

Rezepte zum Abnehmen



Frühstück S. 2 - 20

Mittagessen S. 22 - 38

Abendessen S. 39 - 56

★ (gemischtes Rezept auch m. tierischen Nahrungsmitteln)

★★ (vegetarisches Rezept)

★★★ (veganes Rezept)

Frühstücksvorschläge:

Haferflocken Müsli mit Obst und Nüssen



Zutaten (für 1 Portion):

- 60 g Haferflocken (ca. 208 kcal)
- 100 ml Flüssigkeit z. B. Hafer- oder Mandeldrink oder fettarme (1,5 %) Milch (ca. 47 kcal)
- 200 g Obst nach Wahl (ca. 110 kcal)
- 15 g Nüsse nach Wahl (Haselnüsse, Mandeln oder Walnüsse) ca. 100 kcal

Haferflocken mit Flüssigkeit anmachen und ca. 30-60 min. einweichen lassen. Obst in kleine Stücke schneiden und zugeben, Nüsse darüber streuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 470 kcal, 13 g Eiweiß, 15 g Fett, 69 g Kohlenhydrate

Englisches Frühstück ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Scheiben magerer Speck
- 2 Bratwürstchen à 50 g (unter 3% Fett)
- 2 große Tomaten
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Dose Baked Beans
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 20 g Halbfettbutter oder -margarine

Die Speckscheiben ohne Fett in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Herausnehmen, mit Küchenpapier abtupfen und beiseite legen. Die Bratwürstchen in Stücke schneiden und im verbliebenen Bratfett schön braun anbraten.

Die beiden Tomaten halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken und in feine Röllchen schneiden.

Die Würstchen an den Rand der Pfanne schieben und die halbierten Tomaten mit der Schnittfläche nach unten kurz im Bratfett erhitzen.

Baked Beans mitsamt der Sauce auf niedriger Stufe in einem kleinen Topf oder zugedeckt in der Mikrowelle bei etwa 300 Watt erhitzen.

Das Vollkornbrot mit Halbfettbutter oder –margarine bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die Schnittlauchbrote mit den Baked Beans, Speckscheiben, Würstchen und Tomatenhälften servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **345 kcal**, 23 g Eiweiß, 9 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Fitness-Stulle ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Bund Schnittlauch
- 75 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tomate
- ¼ Salatgurke
- 2 Scheiben Körnerbrot
- 60g Putenbrust, hauchzart
- Etwas Kresse

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Schnittlauchringe unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Brote mit Quark bestreichen und mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Putenbrust locker darauf verteilen und mit Kresse garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **211 kcal**, 19 g Eiweiß, 2 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Bauernfrühstück ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Eier
- 15 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 1 EL Butterschmalz
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Gewürzgurken

Kartoffeln mit Schale in heißem Wasser 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln. Schinken ebenfalls würfeln. Die Eier verquirlen, die Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten, bis sie leicht kross sind. Zwiebeln dazugeben und goldgelb anbraten. Schinkenwürfel hinzufügen und etwa 2 Minuten mit erhitzen.

Die Eier-Milch-Mischung über die Kartoffeln geben und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen. Mithilfe des Deckels umdrehen und weitere 5 Minuten goldbraun anbraten.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden, die Gurken der Länge nach vierteln.

Den Pfanneninhalt auf einen Teller stürzen, in Stücke schneiden, mit Schnittlauch bestreuen und mit Gewürzgurken servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **363 kcal**, 19 g Eiweiß, 14 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Smörrebröd mit Lachs ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Eier
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- ½ Bund Dill
- Salz
- Pfeffer
- ½ Gurke
- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 100 g Räucherlachs
- ½ Limette

Die Eier 10 Minuten hart kochen und abschrecken. Frischkäse mit Senf und Honig vermischen. Den Dill in Fähnchen schneiden und $\frac{2}{3}$ davon unter die Creme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die Schwarzbrotsscheiben halbieren und mit der Frischkäsecreme bestreichen.

Die Gurke streifig schälen und in Scheiben schneiden. Die Brote mit Lachs, Eiern und Gurke belegen. Limette auspressen und die Brote mit Limettensaft beträufeln. Mit dem restlichen Dill garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 472 kcal, 26 g Eiweiß, 28 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Rührei mit Schinken und Tomaten ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 50 g Kochschinken
- 1 Strauchtomate
- ½ Bund Petersilie
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Milch
- 1 EL Butter
- 2 Scheiben Roggenbrot

Schinken würfeln, Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Schinken, Tomaten und Petersilie mit Eiern, Salz, Pfeffer und Milch verquirlen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.

Rührei auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **365 kcal**, 21 g Eiweiß, 16 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Gebackenes Sandwich mit Tomaten, Schinken und Mozzarella ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 50 g Cherrytomaten
- ½ Kugel Mozzarella
- 10 g Basilikum, frisch
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Ciabatta-Brot
- 2 Scheiben Kochschinken
- 25 g Rucola

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen und vierteln, Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Basilikum waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

In einer Schüssel Basilikum mit weicher Butter, Salz und Pfeffer vermengen. Ciabatta längs halbieren und mit Basilikumbutter bestreichen. Die untere Seite mit Schinken, Tomaten und Mozzarella belegen. Ciabatta jeweils mit der geschnittenen Seite nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Rucola waschen und trocken schütteln. Ciabatta aus dem Ofen nehmen, mit Rucola bestreuen und Oberseite darauf klappen. Portionieren und auf Tellern verteilt servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **310 kcal**, 10 g Eiweiß, 24 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

Roggenbrötchen mit Rührei ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 kleine Roggenbrötchen
- 1 TL Butter
- 2 gewaschene Salatblätter
- 2 Eier
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl
- 2 Kirschtomaten

Die Roggenbrötchen mit einem Messer aufschneiden, die Innenflächen mit wenig Butter bestreichen und die Salatblätter so darauflegen, dass sie auf Ober- und Unterseite der Brötchen passen. Dafür die Salatblätter gegebenenfalls teilen.

