In einer anderen Rührschüssel Frischkäse, Kakao, restliches Stevia und Haselnussextrakt glatt rühren.
3. In 4 Gläsern gemahlene Nüsse auf den Boden geben, eine Schicht Frischkäsemischung darauf geben, dann die Schlagsahne und obenauf geröstete Kokosnüsse.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 480 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- Ca. 110 g fettarmer Frischkäse, weich
- Ca. 55 g Haselnüsse, gemahlen
- 4 Esslöffel ungesüßte Kokosnussflocken, geröstet
- 2 Esslöffel Stevia, geteilt
- ½ Teelöffel Vanille
- ½ Teelöffel Haselnussextrakt
- ½ Teelöffel Kakaopulver, ungesüßt

NÄHRWERTE: Kalorien: 397 / Fett: 35,0 g / Kohlenhydrate: 12,1 g / Protein: 6,0 g / Zucker: 9,1 g

Frischkäse-Pfundkuchen



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Kastenform mit Kochspray einsprühen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen.
4. In einer großen Schüssel Butter und Splenda leicht und schaumig schlagen. Frischkäse und Vanille dazugeben und gut verrühren.
5. Die Eier einzeln unterrühren, dabei jedes Ei einzeln verquirlen.
6. Die trockenen Zutaten unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
7. In die vorbereitete Form geben und 30 bis 40 Minuten backen, bis der Kuchen die Zahnstocherprobe besteht. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf eine Servierplatte stürzen.
8. In Scheiben schneiden und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- 4 Eier
- Ca. 90 g Frischkäse, weich
- 4 Esslöffel Butter, weich
- Ca. 120 g Mandelmehl
- Ca. 150 g Splenda
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanille
- ¼ Teelöffel Salz
- Kochspray mit Buttergeschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 203 / Fett: 13,0 g / Kohlenhydrate: 15,1 g / Protein: 5,0 g / Zucker: 13,1 g

Himbeer-Pfirsich-Cobbler



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

40 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Kochspray einsprühen.
3. In einer großen Schüssel 2 Esslöffel Splenda und 2 Esslöffel Mehl verrühren.
4. Die Früchte und die Schale hinzugeben und alles gut durchmischen.
5. In die vorbereitete Auflaufform gießen. 15 Minuten backen, oder bis die Früchte an den Rändern Blasen werfen.
6. In einer mittelgroßen Schüssel das restliche Mehl, 2 Esslöffel Splenda, Backpulver, Backsoda und Salz vermischen.
7. Die Margarine mit einem Teigschneider einrühren, bis sie groben Krümeln ähnelt. Die Buttermilch einrühren, bis der Teig feucht ist.
8. Die Früchte aus dem Ofen nehmen und mit der Buttermilchmischung bestreichen.
9. Die restlichen 2 Teelöffel Splenda darüber streuen und 18 bis 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
10. Warm servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 565 g Pfirsiche, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 250 g frische Himbeeren
- Ca. 110 g fettarme Buttermilch
- 2 Esslöffel kalte Margarine, in Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- Ca. 90 g plus 2 Esslöffel Mehl, geteilt
- 4 Esslöffel plus 2 Teelöffel Splenda, aufgeteilt
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- ½ Teelöffel Salz
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 131 / Fett: 3,0 g / Kohlenhydrate: 22,1 g / Protein: 2,0 g / Zucker: 10,1 g

A bowl of creamy dip, possibly blue cheese or herb-infused, garnished with fresh green herbs. In the background, a small glass jar is visible. The scene is set on a rustic wooden surface.

BONUS: SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

BBQ-Sauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. In einem mittelgroßen Topf Tomatenmark, Essig, Senf, Senfkörner, Kurkuma, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Seliessamen, Cayennepfeffer, Zwiebelpulver und schwarzen Pfeffer vermischen.
2. Bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln, bis sich die Aromen verbinden.
3. Die Soße vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
4. In einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt ist.

ZUTATEN:

- Ca. 280 g Tomatenmark
- Ca. 360 ml weißer Essig
- 1 Esslöffel gelber Senf
- 1 Teelöffel Senfkörner
- 1 Teelöffel gemahlene Kurkuma
- 1 Teelöffel süßes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Staudenseliessamen
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 10 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 1,5 g / Protein: 0,3 g / Zucker: 1,0 g

Hühnerbratensauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. In einem flachen Suppentopf 120 ml Brühe und 1 Esslöffel Weizenvollkornmehl vermengen und bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis sich das Mehl aufgelöst hat.
2. Etwa 120 ml Brühe und die restlichen 3 Esslöffel Mehl schrittweise etwa 2 Minuten lang zugeben, oder bis sich eine dicke Soße bildet.
3. Die Zwiebel, den Thymian, den Knoblauch, das Lorbeerblatt und 120 ml Brühe hinzufügen und gut umrühren.
4. Selleriesamen, Pfeffer, Worcestershire-Sauce und die restliche 120 ml Brühe hinzugeben. Umrühren und 2 bis 3 Minuten kochen, bis die Soße eingedickt ist. Das Lorbeerblatt wegwerfen.
5. Servieren nach Belieben.