Eier und Schnittlauchröllchen in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ei-Masse in eine Pfanne mit Öl gießen und bei mittlerer Temperatur anbraten, bis die Eier stocken. Mit einem Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand in die Mitte schieben.

Die Kirschtomaten waschen, eventuell das Grün entfernen und in Scheiben schneiden. Zum Schluss das Rührei in die Brötchen füllen und die Tomatenscheiben darauf verteilen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **284 kcal**, 13 g Eiweiß, 14 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Vollkornbrötchen mit Kräuter-Ei-Frischkäse ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Eier
- 30 g gemischte Kräuter
- 200 g körniger (Halbfettstufe) Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Mini-Gurke
- 2 (à ca. 60 g) Vollkornbrötchen

Die Eier - am besten bereits am Vortag - 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Kräuter - gut geeignet sind etwa Basilikum, Garten- oder Shiso-Kresse, Petersilie und Schnittlauch - waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dabei einige Blätter zum Garnieren beiseite stellen. 1 Ei pellen, fein hacken und mit den Kräutern unter den Frischkäse mischen. Mit Zitronensaft sowie wenig Salz und Pfeffer würzen.

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das übrige Ei pellen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Brötchen längs halbieren und alle Hälften mit dem Kräuter-Ei-Frischkäse bestreichen. Gurken- und Eierscheiben darauflegen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit den beiseite gestellten Kräutern garniert servieren.

Tipp:

Beim Gemüse können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Statt Gurken schmecken – je nach individueller Verträglichkeit – auch Radieschen, Cocktailtomaten, Spitzpaprika oder Kohlrabi sehr gut auf den herzhaften Brötchen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **330 kcal**, 27 g Eiweiß, 10 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Brot mit Kichererbsen-Aufstrich ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Frischkäse (Halbfettstufe)
- 0.25 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 0.25 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 60 g Spitzpaprika
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- zum Garnieren: Gartenkresse

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kichererbsenpaste mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Spitzpaprika öffnen und entkernen, die Schoten waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Brotscheiben nach Belieben diagonal halbieren und alle Hälften mit der Kichererbsencreme bestreichen. Die Paprikaringe darauf verteilen und leicht andrücken. Jeweils mit etwas Kresse garnieren.

Tipp:

Es lohnt sich, von der Kichererbsencreme gleich die doppelte Menge zuzubereiten. In einem verschlossenen Glas oder Gefäß hält sie sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **200 kcal**, 10 g Eiweiß, 2 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Haferflocken Frühstück mit Joghurt & Banane ★★

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Haferflocken
- 100 g Joghurt
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 TL Erdnussbutter

Haferflocken mit dem Joghurt vermischen, die Banane in schmale Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben.

Mit Heidelbeeren und Erdnussbutter toppen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **440 kcal**, 16 g Eiweiß, 13 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Joghurt mit Beeren und Weizenkleie ★★

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ Apfel
- 1 Handvoll Erdbeeren
- alternativ: andere (frisch oder TK) Beeren
- 100 g (3,5% Fett) Joghurt
- 50 g Magerquark
- 2 EL Weizenkleie
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Kürbiskerne

Den Apfel entkernen und würfeln, Beeren - wenn frisch - waschen und trocken tupfen, nach Bedarf klein schneiden. Den Joghurt mit den anderen Zutaten in einer Schale glatt rühren. Obst hinzugeben und mit Kürbiskernen garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 315 kcal, 16 g Eiweiß, 19 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Mandel-Pancakes mit Blaubeeren ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Eier
- 100 ml ungesüßter Haferdrink
- 1 EL Roh-Rohrzucker
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL getrocknete Blaubeeren
- 60 g Vollkorn-Dinkelmehl
- Salz
- ½ TL Backpulver
- 150 g (frische oder tiefgekühlte) Blaubeeren
- 1 EL Mandelblättchen
- Öl
- Zimtpulver

Die Eier mit dem Haferdrink und Zucker mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel verquirlen. Die Mandeln und die getrockneten Blaubeeren unterrühren. Das Mehl, 1 Prise Salz und das Backpulver mischen und gut unter die Eiermasse rühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die frischen Blaubeeren waschen, verlesen und trocken tupfen (Tiefkühlware rechtzeitig auftauen lassen). Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In einer großen beschichteten Pfanne 2 TL Öl erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig hineingeben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze jeweils 1 bis 2 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und warm halten. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten, bei Bedarf noch etwas Öl hinzufügen. Zum Servieren die Pancakes mit den Blaubeeren auf Tellern anrichten, mit Zimt und Mandeln bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

circa **440 kcal**, 18 g Eiweiß, 23 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

Beeren-Müsli ★★★

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g Beerenobst
- 3 EL Haferflocken
- 150 ml pflanzliche Milch
- 1 EL Nüsse oder Leinsamen oder Kokosflocken

Die Haferflocken und die frischen oder aufgetauten Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) in eine Schale geben, pflanzliche Milch darüber gießen und das Müsli je nach Geschmack mit Nüssen, Leinsamen und Kokosflocken verfeinern.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **254 kcal**, 10 g Eiweiß, 13 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Die Nährwerte sind für 1 EL Mandeln berechnet. Mit anderen Zutaten verändern sich die Nährwerte geringfügig.

Vollkornbrot mit Avocado ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Avocado
- Zitronensaft nach Geschmack
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 400 g Gemüse (Tomaten, Gurke, Paprika, Karotte etc.)
- Salz
- Pfeffer

Die Avocado schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und entweder in feine Scheiben geschnitten auf das Vollkornbrot legen oder mit einer Gabel zerdrücken und auf das Brot streichen. Mit wenig Salz und Pfeffer (frisch aus der Mühle) würzen.

Das Gemüse waschen, klein schneiden und als Rohkost-Beilage zum Brot servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **304 kcal**, 10 g Eiweiß, 15 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

Tofu Rührei ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 400 g Tofu Natur
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Mineralwasser, still
- 1 ½ EL Mandelmus, weiß
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Vollkornbrötchen
- Schnittlauchröllchen und Tomatenviertel zum Garnieren

Tofu mit einer Gabel zerbröseln.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 3 Minuten mit Kurkuma anbraten. Mineralwasser und Mandelmus dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Vollkornbrötchen halbieren. Tofu-Rührei darauf mit einigen Schnittlauchröllchen und Tomatenvierteln garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **450 kcal**, 29 g Eiweiß, 30 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Pancakes ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 ml pflanzliche Milch
- 1 Prise Salz
- ½ Packung Vanillezucker
- 150 g Mehl
- ¼ TL Backpulver
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 200 g Obst nach Wahl

Für den Pfannkuchenteig pflanzliche Milch, Salz und Vanillezucker gut verrühren. Mehl und Backpulver vermengen und kurz unterrühren.

Öl in einer Pfanne mäßig erhitzen und in die Mitte der Pfanne eine kleine Kelle Pfannkuchenteig geben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten goldbraun ausbacken.

Mit Obst, wie Heidelbeeren, Bananen, Erdbeeren oder Äpfeln toppen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **433 kcal**, 11 g Eiweiß, 13 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Die Nährwerte sind für 200 g Heidelbeeren berechnet. Mit anderem Obst verändern sich die Nährwerte entsprechend.

Kiwi-Bananen-Bowl ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 100 g Haferflocken, zart
- 250 ml Mandeldrink
- 250 ml Wasser
- 80 ml Kokosmilch
- 125 g vegane Quark-Alternative
- 25 g Haselnusskerne
- 1/2 TL Kurkuma

Kiwis und Bananen schälen und würfeln. Haferflocken mit Mandeldrink und Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Hitze auf kleine Flamme herunterschalten und für 5 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch mit veganer Quark-Alternative glatt rühren. Haselnüsse grob hacken.

Porridge mit Kiwi, Banane, Kokos-Quark, Haselnüssen und einer Prise Kurkuma anrichten und servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **388 kcal**, 22 g Eiweiß, 12 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Brot mit veganem Aufstrich ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- Cremiger, veganer Brotaufstrich (bspw. Zucchini-Curry, Tomate-Basilikum etc.)
- 4 Scheiben Roggenbrot
- Petersilie, frisch
- 200 g Rohkost Gemüse (Tomaten, Gurke, Paprika etc.)

Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Rohkostgemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Cremigen Brotaufstrich auf die Brotscheiben verteilen und verstreichen. Mit Petersilie belegen und mit Rohkost Gemüse servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **390 kcal**, 13 g Eiweiß, 8 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Kräuter-Omelett mit Räucherlachs ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Salatgurke
- Salz
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 50 g Räucherlachs
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Mineralwasser
- 2 EL Joghurt
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Rapsöl

Die Gurke waschen oder schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern flach auslegen und mit Salz bestreuen. Den Lachs in Würfel schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Joghurt verquirlen. Dill und Schnittlauch unterheben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und darin bei schwacher Hitze zu einem Omelett stocken lassen. Mit Lachswürfeln und Kresse bestreuen. Zusammenklappen, halbieren und auf den Gurkenscheiben anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **320 kcal**, 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Mittagessen Vorschläge:

Schneller Salatteller mit Feta ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Dose Mais-Kidneybohnen-Mischung
- 4 Tomaten
- 200 g gemischter, gewaschener Blattsalat
- 100 g Sprossen
- 2 Portionen klare, fettfreie Salatsoße
- 150 g Feta light (9% Fett)
- 300 g gegarte Hähnchenbruststreifen

Die Mais-Kidneybohnen-Mischung in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und achteln; dabei die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Zusammen mit der Mais-Kidneybohnen-Mischung, dem Blattsalat sowie den Sprossen auf einem Teller anrichten und mit der Salatsoße beträufeln.

Feta würfeln und mit den Hähnchenbrust-Streifen auf dem Salat verteilen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **390 kcal**, 59 g Eiweiß, 9 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Avocado-Thunfisch-Sandwich ★

Zutaten (für 2 Portionen):

Für die Creme:

- 1 Avocado
 - 2 Stangen Sellerie
 - ½ Bund Dill, gehackt
 - ½ EL Dijon Senf
 - etwas Tabasco
-
- 4 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
 - 1 Ei
 - 40 g Thunfisch

Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken, die Sellerie und den Dill fein hacken. Alle Creme-Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei hart kochen und abkühlen lassen.

Die Toastscheiben mit der Avocadocreme bestreichen, die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Je ein Stück Thunfisch und Ei auf die Creme legen und mit der zweiten Toastscheibe schließen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **420 kcal**, 16 g Eiweiß, 18 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

Indisches Hähnchencurry ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Basmati Reis
- 125 g Champignons
- ½ rote Chilischote
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 160 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 150 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Griechischer Joghurt
- 25 g Sesam
- 5 g Koriander

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Pilze putzen, je nach Größe vierteln oder achteln und Chili hacken. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend in ½ EL Öl von allen Seiten braten und aus der Pfanne nehmen.

½ EL Öl in derselben Pfanne erhitzen und Ingwer, Chili, Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch darin anbraten. Currypulver und Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen, bis es gut duftet und dann die Pilze zugeben. Ca. 3 Minuten anbraten, anschließend mit dem Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Joghurt zugeben und weitere 5 Minuten erwärmen aber nicht mehr kochen. Zum Schluss das Fleisch zugeben.

Das Curry mit Sesam, Koriander und Reis servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **588 kcal**, 33 g Eiweiß, 23 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Schnelles Chili con Pute ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Reis
- Salz
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- ½ Dose Mais
- ½ Dose Kidneybohnen
- 200 g Putengeschnetzeltes
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Tomatenmark
- 200 g gehackte Tomaten
- Pfeffer
- Paprikapulver rosenscharf
- Kreuzkümmel

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.