ZUTATEN:

- Ca. 480 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe, aufgeteilt
- 4 Esslöffel Weizenvollkornmehl, aufgeteilt
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- ½ Strauß frischer Thymian, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel Selleriesamen
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Teelöffel Worcestershire-Sauce

NÄHRWERTE: Kalorien: 17 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 3,0 g / Protein: 1,1 g / Zucker: 1,0 g

Schnelle Erdnuss-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 65 g Erdnussbutter
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Honig
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel natriumreduzierte Sojasauce
- 1 Esslöffel geschälter frischer Ingwer, gerieben
- Eine Prise rote Paprikaflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 120 / Fett: 8,3 g / Kohlenhydrate: 9,2 g / Protein: 4,2 g / Zucker: 7,3 g

1. Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Zitroniger Dill und Joghurt-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Teelöffel frischer Dill, gehackt
- Ca. 140 g normaler griechischer Joghurt
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 36 / Fett: 1,0 g / Kohlenhydrate: 3,1 g / Protein: 3,2 g / Zucker: 1,9 g

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Umrühren, um sie gut zu vermischen.

Frischer Gurkendip



ZUBEREITUNG:

1. Die Gurke in einen Sieb geben und mit Salz bestreuen. Beiseite stellen.
2. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Gut umrühren.
4. Die Gurke in ein Mulltuch wickeln und die Flüssigkeit so gut wie möglich ausdrücken.
5. Die Gurke in die Schüssel mit der Mischung geben und gut umrühren.
6. Die Schüssel in Plastikfolie einwickeln und für 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Gurke, geschält und geraspelt
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Becher griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 50 / Fett: 3,0 g / Kohlenhydrate: 3,0 g / Protein: 4,0 g / Zucker: 2,0 g

Ranch-Dressing



ZUBEREITUNG:

1. In einer flachen, mittelgroßen Schüssel den griechischen Joghurt und die Buttermilch vermischen.
2. Knoblauchpulver, Dill, Schnittlauch, Zwiebelpulver, Petersilie und Pfeffer unterrühren und gut vermischen.
3. Mit tierischem Eiweiß oder Gemüse Ihrer Wahl servieren oder in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 225 g fettfreier griechischer Joghurt
- Ca. 55 g fettarme Buttermilch
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel getrockneter Dill
- 1 Esslöffel getrockneter Schnittlauch
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilie
- Eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 30 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 3,0 g / Protein: 3,0 g / Zucker: 2,0 g

Avocado-Koriander-Dressing



ZUBEREITUNG:

1. Avocado, Joghurt, Koriander, Wasser, Limettensaft, Knoblauchpulver und Salz in einem Mixer verarbeiten, bis die Masse cremig und emulgiert ist.
2. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 große Avocado, geschält und entkernt
- Ca. 140 g normaler griechischer Joghurt
- Ca. 10 g frischer Koriander
- 1 Esslöffel Wasser
- 2 Teelöffel frisch gepresster Limettensaft
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Eine Prise Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 92 / Fett: 6,8 g / Kohlenhydrate: 4,9 g / Protein: 4,1 g / Zucker: 1,0 g

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Tahini, Zitronensaft, Honig und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und kräftig rühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Das übrig gebliebene Dressing in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren und vor Gebrauch schütteln.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml Wasser
- Ca. 170 g ungesalzenes Tahini
- Ca. 80 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 3 Esslöffel Honig
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 168 / Fett: 13,1 g / Kohlenhydrate: 10,3 g / Protein: 4,7 g / Zucker: 8,0 g

Pikante asiatische Dip-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Mayo, scharfe Sauce, Reisessig und Öl in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles glatt ist.
2. Mindestens 30 Minuten kühl stellen, damit sich die Aromen vermischen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 75 g fettarme Mayonnaise
- 1 bis 2 Teelöffel scharfe Sauce, nach Belieben
- 2 Teelöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Sesamöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 54 / Fett: 4,7 g / Kohlenhydrate: 1,7 g / Protein: 0 g / Zucker: 1,0 g

Chimichurri



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage oder im Gefrierfach bis zu 6 Monate aufbewahren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 30 g italienische Petersilie
- Ca. 55 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 5 g frischer Koriander, ohne Stiele
- Schale von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- ½ Teelöffel Meersalz
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 124 / Fett: 13,7 g / Kohlenhydrate: 0,8 g / Protein: 0 g / Zucker: 0,5 g



Abschließende Worte

Gibt es irgendwelche Risiken?

Wenn Sie mit Diabetes leben, ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Ernährungsberater zusammenarbeiten, um einen Ernährungsplan zu erstellen, der für Sie funktioniert. Achten Sie auf gesunde Lebensmittel, kontrollierte Portionen und einen Zeitplan, um Ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Wenn Sie sich nicht an die verordnete Diät halten, besteht die Gefahr, dass sich Ihr Blutzuckerspiegel häufig ändert und schwerwiegendere Komplikationen auftreten.

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

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)