Paprika waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.

Putengeschnetzeltes waschen und trocken tupfen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Fleisch anbraten. Paprika und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, dann mit den gehackten Tomaten [ablöschen](#). Kidneybohnen und Mais zufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. Mit dem Reis servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **444 kcal**, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Blumenkohlreis-Pfanne mit Hack ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Kopf Blumenkohl
- ½ Dose Kidneybohnen
- ½ Dose Mais
- ½ Paprikaschote, rot
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- ½ EL Senf
- ½ EL Tomatenmark
- Geräuchertes Paprikapulver
- ½ Dose gehackte Tomaten

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen im Universalzerkleinerer etwa auf Reiskorngröße zerschreddern.

Kidneybohnen abgießen und abspülen. Mais abgießen. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Paprika zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Alles mit Tomaten ablöschen, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Bohnen und Mais zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Blumenkohlreis in zwei Portionen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne duftend anbraten.

Blumenkohlreis und Hackpfanne mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **398 kcal**, 26 g Eiweiß, 24 g Fett, 24g Kohlenhydrate, 24 g Ballaststoffe

Tomaten-Zucchini-Rührei ★★

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Kräuter

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl ca. 2-3 Minuten andünsten.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer und Kräutern gut verquirlen.

Die Eiermasse über das Gemüse in der Pfanne gießen und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten stocken lassen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **301 kcal**, 18 g Eiweiß, 22 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Brokkoli-Reis-Gratin all'italiana ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Naturreis
- Salz
- 300 g Brokkoliröschen
- 200 g passierte Tomaten
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 100 g Cocktailtomaten
- 125 g (8,5 % Fett) kleine Mozzarella-Kugeln
- 2 EL Pinienkerne
- einige Blätter Basilikum

Den Reis in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Brokkoliröschen putzen, waschen und in kleinere Stücke teilen. Brokkoli etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis in den Topf geben, alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mitgaren.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Öl einfetten. Reis und Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen. Mit dem Brokkoli-Reis-Mix mischen und in der Auflaufform verteilen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren. Tomaten und Mozzarella mischen, auf dem Brokkoli-Reis-Mix verteilen und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten überbacken. Zum Servieren mit den Basilikumblättern bestreuen.

Variante:

Das Gratin schmeckt auch mit Vollkornnudeln, zum Beispiel Penne. Ebenfalls in Salzwasser nach Packungsanweisung mit dem Brokkoli bissfest garen und wie beschrieben als Gratin zubereiten.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **320 kcal**, 18 g Eiweiß, 15 g Fett, 26 g Kohlehydrate, 6 g Ballaststoffe

Minestrone ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Zucchini
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g)
- 2 TL Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 50 g kleine Suppennudeln
- Salz
- Pfeffer
- Italienische Kräuter
- 2 EL geriebener Parmesankäse

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Zucchini und grüne Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Weiße Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Grüne Bohnen und Gemüsebrühe zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

Zucchini und Suppennudeln zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Die weißen Bohnen in der Suppe erwärmen und alles mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Die Minestrone in tiefen Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **382 kcal**, 23 g Eiweiß, 11 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

Vegetarische Moussaka ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 500 g Auberginen
- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Rapsöl
- 1 leicht gehäufter EL Mehl
- 100 ml fettarme Milch (1,5% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Zimt
- 1 Ei (Klasse M)
- 1 EL Sojamehl (vollfett)
- 2-3 TL getrockneter Thymian

Auberginen und Zucchini waschen und putzen. Die Hälfte der Zucchini in Scheiben schneiden, die restliche Zucchini und Aubergine grob würfeln. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Gemüsebrühe aufkochen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Auberginen- und Zucchiniwürfel 10 Minuten vorgaren. Das Gemüse abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen.

Das Öl erhitzen, Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und kurz anschwitzen. Die Milch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die abgossene Brühe hinzufügen, wieder gut unterrühren und unter Rühren aufkochen. Einige Minuten kochen lassen; mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Vom Herd nehmen und Ei sowie Sojamehl unterrühren.

Gemüsewürfel und Kartoffeln in eine Auflaufform füllen, mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Danach die Soße darüber geben und die Tomaten- sowie Zucchinischeiben darauf verteilen.

Im heißen Backofen etwa 25 Minuten überbacken.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **400 kcal**, 21 g Eiweiß, 10 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 16 g Ballaststoffe

Back-Feta mit Gemüse ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g Feta
- 4 EL Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas)
- 750 g gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Blattspinat, Cocktailtomaten)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Kräuter der Provence

Zwei 30 cm lange Stücke Alufolie übereinander auf die Arbeitsfläche legen, darauf den Feta geben und mit dem Ajvar bestreichen. Die Alufolie nun fest verschließen, damit keine Flüssigkeit auslaufen kann.

Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Paprika und Zucchini putzen, waschen, die Paprika entkernen und beides in mundgerechte Stücke schneiden.

Blattspinat verlesen und waschen, Tomaten ebenfalls waschen. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Gemüse in einer Schüssel mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver und den Kräutern der Provence gut vermengen.

Zwei 60 cm lange Stücke Alufolie übereinanderlegen, zu einer Art Tasche falten und das Gemüse samt Marinade hineingeben. Die Alufolie gut verschließen. Die beiden Folienpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 20 Minuten garen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **370 kcal**, 28 g Eiweiß, 23 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, **14 g Ballaststoffe**

Buddha Bowl ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

Für das Dressing:

- 100 g Joghurt, fettarm
- ½ EL Rapsöl
- ½ EL Limettensaft
- ½ EL Honig
- ½ TL Currypaste, rot
- Salz
- Pfeffer

Für den Salat:

- 100 g Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- ½ TL Chili-Flocke, getrocknet
- ½ TL Salz
- ½ Kugel Rote Bete
- 1 Möhre
- 80 g Tofu, geräuchert
- ½ Avocado
- 80 g Rotkohl
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Koriander
- 25 g Erdnuss

Quinoa waschen und nach Packungsanweisung kochen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit ½ TL Salz und ½ TL Chili-Flocken mischen. Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 Minuten im Ofen rösten

Rote Bete und Möhren jeweils schälen und reiben. Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Den Tofu in Würfel und den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Anschließend die Erdnüsse grob hacken.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Je nach Geschmack etwas mehr oder weniger Honig oder Limettensaft dazugeben.

Quinoa in eine mittelgroße Schüssel oder einen tiefen Teller geben. Die restlichen Zutaten in kleinen Grüppchen nebeneinander darauf anrichten. Erdnüsse darüberstreuen. Zum Schluss das Dressing darübergeben.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 575 kcal, 25 g Eiweiß, 25 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 20 g Ballaststoffe

Gemüse Eintopf mit Gartengemüse ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Zwiebel
- ½ EL Olivenöl
- alternativ: Rapsöl
- ½ Kohlrabi
- 225 g Möhren
- ½ Stange Lauch
- 2 große Kartoffeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- 225 g (frisch oder TK) Rosenkohl
- 225 g (frisch oder TK) grüne Bohnen
- 225 g ausgepulte (frisch oder TK) Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Muskat

Die Zwiebel schälen, hacken und in einem großen Topf in Öl andünsten. Kohlrabi, Möhren und Lauch putzen, Kartoffeln schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. In den Topf geben und kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das übrige Gemüse vorbereiten. Den Rosenkohl etwa 12 Minuten mitkochen lassen, die Bohnen etwa 10 Minuten, die Erbsen erst kurz vor Garende hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer nach Belieben mit Kräutern, etwa Majoran und Muskat, abschmecken und servieren.

Tipp:

Der Eintopf lässt sich sehr gut vorkochen. Im Kühlschrank hält er sich etwa drei Tage und lässt sich auch gut portionsweise einfrieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **276 kcal**, 19 g Eiweiß, 4 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 16 g Ballaststoffe

Frühlingsgemüse mit Tofu aus dem Wok



Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g grüner Spargel
- alternativ: 1 gelbe oder rote Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 175 g Spitzkohl
- ½ Schälchen Brunnenkresse
- ½ Packung (50 g) gemischte Sprossen
- 12 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ getrocknete Chilischote
- 1,5-2 EL Sojasoße
- 1,5 EL Limettensaft
- 2 EL Öl
- 150g Tofu
- zum Wenden: Vollkorn-Dinkelmehl

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in schräge, circa 2 cm breite Stücke schneiden. Alternativ die Paprika waschen, entkernen und in entsprechende Stücke schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrocknete Chili zerbröseln. Alles in einer Schüssel mit Sojasoße und Limettensaft mischen.

1 EL Öl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Vollkornmehl wenden. Im heißen Öl rundum goldbraun braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl abgießen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Den Spargel darin 1-2 Minuten unter Rühren braten. Lauchzwiebeln und Kohl eine Minute mitbraten, ebenso das übrige Gemüse. Die Marinade untermischen und die Tofustücke unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante:

Statt Spargel schmeckt die Tofu-Pfanne auch sehr gut mit milden Paprika.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **383 kcal**, 22 g Eiweiß, 24 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Dinkelnudeln mit Tomatensoße ★★★

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 400 g Dinkelnudeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- nach Belieben Basilikum

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl andünsten, aber nicht braun werden lassen. Die Dosentomaten hinzufügen und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Dinkelnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und (nach Wunsch für das Aroma) 1 Prise Zucker würzen. Nach Belieben pürieren. Vor dem Servieren nach Belieben Basilikum hinzugeben.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **374 kcal**, 15 g Eiweiß, 5 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Asia-Suppe mit Räuchertofu ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Stück frische Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 EL Rapsöl
- 400 g TK-Wok Gemüse Mischung
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g Räuchertofu
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL gehackte TK-Petersilie
- 1 EL Sesamsamen

Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Wok oder in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Danach das gefrorene Gemüse dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen, die Suppe aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.

Inzwischen den Räuchertofu in 1 cm große Würfel schneiden, kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und darin erwärmen. Die Suppe mit Sojasauce abschmecken und mit der Petersilie und dem Sesam bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **296 kcal**, 17 g Eiweiß, 19 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe

Avocado-Sandwich mit Tofu ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf, mild
- Salz
- 1 Messerspitze Curry
- 1 Spitzpaprika, rot
- 2 Vollkorn-Sandwich-Toast
- 80g Tofu, geräuchert
- 40 g Blattsalat

Fruchtfleisch der Avocados aus der Schale lösen und mithilfe einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Senf, Salz und Curry cremig rühren und abschmecken.

Spitzpaprika in kleine Würfel schneiden und zur Avocado-Creme geben. Den Räuchertofu in Scheiben schneiden und kurz auf beiden Seiten in einer Pfanne anbraten.

Toastbrote toasten und auf die Brötchenhälften jeweils 1 EL Avocado-Paprika-Aufstrich geben. Die untere Hälfte mit Räuchertofu und Salatblättern belegen und zusammenklappen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **342 kcal**, 14 g Eiweiß, 19 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 37 g Ballaststoffe

Indisches Rotes Linsen Dal ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g Vollkornreis
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Currypulver
- 150 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Kokosnussmilch
- 125 ml passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Sojajoghurt
- Frische Petersilie zum garnieren

Den Vollkornreis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und Zwiebel, Ingwer sowie Knoblauchzehen klein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch für 2-3 Minuten lang anbraten. Anschließend alle Gewürze hinzugeben und einige Sekunden lang anschwitzen.

Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen einen Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.

Kokosmilch und passierte Tomaten zugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Dal mit etwas Sojajoghurt und Petersilie servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **458kcal**, 23 g Eiweiß, 15 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 25 g Ballaststoffe

Abendessen-Vorschläge:

Paprikapfanne (Low Carb) mit Pute und Bohnen ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Putenbrustfilet
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g (frisch oder TK) grüne Bohnen
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Tomatenmark
- Cayenne-Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 50 g Crème fraîche

Putenbrustfilet in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Grüne Bohnen putzen (entfällt bei TK-Ware) und in wenig kochendem Wasser etwa 10 Minuten gar kochen.

Das Fleisch mit etwas Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz würzen und im heißen Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark mit anrösten, dann die Paprikastücke in die Pfanne geben. Kurz anbraten, dann den Deckel auflegen und alles zusammen noch etwa 10 Minuten garen.

Die gegarten Bohnen kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen und bei geöffnetem Deckel alles gut miteinander vermischen. Noch einmal abschmecken und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Tipp:

Vorgeschnittenes Tiefkühl-Gemüse ist durchaus zu empfehlen, wenn es schnell gehen muss. Wichtig: Tiefkühlware ohne Butter, Süßstoffe/Zucker/Honig oder Rahmsauce wählen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 428 kcal, 44 g Eiweiß, 19 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

Zucchini-Lasagne ★

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1,2 kg Zucchini
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 dicke Zehe Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (in Stücken) Tomate
- 1 Paket (bis 16 % Fett) Frischkäse
- 100 ml (15 % Fett) Kochsahne
- 150 g (bis max. 45 % Fett i.Tr.) geriebener Käse
- frische oder tiefgefrorene Petersilie
- etwas Olivenöl
- Oregano
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Muskat

Die Zucchini waschen und in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Olivenöl bestreichen, etwas salzen und auf der obersten Schiene mit der Grillfunktion im Backofen circa 10-15 Minuten bräunen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minuten anschwitzen. Tomaten hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer gut würzen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zum Schluss etwas Petersilie hinzugeben.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° C bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Frischkäse mit der Kochsahne cremig verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat verfeinern. 50 g von dem geriebenen Käse unterrühren.

In einer Auflaufform wird nun geschichtet: einige Zucchini-scheiben, danach ein paar Löffel der Hackfleischsoße und zuletzt die Frischkäsesoße. Die Zutaten solange schichten, bis alles verbraucht ist. Die oberste Schicht soll Tomaten-Hack-Soße sein. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen für ca. 20–30 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 566 kcal, 49 g Eiweiß, 36 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Gemüse-Reis-Pfanne mit Hähnchen ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Wildreis
- 1 Paprika
- 1 (ca. 250 g) Zucchini
- zum Anbraten: 1 EL Rapsöl
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1-2 TL Kurkuma
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Wildreis in wenig Wasser nach Packungsanweisung garen.

Inzwischen die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse in die Pfanne geben und 4 Minuten garen.

Den fertig gegarten Reis und die Hähnchenstücke zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Kurkuma würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Das Fleisch nicht zu scharf anbraten. Bei empfindlichem Magen empfehlen wir, die Fleischwürfel etwa 15 Minuten in wenig Wasser zu garen und erst zum Schluss mit in die Reispfanne zu geben. Alternativ können Sie auch das Fleisch eines Grillhähnchens verwenden, natürlich ohne Haut.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **473 kcal**, 38 g Eiweiß, 13 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Couscous mit Hähnchen ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 (je 125 g) Hähnchenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- wenig Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- 3 Stiele Petersilie

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides in feine Würfel schneiden. Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin rundum andünsten. Das Gemüse dazugeben und alles etwa 6 Minuten garen. Danach das Couscous hinzufügen und kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und alles etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Couscous mit wenig Salz, Pfeffer, Koriander und Kümmel abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **380 kcal**, 36 g Eiweiß, 11 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Schweinefilet mit Wokgemüse ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 Baby-Ananas
- 350 g Schweinefilet
- 4 TL Rapsöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 3 EL Sojasauce
- 200 ml Gemüsebrühe 1 TL Stärke

Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 4 cm breite Stifte schneiden. Mungobohnensprossen kalt abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Schweinefilet in Streifen schneiden.

In einem Wok 1 TL Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten etwa 3 Minuten braten; mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Fleisch mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseite stellen. Die Möhren in 2 weiteren TL Öl etwa 4-5 Minuten braten und ebenfalls herausnehmen. Frühlingszwiebeln, Sprossen und Ananas im restlichen Öl 1-2 Minuten braten.

Gemüse, Sprossen, Ananas und Fleisch in den Wok geben. Sojasauce, Gemüsebrühe und Stärke verrühren; über Fleisch und Gemüse gießen. Aufkochen und noch einmal mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen.

Tipp:

Schneller geht es mit einer Wok-Gemüse-Mischung aus der Tiefkühltruhe.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **382 kcal**, 44 g Eiweiß, 11 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Spaghetti Bolognese ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 200 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dosen Tomaten, geschält
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 25 g geriebener Mozzarella

Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch anbraten. Möhren und Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten, Tomaten zugeben und diese mit einer Gabel zerdrücken. Bei schwacher Hitze gut 20 Minuten köcheln lassen, ggf. etwas Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Spaghetti mit der Bolognese anrichten und nach Belieben mit etwas geriebenem Mozzarella bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **811 kcal**, 41 g Eiweiß, 31 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Kürbisbratlinge mit Lauchgemüse ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 600 g Butternut-Kürbis
- Salz
- 100 g milder (mind. 30 % Fett i. Tr.) Bergkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 (Größe M) Eier
- 3 EL Rapsöl
- 300 g Lauch
- 350 g Zucchini
- 1 TL getrockneter Thymian

Kürbis putzen, schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch auf einer Gemüsereibe grob raspeln und in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen, etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Den Käse reiben. Für den Dip den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Quark und Mineralwasser glatt rühren, salzen und pfeffern, zwei Drittel des Schnittlauchs untermischen.

Die Kürbisraspeln in einem sauberen Küchentuch kräftig ausdrücken. In einer Schüssel mit Käse, Vollkornbröseln, Eiern, Salz und Pfeffer gründlich mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen pro Portion 3 Bratlinge formen und in einer großen beschichteten Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 10 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen Lauch und Zucchini putzen, waschen und separat in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einem breiten Topf erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Die Zucchini dazugeben und noch 4-5 Minuten mitgaren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zum Servieren die Bratlinge aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Schnittlauch-Quark-Dip und dem Gemüse auf Teller verteilen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **670 kcal**, 52 g Eiweiß, 35 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Bunte Gemüsepfanne mit Kichererbsen & Feta ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Aubergine
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Messerspitze gemahlener Koriander
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- 200 g frischer Spinat
- 150 g Kichererbsen
- 1 Prise Pfeffer
- ½ Packung Feta
- ½ Fladenbrot

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und zur Seite stellen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Gewürze dazugeben. Nach ca. 30 Sekunden Zwiebeln und Auberginen hinzufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten und Spinat waschen. Kichererbsen abtropfen lassen.

Paprika, Kichererbsen und Tomaten hinzufügen und ca. 5 Minuten mit anbraten. Zuletzt den Spinat dazugeben und unterrühren. Nach 5 Minuten nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken und vom Herd nehmen.

Feta in Würfel schneiden und über das Gemüse bröseln. Fladenbrot in Scheiben schneiden und zur Gemüsepfanne servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 656 kcal, 28 g Eiweiß, 19 g Fett, 98 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

Indisches Dhal mit Spinat und Kräuterdip



Zutaten (für 2 Portionen):

- 400 g Blumenkohl, gefroren
- 150 g Blattspinat
- 200 g rote Linsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chili
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver „Indische Art“
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Schnittlauch
- 125 g Quark

Den Blumenkohl zum Auftauen in kochendem Salzwasser blanchieren, den Spinat am Schluss kurz dazugeben und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die roten Linsen nach Packungsanleitung kochen. Frühlingszwiebeln und Chili in Ringe schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Chili und Currypulver darin anbraten. Die Linsen hinzufügen, mit Kokosmilch ablöschen und etwa 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Das Gemüse unterheben und mit Salz abschmecken.

Inzwischen Koriander und Schnittlauch klein hacken und die Hälfte mit dem Quark verrühren. Zusammen mit dem Dhal servieren und die restlichen Kräuter darüberstreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **564 kcal**, 42 g Eiweiß, 11 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 20 g Ballaststoffe

Mediterrane Tortellini-Pfanne ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Zucchini
- ½ Aubergine
- 1 Zwiebel
- 25 g schwarze Oliven
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 400 g Tortellini (aus dem Kühlregal)
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- ¼ Bund Basilikum
- 50 g Feta
- Paprikapulver edelsüß

Zucchini und Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Oliven in Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Zucchini und Aubergine einige Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln andünsten und die Tomaten zugeben. Gemüse zurück in die Pfanne geben und gut 15 Minuten köcheln lassen.

5 Minuten vor Garzeitende Tortellini und Oliven zufügen und mitgaren.

Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Feta zerbröseln.

Thymian, Rosmarin und die Hälfte des Basilikums unter die Tortellinipfanne rühren und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken. Mit den restlichen Basilikumblättern und dem Feta anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **832 kcal**, 30 g Eiweiß, 24 g Fett, 126 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Kichererbsen-Kartoffel-Gemüse mit Couscous ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 270 g Kichererbsen
- 400 g Kartoffeln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL Öl
- 1 TL rote Currypaste
- 400 g Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 150 g Couscous
- 100 g Schmand
- 1 Zweig Koriander oder Minze

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen auf ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Currypaste, Koriander und Kreuzkümmel unterrühren, dann Tomaten würfeln und mit Gemüsebrühe, Kartoffeln, Kichererbsen und etwas Salz dazugeben. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und abgedeckt quellen lassen. Schmand unter das Gemüse rühren, erhitzen und 2 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce etwas zu dick ist, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren. Gemüse abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit Koriander oder Minze garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **822 kcal**, 27 g Eiweiß, 24 g Fett, 131 g Kohlenhydrate, 17 g Ballaststoffe

Gemüselasagne ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 50 g Gouda
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zucchini
- ½ Bund Suppengemüse
- 2 EL Öl
- 10 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Oregano, getrocknet
- ½ TL Zucker
- 400 g Tomaten, gehackt
- 20 g Butter
- 20 g Weizenmehl, Typ 405
- 200 ml Milch
- Muskatnuss, gemahlen
- 8 Lasagneplatten
- ½ Mozzarella

Gouda entrinden und in Stücke schneiden. In einem Universalzerkleinerer zerkleinern und umfüllen.

Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Suppengemüse waschen, ggf. Enden entfernen und schälen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Suppengemüse ebenfalls in den Universalzerkleinerer geben und alles 10 Sekunden lang zerkleinern. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und alles 4 Minuten lang anbraten.

Tomatenmark, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Oregano und Zucker hinzugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Tomaten zugeben und 20 Minuten auf niedriger Stufe garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf die Butter zum Schmelzen bringen, das Mehl hinzufügen und kurz dünsten. Danach Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und kurz kochen.

In einer Auflaufform eine dünne Schicht Bechamelsauce verteilen, 2–3 Lasagneplatten darauflegen und einige Esslöffel Gemüsesauce darüber verteilen. Mit den übrigen Zutaten genauso verfahren und dabei mit Gemüsesauce enden. Mit Gouda und Mozzarella bestreuen und Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. goldbraun überbacken.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **796 kcal**, 31 g Eiweiß, 36 g Fett, 90 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Chili sin Carne ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 100 g rote Linsen
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- ½ Dose Mais
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Chilipulver
- ½ EL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ Bund Schnittlauch

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und kurz mitdünsten. Danach die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen.

Kidneybohnen, Mais und passierte Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Chili sin Carne auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **577 kcal**, 27 g Eiweiß, 11 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 31 g Ballaststoffe

Kürbiseintopf ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Koriander
- 200g Berglinsen
- 650 ml Gemüsebrühe
- 200 g Spinat
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem großen Topf ca. 3 Minuten anschwitzen. Linsen währenddessen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Linsen und der Gemüsebrühe hinzugeben. Hochkochen lassen, auf mittlere Stufe herunterschalten und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Spinat hinzugeben, weitere 3 Minuten einkochen lassen und mit Ingwer, Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz und Zitrone würzen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **471 kcal**, 33 g Eiweiß, 3 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe

Buntes Curry mit Kichererbsen ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Basmati-Reis, Vollkorn
- ½ Stück Zitrone, davon Saft und Abrieb
- 20 g Cashewkerne
- 200 ml Kokosmilch, fettreduziert
- ½ EL Tomatenmark
- 5 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- ½ Peperoni, rot
- ½ Peperoni, grün
- 1 rote Zwiebel
- ½ Paprika, grün
- 1 Karotte
- ½ Brokkoli
- 90 g Veganer Fleischersatz, natur
- 1 ½ EL Sojasauce, hell
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 ½ TL Currypulver
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 145 g)
- 2 EL Zitronensaft

Vollkorn-Basmatireis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abschütten und mit Zitrone verfeinern.

15 g der Cashewkerne in einen Mixbecher geben, mit Kokosmilch aufgießen, Tomatenmark, Ingwer, Knoblauch und Salz zufügen und 10 Minuten quellen lassen. Dann mit dem Pürierstab fein mixen. Zwischenzeitlich die restlichen Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Peperoni halbieren, entkernen und fein schneiden. Gleichfalls die Zwiebel in feine Streifen teilen. Dann Paprikaschote in Streifen, geschälte Karotte in Würfel und Brokkoli in Röschen zerteilen.

Den veganen Fleischersatz mit Sojasauce marinieren. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Peperoni und Zwiebeln darin andünsten und das vorbereitete Gemüse zufügen. Kurz anbraten, mit Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel sowie Curry würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die vorbereitete Kokosnussmilch aufgießen und 5-6 Minuten bei reduzierter Hitze garen.

Kichererbsen auf einen Sieb geben, abbrausen, abtropfen und zufügen. Weitere 5 Minuten garen und zwischenzeitlich das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den veganen Fleischersatz darin goldbraun anbraten. Curry mit Zitrone verfeinern und abschmecken.

Das Gemüsecurry anrichten, veganen Fleischersatz dazu geben und mit den gerösteten Cashewkernen garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **730 kcal**, 30 g Eiweiß, 33 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 36,6 g Ballaststoffe

Vegane Protein-Bowl ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Quinoa
- 100 g rote Linsen
- Salz
- ½ Brokkoli
- ½ Dose Kichererbsen
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Paprikapulver
- 150 g Tempeh
- 1 EL Sojasoße
- ½ Zitrone
- 1,5 EL Tahini
- 1 EL Ahornsirup
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chilipulver
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Koriander
- 2 EL veganer Kokosjoghurt
- ½ Handvoll geröstete, gesalzene Erdnüsse

Quinoa und Linsen getrennt nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Öl, Salz und Paprikapulver vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15-20 Minuten rösten.

Tempeh in Würfel schneiden. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tempeh darin rundherum anbraten und mit Sojasoße ablöschen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit Tahini, ½ EL Öl, Ahornsirup, Gemüsebrühe und Chilipulver glattrühren. Zwiebel schälen und vierteln. Mit dem Dressing kurz pürieren. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Quinoa, Linsen, Brokkoli, Kichererbsen und Tempeh nebeneinander in 2 Schalen anrichten. Mit Dressing beträufeln und in die Mitte je einen Klecks Kokosjoghurt geben. Mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **885 kcal**, 47 g Eiweiß, 37 g Fett, 105 g Kohlenhydrate, 25 g Ballaststoffe

Asianudeln mit Erdnusssoße ★★ ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 50 g Sprossen
- 100 g Champignons
- 100 g Tofu natur
- 1,5 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spaghetti
- Salz
- 1 EL Öl
- 1 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden; ein Drittel für die Deko beiseitelegen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Sprossen gründlich waschen. Pilze putzen und vierteln. Tofu in Würfel schneiden.

Für die Soße Erdnussbutter mit Sojasoße und 30-40 ml Wasser glatt rühren. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und unterrühren.

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin rundherum anbraten. Zum Schluss mit etwas Sojasoße ablöschen und herausnehmen. ½ EL Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse darin scharf anbraten. Nudeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten, dann die Erdnusssoße zugeben und unterrühren.

Fertige Nudeln auf Tellern anrichten, mit Tofuwürfeln, den restlichen Lauchzwiebeln und den Erdnüssen bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **648 kcal**, 30 g Eiweiß, 19 g Fett, 93 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Tagliatelle alla puttanesca vegetariana



Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Zwiebel, rot
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Strauchtomaten
- 50 g Oliven, schwarz
- 1 EL Kapern
- 10 g Petersilie, frisch
- Salz
- 400 g Tagliatelle, frisch
- Pfeffer, schwarz
- Chili, gemahlen
- Zucker

Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne ½ EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten schmoren. Zwiebeln anschließend in einer Schüssel beiseitestellen.

Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. Oliven und Kapern abgießen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Mit Zwiebeln in der Schüssel mischen.

In einem Topf ca. 5 Liter Salzwasser aufkochen. Tagliatelle im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.

Die Pfanne mit ½ EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten ca. 5 Minuten darin anbraten. Oliven und Kapern zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Pasta tropfnass mit etwas Kochwasser zur Tomatensauce geben.

Tagliatelle alla puttanesca vegetariana mit Salz und Zucker abschmecken, auf Tellern anrichten, Zwiebel-Petersilien-Mischung darübergeben und servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **838 kcal**, 27 g Eiweiß, 9 g Fett, 161 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe