QUERSCHNITT KOCHEN

QUERSCHNITT KOCHEN

Abwechslungsreiche und leckere Rezepte
für Menschen mit Querschnittlähmung

REDAKTION
VERONIKA GENG & CLAUDIA HESS

GERICHTE ZUBEREITET VON
MELANIE HÖMME-GILLIAR
NACH REZEPTEN VON
WOLF SCHÖNMEHL

FOTOGRAFIE
SABINE KRESS

EIN KOCHBUCH DER
MANFRED-SAUER-STIFTUNG



Das Restaurant „Die Küche“
in der Manfred-Sauer-Stiftung
in Lobbach

Genuss ohne Reue, wo gibt’s das schon?

Hier!
Hier sind die Rezepte, ausgerichtet auf Genuss,
das veränderte Verhalten des Darmes eines
Menschen mit Querschnittlähmung
und kalorienbewusst wegen der Linie.

Fazit: Genuss ohne Reue!

Probieren Sie selbst und schon bald werden
Sie verstehen, worauf es ankommt.
Dann brauchen Sie das hier nicht mehr,
denn dann lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf
und Kochen wird spannend.

Viel Erfolg und guten Appetit!
Manfred Sauer

Einleitung 8

Apéro und Fingerfood 12

Nichts für Suppenkasper 32

Jetzt haben wir den Salat 56

Feine Snacks und schnelle Gerichte 74

Leckere Vielfalt – ganz ohne Fleisch 90

Geflügelgerichte – traditionell bis exotisch 120

Frischer Fisch von Fischers Fritz 138

Schmackhafte Schweinereien 154

Überraschendes von Rind und Lamm 174

Junges Gemüse hat immer Saison 186

Beilagen – keineswegs nur Nebensache 206

Süßes für Leckermäulchen 220

Verzeichnis der Rezepte 240

Register 245

Impressum/Bildnachweis 248



Einige Bemerkungen, bevor es in Ihrer Küche richtig losgehen kann

Unser Kochbuch richtet sich vor allem an Menschen, die im Rollstuhl sitzen und daher ihre Ernährung an diese besondere Lebenssituation anpassen müssen.
Reich an Ballaststoffen soll die Ernährung sein, abwechslungs- und vitaminreich, den reduzierten Kalorienverbrauch berücksichtigen sowie blähende Lebensmittel vermeiden. Die Zubereitung der Rezepte soll den Bewegungsmöglichkeiten von Para- und Tetraplegikern Rechnung tragen und und und …

Eine ganz schöne lange Liste ist das. Auf eines haben wir aber besonderen Wert gelegt: Es soll lecker schmecken. Ohne Wenn und Aber. Unser Kochbuch will Mut machen, selbst den Kochlöffel zu schwingen. Alle Gerichte, die Sie fotografiert sehen, wurden genau so zubereitet. Keine Tricks, keine Manipulationen, damit es auf dem Bild noch leckerer aussieht. Natürlich wurde alles nach der Aufnahme vom Redaktionsteam nebst Fotocrew begeistert probiert. Es schmeckte wunderbar, auch wenn das eine oder andere Gericht schon etwas kalt geworden war.

Vertrauen Sie Ihrem Geschmack und Ihrer Fähigkeit Dinge selbst auszuprobieren. Wir haben die Gewürzmengen für unsere Rezepte sehr zurückhaltend dosiert. Finden Sie beim Abschmecken, es braucht noch etwas Salz und Pfeffer? Kein Problem, vorsichtig nachwürzen – Hauptsache es schmeckt Ihnen (und Ihren Gästen). Wenn Sie wollen, können Sie unsere Rezepte nach Ihren Bedürfnissen und Ihrem Geschmack variieren. Fällt es Ihnen schwer eine große Tomate in Stücke zu schneiden? Dann probieren Sie kleine Kirschtomaten, die Sie nur halbieren müssen. Sie haben keine Zeit oder Lust Gemüse in Streifen zu schneiden? Es gibt entsprechende Tiefkühl-Produkte in großer Auswahl.

Viele Gerichte lassen sich miteinander kombinieren. Für Fleischgerichte finden sich passende Beilagen – Seite 1562 und Seite 188. Oder der Fisch von Seite 152 und das Fenchelgemüse von Seite 198 – eine himmlische Kombination. Dazu noch ein kleines Dessert – und einem kulinarisch überaus gelungenen Abend steht nichts mehr im Weg.



Das Redaktionsteam der Manfred-Sauer-Stiftung: v.l.n.r. Veronika Geng, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin; Melanie Hömme-Gilliar, Köchin; Claudia Hess, Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE

Auf die Angabe von Zubereitungszeiten haben wir bewusst verzichtet, da diese einerseits von der Erfahrung und andererseits von der Art einer individuellen körperlichen Einschränkung abhängt. Außerdem sollen Sie in Ruhe und mit Spaß kochen und nicht an einem Wettbewerb teilnehmen.

Weiterführende Hinweise und hilfreiche Küchentricks finden Sie bei den Rezepten in grauer Kursivschrift – bei manchen Zubereitungen ergänzt durch fotografische Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Die Rezepte sind in der Regel für zwei Personen kalkuliert, bei Ausnahmen ist das bei den Nährwertangaben vermerkt.

Die angegebenen Temperaturen beim Backen beziehen sich auf einen Elektrobackofen. Je nach Hitzeleistung Ihres Backofens müssen die Backzeiten nach unten oder oben angepasst werden. Von daher ist es gut, wenn das Essen nach zwei Drittel der angegebenen Zeit kontrolliert wird. Gehen Sie es auch hierbei geruhsam an – die Hitze zum Schluss noch mal nach oben zu drehen ist immer möglich.

Bei den Rezeptzutaten haben wir darauf geachtet, dass möglichst viele Zutaten zum Grundvorrat in einer Küche gehören. Die eine oder andere spezielle Gewürzmischung finden Sie im Asia-Shop oder im türkischen Gemüseladen an der Ecke.



Hier einige Gewürzmischungen, die Ihnen helfen neue Aromenvielfalt an Ihre Gerichte zu zaubern:

5-Gewürze-Pulver aus der Asiatischen Küche
Das Fünf-Gewürze-Pulver ist eine asiatische Gewürzmischung aus den Zutaten echter Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchelsamen und Gewürznelke. Die Zutaten werden zusammen gemahlen und vor allem zum Würzen von Fleischsoßen benutzt, aber auch für Geflügel und Fisch.

Ras el-Hanout aus der Küche Nordafrikas
Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung, die im Maghreb ihren Ursprung hat und viele unterschiedliche Zutaten vereint. Die Zusammensetzung unterscheidet sich regional und von Laden zu Laden. Häufige Zutaten sind: Muskatnuss, getrocknete Rosenknospen, Zimtstangen, Macis, Anis, Kurkuma, Veilchenwurzel (eigentlich Schwertlilienwurzel), Chilischoten, Lavendelblüten, Weißer Pfeffer, getrocknete Ingwerwurzel, Gewürznelke, Pimentkörner, Kardamomkapseln und Galgantwurzel, Kreuzkümmel, Kümmel und Rosenpaprika. Ras el-Hanout ist geeignet für Couscous, Fleischgerichte und vieles andere aus der nordafrikanischen Küche.

Ducca, ein Geheimtipp aus Äthiopien
Ducca ist eine vielseitige äthiopische Mischung mit nussigem Aroma. Zum Würzen und Braten von Fischfilets (z.B. Dorade und Seeteufel), Kalb und Geflügel ist es bestens geeignet. Ducca besteht unter anderem aus Sesamsamen, Kichererbsen, Korianderkörnern, Kreuzkümmel, Schwarzem Pfeffer, Thymian und Minze.

Das Bouquet garni
Dies ist ein kleines Gewürzsträußchen, das zum Aromatisieren von Fonds, Sauen und Suppen verwendet wird. Das Sträußchen wird mit einem Faden zusammengebunden oder in einem Säckchen (z.B. Teefilter) mitgekocht und vor dem Servieren wieder entfernt. Die klassischen Zutaten sind Petersilie, Thymian und Lorbeer. Es können aber auch Rosmarin, Salbei oder Estragon dazugegeben werden.

Ausführliche Informationen über wichtige Küchenkräuter und ihre Verwendung in der Küche finden Sie in Band 1 QUERSCHNITT ERNÄHRUNG. Wenn bei den Rezepten nicht anders angegeben, verwenden wir immer frische Kräuter. Sind diese nicht zur Hand, ist auch hier die Auswahl an entsprechenden Tiefkühlprodukten groß. Zur Not können Sie auch getrocknete Kräuter verwenden. Berücksichtigen Sie, dass diese nicht so aromatisch sind und daher unter Umständen etwas mehr erforderlich ist.

Obst und Gemüse sollten möglichst frisch sein. Wobei auch hier Tiefkühlprodukte mittlerweile eine gute Alternative sind.
In Band 1 finden Sie eine Übersicht zu den Erntezeiten der jeweiligen Erzeugnisse. Dann sind sie garantiert in guter Qualität auf den heimischen Märkten oder in der Gemüseabteilung zu haben.
Selbst wenn heute Erdbeeren fast ganzjährig zu erhalten sind, können sie in Geschmack und Aroma keinesfalls mit heimischen Erdbeeren gleich nach der Ernte mithalten, von der Ökobilanz solcher Produkte ganz abgesehen.

Wer sich ausführlicher mit den Grundlagen der Ernährung beschäftigen will, kann das mit unserem ersten Band QUERSCHNITT ERNÄHRUNG tun. Dort finden sich umfangreiche Informationen und jede Menge von sinnvollen Küchenhelferlein, bis hin zu Umbau- und Einrichtungstipps für eine rollstuhlgerechte Küche.
Das Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter der Manfred-Sauer-Stiftung steht Ihnen darüber hinaus mit seinen individuellen Beratungsangeboten zur Verfügung, die Kontaktdaten finden Sie auf der Internetseite der Stiftung
➔ *www.bz-ernaehrung.de*

Apéro und Fingerfood

Apéro – so nennt man in der Schweiz die kleinen leckeren Appetithäppchen, die während eines Stehempfangs oder vor dem eigentlichen Essen serviert werden. Sie eignen sich auch wunderbar als Begleiter zum Apéritif und können gerne mit den Fingern genossen werden. Egal, ob mit den Fingern oder mit Besteck verzehrt: sie sind die leckere Ouvertüre zu einem darauf folgenden kulinarischen Konzert.



Knusprige Blätterteigstängel mit Gemüsesticks

Für die Blätterteigstängel:

1 Rolle Blätterteig
aus dem Kühlregal (275 g)
etwas Parmesan oder Emmentaler

Für die Gemüsesticks – je nach Vorliebe:

Möhren
Salatgurke
Paprika
Staudensellerie

Küchenmesser • Gemüseschäler
Küchenmesser • Backpapier

Vorbereitung Ein Backblech mit Backpapier belegen und bereitstellen.
Backofen auf 200° vorheizen.
Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Zubereitung Teigplatte auf der Arbeitsplatte ausbreiten.
Mit einem Messer oder dem Rollmesser in ca. 2 bis 2,5 cm breite Streifen schneiden.
Die Streifen gegeneinander verdrehen und auf das Backblech legen.
Je nach Geschmack mit etwas geriebenem Parmesan oder Emmentaler leicht bestreuen.
6–8 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Zu den Gemüsesticks passen hervorragend unsere Cremes von Seite 16.

Ergibt ca. 12–14 Stück · Nährwert pro Blätterteigstängel:
117 kcal · Eiweiß 1,2 g · Fett 4,9 g · Kohlenhydrate 7,6 g · Ballaststoffe 0,3 g



Fruchtig-scharfe Mango-Creme

150 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
100 g	Mangofruchtfleisch, in Stücken
½	rote Chilischote, fein gehackt, ohne Kerne
1 EL	Sonnenblumenkerne, geröstet
1 EL	Cranberries, gehackt
1 TL	Tomatenmark
1 EL	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer

Rührbecher • Schüssel • Pürierstab

Vorbereitung Sonnenblumenkerne ohne Öl leicht rösten und beiseitestellen.

Zubereitung Joghurt und Mangostücke in einen hohen Rührbecher geben und zusammen mit dem Tomatenmark zu cremiger Konsistenz pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Creme in eine Schüssel geben, Balsamico-Essig, gehackte Chilischote, Sonnenblumenkerne und Cranberries unterrühren.

Ist die Mango vollreif und saftig, kann die Creme je nach angedachter Verwendung zu flüssig sein. Für eine cremigere Konsistenz kann man, je nach Vorliebe, entweder 1 Teelöffel Flohsamenschalen oder 1 Teelöffel Haferkleie einrühren. Diese Creme ist eine wunderbare Ergänzung zu knackig gebratenem Wokgemüse, das Rezept dafür finden Sie auf Seite 204.

Nährwert pro Portion:
19,5 kcal · Eiweiß 6,1 g · Fett 11,5 g · Kohlenhydrate 14,5 g · Ballaststoffe 2,4 g

Joghurt-Feta-Creme

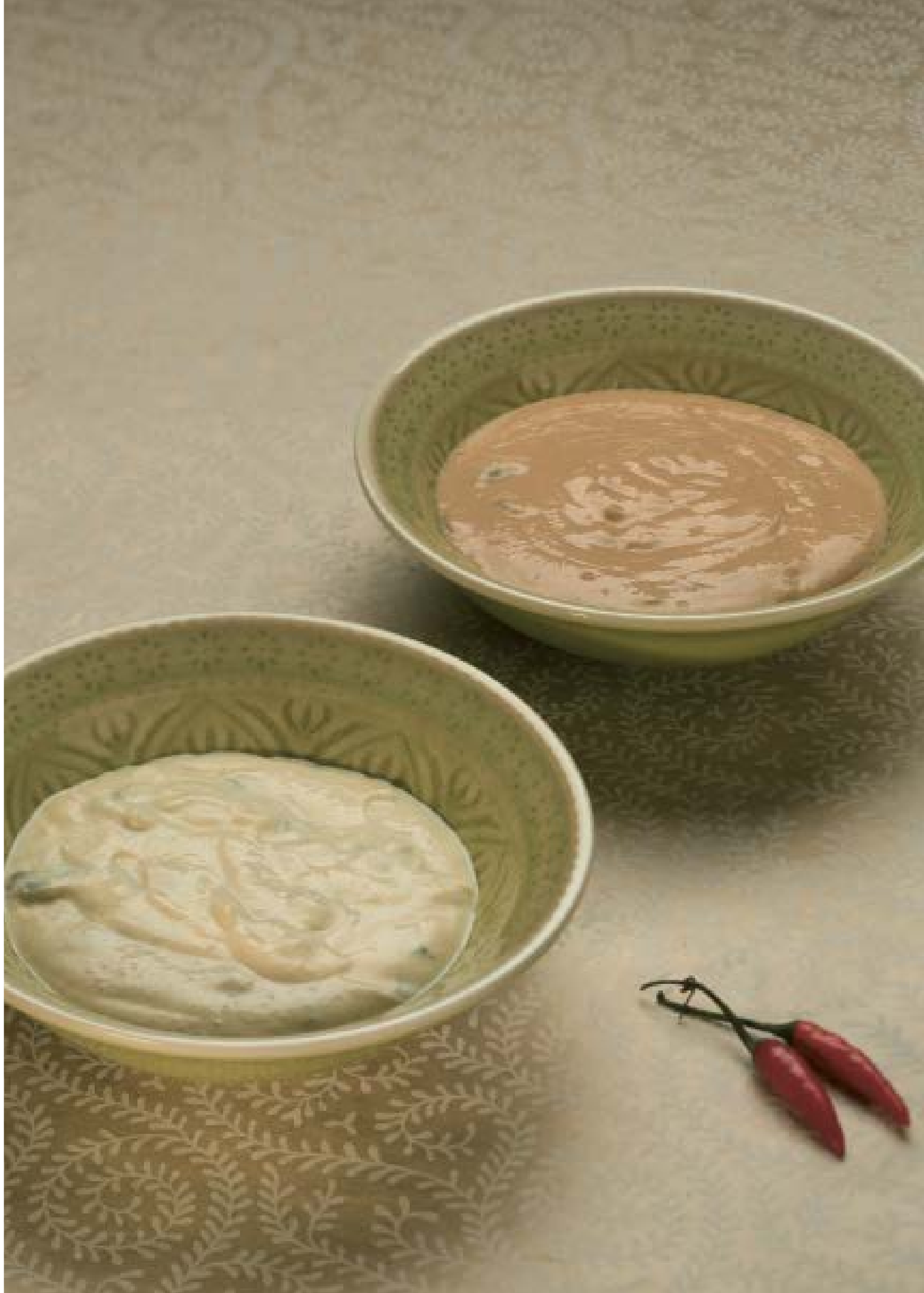
100 g	Feta-Käse
100 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
2 EL	Milch (1,5% Fett)
1 EL	Orangensaft
1 EL	schwarze Oliven, ohne Stein
1 EL	Kürbiskerne, grob gehackt
1	Stängel Basilikum
1	Stängel Kerbel
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Rührbecher
Schneidebrett • Pürierstab

Vorbereitung Oliven grob stückeln, Basilikum- und Kerbelblätter in Streifen schneiden und Kürbiskerne grob hacken.

Zubereitung Den Feta-Käse in einen hohen Rührbecher bröseln, Joghurt und Milch zufügen und alles zu einer cremigen Konsistenz pürieren.
Mit Orangensaft, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Masse in eine Schüssel geben. Die Oliven, Kräuter und Kürbiskerne unterziehen.

Nährwert pro Portion:
270 kcal · Eiweiß 13,8 g · Fett 21,5 g · Kohlenhydrate 5 g · Ballaststoffe 0,7 g



Schwäbische Knusperstängel mit Salbei

100 g	Dinkelvollkornmehl, Typ 630
5 g	Maisgrieß (Instant-Polenta) und noch etwas mehr zum Bestäuben
12 g	Hefe (frisch oder ½ Pckg. Trockenhefe)
1 EL	Olivenöl
250 g	lauwarmes Wasser
5	Salbeiblätter, fein gehackt
½ TL	Flohsamenschalen
1 Prise	Salz

Küchenmesser • Teigrad • Schüssel
Geschirrhandtuch • Handmixer mit Knethaken
Backpapier

Vorbereitung Mehl und Grieß in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Kuhle formen und die Hefe einbröseln. (Hefe 2 Stunden vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, bis sie Zimmertemperatur hat).
3 Esslöffel lauwarmes Wasser zur Hefe geben und das Ganze dünn mit Mehl bedecken.
Etwa 20 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die dünne Mehldecke sich hebt.
Backofen auf 210 °C vorheizen.

Zubereitung Die restlichen Zutaten zugeben und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine durcharbeiten.
Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und zugedeckt nochmals gehen lassen, bis er sich im Volumen verdoppelt hat.
Die Arbeitsfläche gut mit Maisgrieß bestäuben, darauf den Teig stürzen, wieder bestäuben und mit den Händen flachdrücken.
Den Teig 3-5 mm dick ausrollen und mit einem Teigrad oder einem Messer in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen verdrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Im Backofen bei ca. 210 °C auf mittlerer Schiene 7–10 Minuten knusprig backen.

Wenn es mal ganz schnell gehen soll, können Sie für dieses Rezept auch einen Blätterteig aus dem Kühlregal nehmen (Seite 14).

Ergibt ca. 16–18 Stück · Nährwert pro Stück:
71 kcal · Eiweiß 2,2 g · Fett 1,3 g · Kohlenhydrate 12 g · Ballaststoffe 1,5 g

Frischkäsedip mit Schinken und Backpflaumen

100 g	Frischkäse auf Joghurtbasis
40 g	roher Schinken, klein gewürfelt
2	weiche Backpflaumen
2	Cornichons
	einige Minzblätter zum dekorieren
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel

Zubereitung Die Backpflaumen in kleine Würfel schneiden, die Cornichons fein hacken. Zusammen mit den Schinkenwürfeln und den Streifen der Minzblätter unter den Frischkäse mischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert pro Portion:
175 kcal · Eiweiß 9,6 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 5,5 g · Ballaststoffe 1,25 g



Thunfischcreme mit Zitronenthymian

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (200 g)
- 3 EL passierte Dosen-Tomaten
- 1 EL Magerquark
- 1 EL süßliche braune Sojasoße z.B. Ketjap Manis
- 1 Bio-Limette, Abrieb und Saft
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronenthymian, gehackt
- Salz, Pfeffer

Rührbecher • Zitronenpresse
Küchenreibe • Pürierstab

Zubereitung Den Thunfisch mit Saft in einen Rührbecher geben. Tomaten, Öl, Quark und Sojasoße zugeben und mit dem Saft der Limette aufmixen.
Die Creme in eine Schüssel geben, geriebenen Ingwer und Limettenschale zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss den Honig sowie den gehackten Zitronenthymian zufügen und alles vermischen.

Nährwert pro Portion:
318 kcal · Eiweiß 53,7 g · Fett 7 g · Kohlenhydrate 9 g · Ballaststoffe 0 g

Greyerzer Kartoffelquetsch (Kartoffelschmand)

- 150 g Kartoffeln, mehligkochend
- 75 g Sauerrahm (10% Fett)
- 50 g Schweizer Bergkäse / Greyerzer Käse
- ½ rote Chilischote, fein gehackt
- ½ TL Flohsamenschalen
- ½ TL heller Balsamico-Essig
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Kartoffelpresse • Küchenreibe
Schüssel • mittelgroßer Topf

Vorbereitung Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und auskühlen lassen.

Zubereitung Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
Den Käse in die Kartoffelmasse reiben, den Sauerrahm und Balsamico-Essig dazugeben und sorgfältig vermengen.
Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.
Gehackte Chilischote und Flohsamenschalen zufügen und alles glatt verrühren.

Der kernige Kartoffelquetsch schmeckt gut zu rohen Gemüsestiften wie Karotten, Kohlrabi, Stangensellerie und Salatgurke oder als Aufstrich für eine Laugenbrezel. Mit etwas geriebenem Meerrettich abgeschmeckt, passt er auch wunderbar zu kaltem Braten.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
102 kcal · Eiweiß 19,2 g · Fett 24 g · Kohlenhydrate 27 g · Ballaststoffe 3,0 g



Tomaten-Mozzarella-Sticks

- 6 Kirschtomaten
- 6 Mini-Mozzarella-Kugeln
- 6 große Blätter Basilikum
- Salz, Pfeffer

Cocktailspieße oder hölzerne Zahnstocher

Zubereitung Mozzarellakugeln trockentupfen und wenig salzen und pfeffern. Basilikumblätter hacken und die Mozarellakugeln darin wenden. Jeweils eine Tomate und eine Mozzarellakugel auf einen Cocktailspieß stecken.

Nährwert für 6 Spieße:
171 kcal · Eiweiß 130,8 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 3 g · Ballaststoffe 1,0 g

Melonen-Ananas-Sticks

- 6 Melonenwürfel (Honig- oder Galiamelone)
- 6 Ananaswürfel
- 3 Scheiben Serranoschinken

Cocktailspieße oder hölzerne Zahnstocher

Zubereitung Die Schinkenscheiben längs halbieren, jeden Melonenwürfel mit Schinken umwickeln. Jeweils einen Melonen- und Ananaswürfel auf einen Spieß stecken.

Nährwert für 6 Spieße:
118 kcal · Eiweiß 1,3 g · Fett 0 g · Kohlenhydrate 25 g · Ballaststoffe 1,9 g

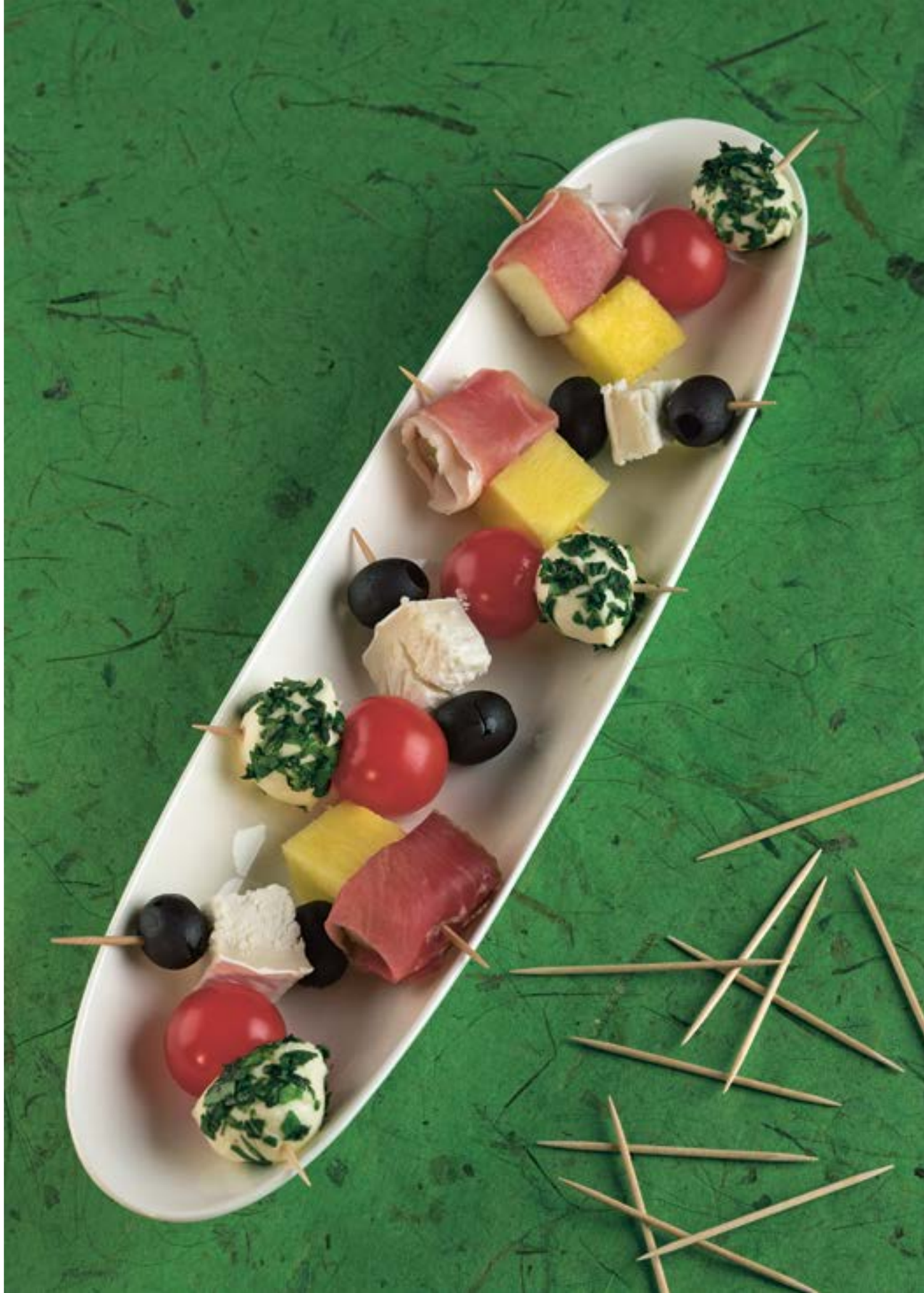
Oliven-Ziegenkäse-Sticks

- 6 schwarze Oliven ohne Stein
- 6 Ziegenkäsewürfel

Cocktailspieße oder hölzerne Zahnstocher

Zubereitung Ziegenkäsewürfel und schwarze Oliven abwechselnd auf einen Cocktailspieß stecken.

Nährwert für 6 Spieße:
128 kcal · Eiweiß 7,8 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 0 g · Ballaststoffe 0,7 g



Gurkensticks im Glas mit Senf-Dill-Quark

¼ Salatgurke
100 g Magerquark
1 TL Senf, mittelscharf
1 EL Dill, fein gehackt
½ TL heller Balsamico-Essig
etwas Honig nach Geschmack

Schneidebrett • kleine Schüssel
kleiner Schneebesen • kleine Gläser

Zubereitung Salatgurke gründlich waschen, der Länge nach halbieren und das Kernhaus mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke längs in bleistiftdicke Stifte schneiden.
Quark mit Senf und Dill verrühren, mit Essig abschmecken. Nach Geschmack etwas Honig zugegeben.
Quark in kleine Gläser füllen und die Gurkenstifte einstellen.

Dieser Senf-Dill-Quark passt auch wunderbar zu Gemüse wie z.B. Kohlrabistiften, Paprikastreifen oder Stücke von Staudensellerie.

Nährwert:
120 kcal · Eiweiß 13,7 g · Fett 1 g · Kohlenhydrate 11 g · Ballaststoffe 3,3 g

Gefüllte Datteln

6 getrocknete Datteln ohne Stein
80 g Ziegenfrischkäse (45% Fett)
½ rote Chilischote

Cocktailspieße oder hölzerne Zahnstocher

Zubereitung Die Datteln mit etwas Ziegenkäse füllen.
Chilischote in feine Streifen schneiden und in jede Dattel einen Streifen zum Käse einlegen. Zuklappen und mit einem Spießchen fixieren.

Nährwert für 6 Spieße:
215 kcal · Eiweiß 8,1 g · Fett 10 g · Kohlenhydrate 22 g · Ballaststoffe 2,6 g

Backpflaumen mit rohem Schinken

4 weiche Backpflaumen
4 Scheiben roher Schinken

Cocktailspieße oder hölzerne Zahnstocher

Zubereitung Die Backpflaumen je nach Größe halbieren, den Schinken längs halbieren und die Pflaumen damit einrollen. Mit einem Spießchen fixieren.

Nährwert für 4 Spieße:
154 kcal · Eiweiß 17,5 g · Fett 1 g · Kohlenhydrate 17 g · Ballaststoffe 2,5 g



Gurken-Joghurt mit Avocado und Brombeeren

1/3	Salatgurke
1	reife Avocado
100 g	Brombeeren
150 g	Joghurt (1,8% Fett)
2 TL	Zitronensaft
1	Stängel Minze
1 TL	Chiasamen
1 TL	Leinöl
1 Msp.	Senf, mittelscharf
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe • Zitronenpresse • kleine Schüssel • Schneidebrett

Vorbereitung Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. In grobe Streifen reiben.
Die Avocado schälen und längs halbieren, den Stein entfernen. In Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung Die Gurkenstreifen mit dem Joghurt mischen, etwas salzen und pfeffern, die in Streifen geschnittenen Minzblätter und den Senf unterziehen.

Anrichten Den Gurken-Minze-Joghurt auf zwei flache Teller verteilen. Darauf die Avocadoscheiben auslegen, das Leinöl darüberträufeln und mit den Chiasamen bestreuen.
Mit Brombeeren garnieren.

Dieser minzig-fruchtige Joghurt passt wunderbar zu den Gemüsebuletten und -küchle auf Seite 76 und 78.

Nährwert pro Portion:
220,4 kcal · Eiweiß 5,2 g · Fett 16 g · Kohlenhydrate 11 g · Ballaststoffe 6,4 g

Süß-scharfe Karottencreme

250 g	Karotten
1	Apfel
3 EL	Orangensaft
1–2 TL	Haferkleie oder Haferflocken
20 g	Ingwer, gerieben
½	Limette, Saft
1	TL Honig
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe • Schneidebrett Pfanne • Pürierstab

Vorbereitung Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
Den Apfel mit Schale vierteln, das Kernhaus entfernen.

Zubereitung In etwas Öl die Karotten und die Apfelstücke anschwitzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze garen.
Den Honig zugeben und die Haferkleie zum Binden einstreuen. Aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und pürieren. Den Ingwer und den Saft der Limette zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert pro Portion:
209 kcal · Eiweiß 2,4 g · Fett 8 g · Kohlenhydrate 28,1 g · Ballaststoffe 5,9 g



Frischkäse-Dip

Exotisch: Banane und Limette

1	Banane (ca. 100 g)
100 g	Frischkäse auf Joghurtbasis
½	Limette, Saft
1 TL	Honig
1 Msp.	Senf, mittelscharf
1 EL	Kokosflocken
½ TL	Currypulver, mild
	Salz, Pfeffer
	Röstbrotscheiben

Zitronenpresse • kleine Schüssel

Zubereitung Die Kokosflocken in einer kleinen Pfanne trocken (ohne Fett) rösten. Banane schälen und in Stücke schneiden. In die Schüssel geben, mit Limettensaft beträufeln, den Frischkäse zufügen, zerdrücken und vermischen. Honig und Senf zufügen und verrühren, mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Je nach Hunger bestreichen Sie 1–2 Röstbrotscheiben pro Person mit dem Dip, den Rest können Sie einfach im Kühlschrank aufbewahren.
Über die bestrichenen Röstbrotscheiben nach Belieben die Kokosflocken streuen.

Nährwert:
406 kcal · Eiweiß 10,6 g · Fett 26 g · Kohlenhydrate 29 g · Ballaststoffe 4,7 g

Frischkäse-Dip

Pikant: Ajvar

100 g	Frischkäse (auf Joghurtbasis)
1 EL	Ajvar (Paprikamus)
1 EL	Kürbiskerne, gehackt
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
	je nach Geschmack etwas
	Sardellenpaste aus der Tube
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel

Zubereitung Alle Zutaten miteinander verrühren und gut abschmecken.

Anrichten Je nach Hunger bestreichen Sie 1–2 Röstbrotscheiben pro Person mit dem Dip, den Rest können Sie einfach im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwert:
324 kcal · Eiweiß 15,9 g · Fett 25 g · Kohlenhydrate 7 g · Ballaststoffe 1,9 g

Röstbrotscheiben

	Brotscheiben nach Geschmack:
	z.B. Ciabatta, Baguette,
	Dinkel- oder Kornbaguette
	etwas Olivenöl

Pfanne

Zubereitung Brotscheiben mit wenig Olivenöl beträufeln und bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun rösten.

Nährwert : je nach verwendeter Brotsorte



Frischkäse-Dip

Edel: Räucherlachs und Feigensenf

100 g	Frischkäse auf Joghurtbasis
2	Scheiben Räucherlachs, in Streifen geschnitten
1 EL	Feigensenf
½	Chilischote, fein gehackt
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel

Zubereitung Den Frischkäse mit dem Feigensenf verrühren, gehackte Chilischote zufügen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss die Streifen von Räucherlachs untermischen.

Nachdem Sie Chilischoten verarbeitet haben, sollten Sie immer gründlich die Hände waschen. Das in den Schoten enthaltenen Capsaicin sollte keinesfalls mit Schleimhäuten oder gar den Augen in Kontakt kommen.

Nährwert:
306 kcal · Eiweiß 14,5 g · Fett 20 g · Kohlenhydrate 16 g · Ballaststoffe 1,3 g



Nichts für Suppenkasper

„Nein, meine Suppe ess' ich nicht…“ ruft der Kaspar in Heinrich Hoffmanns Struwwelpeter trotzig. Das wäre sicher nicht passiert, hätte er unsere feinen Suppen gekannt. Herzhaft gewürzt und dampfend heiß für kalte Wintertage oder aromatisch-fruchtig und erfrischend kühl gegen die Hitze der Sommertage – bei unseren leckeren Rezepten findet jeder etwas, das ihm schmeckt.

Feine Creme vom Hokkaidokürbis mit Apfelchips

500 g	Hokkaido-Kürbis mit Schale (alternativ 500 g TK-Kürbis, gewürfelt)
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Karotten
¼	rote Paprika
100 ml	Milch (1,5% Fett)
100 ml	Sahne
2 TL	Rapsöl
1	Zweig Thymian
1	Stück Ingwer (walnussgroß)
1	Lorbeerblatt
¼	Chilischote, entkernt
2 TL	Zitronensaft
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Zur Dekoration

3	Apfelchips pro Person
3 EL	Kürbiskerne, geröstet
	etwas Kürbiskernöl

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • großer Topf • Pfanne
Pürierstab

Vorbereitung Mit einem großen, scharfen Messer den Kürbis in Hälften teilen. Kürbiskerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen, das Kürbisfleisch mit der Schale in Stücke schneiden. Alternativ verwenden Sie ca. 500 g gewürfelten Tiefkühlkürbis. Paprika und Karotte waschen, Karotte schälen, Paprika von Stielansatz und Kernen befreien. Beides in Stücke schneiden.

Zubereitung Bei mittlerer Hitzes das Rapsöl erhitzen und die Kürbisstücke mit dem Gemüse gut anschwitzen.
Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Thymianzweig, Lorbeerblatt, entkernte Chilischote sowie den Ingwer zufügen und 15–20 Minuten kochen lassen. Danach den Thymianzweig, das Lorbeerblatt und den Ingwer entnehmen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Milch und Sahne zufügen. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken, Zitronensaft zufügen.
Die gekauften Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne vorsichtig rösten.

Anrichten Die Suppe in Schalen oder Suppentellern anrichten. Einige geröstete Kürbiskerne darauf geben, mit einigen Tropfen Kürbiskernöl beträufeln und je 2 Apfelchips auflegen.

Das Teilen eines Kürbis erfordert ziemlichen Kraftaufwand. Wenn Sie sich diese Arbeit und die Zeit sparen wollen, verwenden Sie klein geschnittenen Kürbis aus der Tiefkühltruhe.
Muskatnuss soll immer frisch gerieben werden, nur so entwickelt sie ihr Aroma. Sie darf nur in kleinen Mengen verwendet werden, da sie sich sonst in den Vordergrund spielt.
Muskat passt zu Eiern, Fisch, Huhn und Kalb, aber auch zu vielen Gemüsesorten.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
263 cal · Eiweiß 8 g · Fett 16 g · Kohlenhydrate 15,8 g · Ballaststoffe 5,7 g



Kräutersüppchen

150 g	Petersilienwurzel
2	mittelgroße Kartoffeln
300 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe
200 ml	Sahne
200 ml	Milch (1,5% Fett)
2 EL	Zitronensaft
2	Stängel Basilikum
½	Bund Kerbel
3	Stängel glatte Petersilie
2	Lorbeerblätter
1	Nelke
½ TL	Korianderkörner
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe • Küchensieb
Schaumkelle • Suppenkelle • Schneidebrett
mittelgroßer Topf • Pfanne • Pürierstab

Vorbereitung Petersilienwurzel und Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und beiseitestellen.
Die Blätter der Kräuter von den Stängeln entfernen, beiseitelegen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Zubereitung Die Kräuterstängel in Olivenöl anschwitzen, Lorbeer, Nelke und Korianderkörner zugeben, mit der Brühe auffüllen, aufkochen und 15 Minuten am Herdrand ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren.
In diesem heißen Fond die Petersilienblätter köcheln lassen, bis sie fast weich sind, mit der Schaumkelle entnehmen und in kaltem Wasser abschrecken (das erhält die frische grüne Farbe der Blätter).
Nun die Petersilienwurzel- und Kartoffelstücke in der Kräuterbrühe garen. Mit dem Pürierstab aufmixen, Sahne und Milch zufügen und mit Salz, Pfeffer, und etwas abgeriebenem Muskat abschmecken.
Kurz vor dem Servieren die Basilikum- und Kerbelblätter, den Zitronensaft und die gebrühten Petersilienblätter zugeben, aufmixen und in die Teller füllen. Sonnenblumenkerne einstreuen. Mit einigen zurückbehaltenen Kerbelblättern garnieren.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
221 kcal · Eiweiß 4,2 g · Fett 18,3 g · Kohlenhydrate 7,3 g · Ballaststoffe 2 g

Badische Grünkernsuppe

50 g	Grünkern, fein gemahlen
150 g	Karotten
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sauerrahm (10% Fett)
2	Lorbeerblätter
3 EL	frische Kräuter (Petersilie, Liebstöckel), fein gehackt
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • mittelgroßer Topf

Vorbereitung Die geschälten Karotten längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden.
Die Kräuter hacken und beiseitestellen.

Zubereitung Den Grünkern in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun anrösten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblätter hinzufügen, etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Die geschnittenen Karotten zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter entnehmen. Abschmecken mit etwas Salz, Pfeffer und mit der Reibe eine gute Prise Muskat dazugeben.
Die gehackten Kräuter unterrühren.
Die Suppe in Tellern anrichten, jeweils mit einem Löffel Sauerrahm obenauf verfeinern.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
96,3 kcal · Eiweiß 3,1 g · Fett 3 g · Kohlenhydrate 13 g · Ballaststoffe 2,9 g



Klare Geflügelbrühe

2	Hähnchenkeulen (oder 2 Hähnchenbrüste)
1	Bund Suppengrün
1	Zwiebel
2	Tomaten, geviertelt
1	Stängel glatte Petersilie
5	Pfefferkörner
3	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1	Stück Schale einer Bio-Zitrone
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Suppentopf • Haarsieb oder Küchentuch

Zubereitung Die Hühnerteile mit kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit etwa 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und ca. 25 Minuten ziehen lassen.
Dann das Suppengrün, die halbierte Zwiebel, die Petersilie, Tomatenviertel, Gewürze sowie die Zitronenschale zugeben und zusammen mit den Keulen weitere 20 Minuten ziehen lassen. (Bei Brustfleisch genügen 20 Minuten ohne und weitere 15 Minuten zusammen mit dem Gemüse.)
In jedem Fall soll das Fleisch vollständig durchgegart sein. Die Fleischstücke herausheben, auskühlen lassen und von Knochen und Haut befreien.
Das Fleisch kann gewürfelt direkt als Suppeneinlage verwendet werden.
Die Brühe durch ein feines Haarsieb oder ein Tuch in einen Topf laufen lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Suppengrün (Gemüsebündel) ist bei jedem Gemüsehändler oder auch im Supermarkt erhältlich. In der Regel enthält es Stücke von Lauch, Sellerie und Karotten. Man verwendet es bei Suppen oder auch Schmorgerichten aller Art, um mehr Geschmacksvolumen zu erzielen. Meist ist der Sellerieanteil mit seinem sehr kräftigen Eigengeschmack recht hoch. Es ist ratsam diesen Anteil zu reduzieren, indem man nur ein kleines Stück davon verwendet.

Ergibt 4–6 Portionen · Nährwert pro Portion:
50 kcal · Eiweiß 6,2 g · Fett 0,5 g · Kohlenhydrate 3,8 g · Ballaststoffe 2,3 g



Suppeneinlage:
Topfenklößchen

150 g	Magerquark
50 g	Dinkelvollkornmehl, Typ 630
1	Eigelb
1 EL	Kürbiskerne, gehackt
1	Prise Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenreibe • kleine Schüssel
Handmixer • mittelgroßer Topf
Geschirrhandtuch

Zubereitung Den Quark in einem stabilen Geschirrhandtuch auspressen, damit er möglichst trocken wird.
Den Quark dann in eine Schüssel geben und zusammen mit den anderen Zutaten mit einem Handmixer eine homogene Masse herstellen. Zum Schluss die gehackten Kürbiskerne unterrühren.
Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und in siedendem Salzwasser ca. 8–10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und in kaltem Wasser kurz abschrecken.
Kurz vor dem Servieren wieder in die heiße Suppe geben.

Ergibt je nach Größe 6–8 Stück · Nährwert der Gesamtmenge:
440 kcal · Eiweiß 35,1 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 39 g · Ballaststoffe 3,5 g

Suppeneinlage:
Grießklößchen mit Chiasamen

70 ml	Milch (1,5% Fett)
50 g	Grieß
1	Ei
2 TL	Chiasamen
1 Prise	Muskat
½ TL	Salz

Küchenreibe • Schneebesen
mittelgroße Schüssel • mittelgroßer Topf

Zubereitung Die Milch zum Kochen bringen, Salz und eine Prise Muskat zugeben und den Grieß einrühren. Die Herdplatte ausschalten und kurz weiterrühren.
Sobald sich beim Rühren die Grießmasse vom Topfboden löst, den Topf vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Chiasamen und das Ei unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
Salzwasser zum Kochen bringen, mit einem Kaffeelöffel Klößchen abstechen und ins siedende Wasser geben, Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten garziehen lassen.

Ergibt je nach Größe 6–8 Stück · Nährwert der Gesamtmenge:
322 kcal · Eiweiß 16,3 g · Fett 10 g · Kohlenhydrate 39 g · Ballaststoffe 6,1 g



Suppeneinlage:
Schinkenbisquit

70 g	Dinkelmehl, Typ 1050
50 g	Butter
2	Eier
2 EL	Schinkenwürfel
1 EL	Parmesan, gerieben
1 TL	Haferflocken
1 Prise	Muskat
	Salz

Küchenreibe • Küchensieb • Rührbecher
mittelgroße Schüssel • Handmixer
Backpapier

Vorbereitung Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. Butter schaumig rühren und nach und nach das Eigelb einlaufen lassen, mit einer Prise Muskat und etwas Salz würzen, dann das gesiebte Mehl und den Eischnee abwechselnd locker unterheben. Backblech mit Backpapier auslegen und den Bisquit etwa 1 cm dick aufstreichen. Gleichmäßig mit Schinkenwürfeln, geriebenem Parmesan und Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 14 –16 Minuten goldgelb backen und etwas abkühlen lassen. In Rauten oder andere Formen schneiden.
Die heiße Suppe in tiefe Teller geben und vor dem Servieren einige Rauten hineinlegen.

Ergibt ca. 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
222 kcal · Eiweiß 8,6 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 13,3 g · Ballaststoffe 0,8 g



Suppeneinlage:
Dinkelflädle

120 g	Dinkelvollkornmehl, Typ 630
3	Eier
200 ml	Milch (1,5% Fett)
1 EL	Schnittlauch, fein gehackt
1 Prise	Salz

Küchenmesser • Schneebesen
Schneidebrett • mittelgroße Schüssel
Pfanne

Zubereitung Mehl, Eier, Milch und Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren, den Schnittlauch zugeben. In einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze dünne Pfannkuchen backen.
Etwas auskühlen lassen, die warmen Pfannkuchen zusammenrollen und diese Rollen quer in dünne Streifen schneiden.
Die Dinkelflädle in die Suppenteller legen und die heiße Suppe daraufgeben.

Ergibt ca. 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
190 kcal · Eiweiß 10,9 g · Fett 6 g · Kohlenhydrate 22 g · Ballaststoffe 3 g

Minestrone – der Klassiker aus Italien

150 g	Karotten
150 g	Kohlrabi
100 g	Staudensellerie
2	Strauchtomaten
50 g	rote Linsen
400 ml	Gemüsebrühe (oder Geflügelbrühe)
3	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
1	Nelke
2	Stängel Basilikum
½ TL	Rosmarin, gehackt
½ TL	Oregano, gehackt
½ EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
großer Suppentopf

Vorbereitung Die roten Linsen in 250 ml kochendem Wasser garen (ca. 15 Minuten) und abgießen.
Das Gemüse waschen.
Karotten und Kohlrabi schälen. Karotten halbieren und in Scheiben schneiden, Kohlrabi in Scheiben und diese dann in Stifte schneiden. Selleriestangen in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln.

Zubereitung Die Gemüsebrühe erhitzen, die Lorbeerblätter, die Wacholderbeeren und die Nelke zugeben und das geschnittene Gemüse darin garen. Die Kohlrabistücke erst 5 Minuten später als Karotten und Sellerie zugeben, da sie in der siedenden Brühe schneller garen.
Darauf achten, dass das Gemüse beim Servieren noch Biss hat.
Kurz vor Schluss die gewürfelten Tomaten dazugeben.
Lorbeerblätter, Wacholder und Nelke aus der Suppe entfernen.
Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
Die gekochten Linsen mit den gehackten Kräutern und dem Olivenöl zum Gemüse in die Suppe geben und nochmals sanft erhitzen.
Beim Servieren die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter über die Suppe streuen.

Die Gemüsesorten können je nach Jahreszeit variieren, im Sommer gibt es eine leichte Gemüsesuppe, im Winter eher einen herzhaften Eintopf. Seien Sie experimentierfreudig und probieren Sie verschiedene Kombinationen. Beachten Sie dabei die verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten. Verzichten Sie auf blähende Gemüse wie Rosenkohl oder Weißkohl.

Als Hauptgericht für 4 Personen · Nährwert pro Portion:
94,3 kcal · Eiweiß 5,2 g · Fett 1,8 g · Kohlenhydrate 12,8 g · Ballaststoffe 3,4 g



Exotische Karotten-Orangen-Suppe mit Ingwer

250 g	Karotten
100 g	Kartoffeln
300 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Orangensaft
20 g	Ingwer, gerieben
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Mark einer ½ Vanilleschote
1 TL	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Gemüseschäler
Küchenreibe • mittelgroßer Suppentopf
Pürierstab

Vorbereitung Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und stückeln.
Die halbe Vanilleschote der Länge nach mit einem Messer aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

Zubereitung Die Karotten- und Kartoffelstücke in Öl anschwitzen und mit der Brühe aufgießen. Alle Zutaten weich köcheln, den Orangensaft zugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
Kurz vor dem Anrichten den fein geriebenen Ingwer und das Mark der halben Vanilleschote unterrühren.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
102 kcal · Eiweiß 2,5 g · Fett 3 g · Kohlenhydrate 13 g · Ballaststoffe 3,6 g



Indische Linsensuppe

150 g	rote Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	ungesüßte Kokosmilch
1	Stängel Zitronengras
½	rote Paprikaschote
½	rote Chilischote
1 TL	Korianderblätter
1 TL	Rapsöl
2	Lorbeerblätter
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1/3 TL	Zimt
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
mittelgroßer Suppentopf • Pfanne
Pürierstab

Vorbereitung In einer Pfanne die Mandelblättchen in etwas Rapsöl goldbraun rösten und beiseitestellen.

Zubereitung Zitronengras und Paprika in grobe Stücke schneiden, zusammen mit den Linsen und der halbierten, entkernten Chilischote in einen Topf geben und mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen.
Mit der Brühe auffüllen und zum Kochen bringen, Lorbeerblätter dazugeben.
Nach 12 Minuten Zitronengras und Lorbeerblätter wieder entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren.
Die Kokosmilch zufügen und die Suppe mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals kurz erhitzen und sofort servieren.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
240 kcal · Eiweiß 12,6 g · Fett 10,3 g · Kohlenhydrate 22,5 g · Ballaststoffe 3,8 g

Kurpfälzer Maronensüppchen

250 g	Maronen (gibt es geschält und gegart im gut sortierten Supermarkt)
500 ml	Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe
200 ml	Milch (1,5% Fett)
3 EL	Orangensaft
1 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Puderzucker
3	Lorbeerblätter
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Suppentopf • Pürierstab

Zubereitung Puderzucker in dem Öl leicht karamellisieren, die Maronen zugeben und kurz anschwitzen, mit der Brühe aufgießen, Lorbeerblätter zufügen und alles 15 Min köcheln lassen.
Lorbeerblätter dann wieder entnehmen und die Maronensuppe mit dem Pürierstab kräftig pürieren. Je nach Bindekraft der Maronen durch Zugabe der Milch eine sämige Konsistenz herstellen.
Mit etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Muskat abschmecken.
Je nach Vorliebe können Sie dieser Suppe ein individuelles Aroma geben, z.B. durch die Zugabe von 2–3 EL Orangensaft.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
199 kcal · Eiweiß 3,5 g · Fett 5,8 g · Kohlenhydrate 30 g · Ballaststoffe 5,4 g

Pastinakensüppchen

400 g	Pastinaken
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Milch (1,5% Fett)
1	Bund Suppengrün
1	Gewürznelke
3	Lorbeerblätter
1 TL	Rapsöl
1	Prise Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett • Küchenreibe
Schaumlöffel • Suppentopf • Pürierstab •

Vorbereitung Pastinaken und Suppengrün waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Zubereitung Die Pastinakenstücke in Rapsöl leicht farblos anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Nelke und Lorbeerblätter sowie das Suppengrün zugeben und alles gar kochen.
(Beim Suppengrün darauf achten, dass der Sellerieanteil nicht zu hoch ist. Wegen des starken Geschmacks sollten auch keine Blätter des Knollenselleries verwendet werden.)
Nach der Garzeit das Suppengrün, die Gewürznelke und Lorbeerblätter aus der Brühe nehmen. Mit einem Pürierstab die Brühe mit den gekochten Pastinaken pürieren und die Milch dazugießen.
Je nach gewünschter Konsistenz der Suppe kann noch etwas mehr Milch oder auch Gemüsebrühe zugegeben werden.
Die Suppe erhitzen, mit etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise abgeriebenem Muskat abschmecken.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
110 kcal · Eiweiß 3,3 g · Fett 2,2 g · Kohlenhydrate 16,8 g · Ballaststoffe 4,3 g



Kalte Tomatensuppe nach Art der Gazpacho

250 g	vollreife Strauchtomaten
1	rote Paprika
½	Salatgurke
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Tomatenmark
½	Knoblauchzehe
1	Stängel Basilikum
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
mittelgroßer Suppentopf • Küchensieb
Pürierstab

Vorbereitung Tomaten waschen und vierteln.
Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und Innenwände entfernen. In Streifen und kleine Stücke schneiden.
Gurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

Zubereitung Sämtliches Gemüse wird zusammen mit der Brühe und dem Olivenöl püriert, und anschließend mit Essig, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Kalt stellen.
Vor dem Servieren mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Je Teller einen Schuss gutes Olivenöl und Balsamico-Essig zugeben und nach Geschmack kleinen Paprikastücke darüberstreuen.

Gazpacho ist ursprüngliche eine südspanische und portugiesische Suppe aus ungekochtem Gemüse, die kalt zubereitet und serviert wird.

Ergibt ca. 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
97 kcal · Eiweiß 1 g · Fett 7,6 g · Kohlenhydrate 5 g · Ballaststoffe 1,8 g



Kalte Gurkensuppe mit Feigen

400 g	Salatgurke
100 g	Gemüsebrühe
100 g	Sauerrahm (10% Fett)
1 TL	Abrieb einer Bio-Zitrone
1 EL	Zitronensaft
2	Stängel Dill
3	Soft-Feigen
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Msp.	Senf, mittelscharf
	Salz

Küchenmesser • Küchenreibe
Zitronenpresse • Rührbecher
Schneidebrett • Pürierstab

Zubereitung Die Gurke schälen, dabei den Stielansatz großzügig abschneiden. Der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und die Gurke in kleine Stücke schneiden.
Die Gurkenstücke in einem ausreichend großen, hohen Rührbecher zusammen mit Gemüsebrühe, Sauerrahm, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Senf und Salz aufmixen. Dann Zitronenabrieb zufügen.
Den Dill abzupfen und schneiden, die Feigen in kleine Stücke schneiden. Beides in Teller oder Gläser verteilen und mit der gut gekühlten Suppe aufgießen.

Zitrusfrüchte sind ergiebiger beim Auspressen, wenn Sie die Frucht vor dem Aufschneiden mit etwas Druck auf der Arbeitsplatte hin und her rollen.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
83 kcal · Eiweiß 2 g · Fett 3 g · Kohlenhydrate 10 g · Ballaststoffe 2,8 g



Geeistes Melonensüppchen mit Mandeln

400 g	vollreife Charentais- oder Cantaloupemelone
4 EL	Maracujasaft
2 TL	Zitronensaft
1 EL	Mandeln
1 TL	Minzblätter
	etwas Puderzucker
nach Belieben:	
100 ml	Sekt oder lieblicher Weißwein

Küchenmesser • Zitronenpresse
Rührbecher • Schneidebrett
Pürierstab

Vorbereitung Mandeln in einer Pfanne trocken (ohne Fett) rösten. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Zubereitung Das Melonenfruchtfleisch mit Maracujasaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren und zugedeckt etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
Die Suppe kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und Puderzucker abschmecken. Zum Servieren die Suppe in tiefen Tellern oder Schälchen anrichten, die Mandeln und die fein geschnittene Minze darüberstreuen.
Die Konsistenz lässt sich je nach Vorliebe variieren, indem man beim Pürieren 100 ml Mineralwasser oder Sekt (wahlweise auch lieblichen Weißwein) zugibt.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
87,5 kcal · Eiweiß 1,8 g · Fett 2,3 g · Kohlenhydrate 14,3 g · Ballaststoffe 1,3 g

Kaltes Joghurtsüppchen mit Papaya und Sesam (ohne Abbildung)

1	kleine Papaya (350 – 400 g)
200 g	Kefir (1,5% Fett)
200 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
1 EL	Honig oder Ahornsirup
1	Zitrone, Saft
1 EL	Sesamsamen

Küchenmesser • Zitronenpresse
Rührbecher • Schneidebrett • Pürierstab

Vorbereitung Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Zubereitung Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch stückeln, zusammen mit dem Kefir und Joghurt in einen Becher geben und mit einem Pürierstab aufmixen.
Mit Zitronensaft und Honig oder Ahornsirup abschmecken.
In Gläsern anrichten und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Ahornsirup stammt hauptsächlich aus Nordamerika und ist der einreduzierte Saft des Zuckerahorns. Je früher im Jahr der Saft gewonnen wird, desto heller ist die Farbe des Ahornsafts und desto besser ist seine Qualität.
Die Qualität von Ahornsirup wird mit den Buchstaben A–D gekennzeichnet, wobei A die beste Qualität ist, die exportiert wird.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
130,5 kcal · Eiweiß 5,5 g · Fett 4,8 g · Kohlenhydrate 14,8 g · Ballaststoffe 2 g



Da haben wir den Salat

Was alle Salate gemeinsam haben, ist, dass sie zur Kalten Küche zählen. Das ist aber auch schon das Ende der Gemeinsamkeiten. Welch eine Vielfalt tut sich hier auf: Salate aus Reis, Nudeln, Kartoffeln, unterschiedlichsten Gemüsen und Blattsalaten … Ganz zu schweigen von den dazu verwendeten Soßen und Dressings: Pikant, sauer, scharf, fruchtig, sämig, cremig – wie soll man sich da entscheiden? Sehen Sie, schon haben wir den Salat!



Eine Auswahl an Salat-Dressings

Tomaten-Vinaigrette

- 80 g getrocknete Tomaten, gehackt
- 1 EL Rotwein-Essig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- 2 EL italienische Kräutermischung, tiefgekühlt

Alle Zutaten – bis auf die Kräuter – in ein hohes Becherglas geben und mit einem Pürierstab aufmixen. Die Kräuter zum Schluss dazugeben und kurz untermischen.

Nährwert:
430 kcal · Eiweiß 5,8 g · Fett 31 g · Kohlenhydrate 36 g · Ballaststoffe 11,2 g

Joghurt-Dressing

- 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Orangensaft
- 1 El Kerbel, gehackt
- 1 El glatte Petersilie, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft

Alle Zutaten – bis auf die Kräuter – in ein hohes Becherglas geben und mit einem Pürierstab aufmixen. Die Kräuter zum Schluss dazugeben und kurz untermischen.

Nährwert:
94 kcal · Eiweiß 6,0 g · Fett 2 g · Kohlenhydrate 13 g · Ballaststoffe 0,5 g

Kartoffel-Dressing

- 150 g mehlige Kartoffeln, gekocht, ausgekühlt, geschält und gewürfelt
- 5 EL Himbeer-Essig
- 1 El Nussöl
- 2 El Sonnenblumenöl
- 100 g Gemüsebrühe
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer

Alle flüssigen Zutaten in ein hohes Becherglas geben, mit einem Pürierstab aufmixen und die Kartoffelstücke nach und nach zugeben und ebenfalls pürieren. Das Dressing soll eine flüssig-sämige Konsistenz hat und nicht zu dick werden. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss den Leinsamen im Mörser andrücken und vor dem Servieren unterrühren. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.

Nährwert:
618 kcal · Eiweiß 9,5 g · Fett 52 g · Kohlenhydrate 24 g · Ballaststoffe 4,0 g

Himbeer-Vinaigrette

- 75 g Himbeeren (frisch oder aufgetaute TK-Himbeeren)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Aprikosenkonfitüre
- 1 El Leinöl
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in ein hohes Becherglas geben und mit einem Pürierstab aufmixen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert:
186 kcal · Eiweiß 1,1 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 8 g · Ballaststoffe 3,6 g



Couscous-Salat (Tabouleh)

80 g	Instant-Couscous
⅓	Salatgurke
½	rote Paprika
1	Strauchtomate
2	Stängel Minze
2	Stängel glatte Petersilie
	Saft von 1 Zitrone
1 EL	Leinsamen
1 EL	Olivenöl
1 Msp.	Ras el-Hanout
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Gemüseschäler
Zitronenpresse • Schneidebrett • Topf

Vorbereitung Den Couscous gemäß der Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.
Leinsamen in einem Mörser leicht zerstoßen.

Zubereitung Die Blätter der gewaschenen Pfefferminze und Petersilie abzupfen, einige schöne Blätter zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Blätter nicht zu fein hacken, zusammen mit Zitronensaft, Leinsamen und Olivenöl unter den Couscous mischen.
Die Salatgurke waschen, schälen, längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
Die Paprika waschen und in Streifen schneiden, die Tomate würfeln und zum Couscous geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Ras-el Hanout abschmecken. Alles locker vermischen, in einer Schale anrichten und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung, die in der nordafrikanischen Küche weit verbreitet ist. Sie enthält eine Vielzahl von Zutaten, deren Gewichtung regional unterschiedlich ist.
Die wichtigsten sind: Kurkuma (Gelbwurz), Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Rosenblüten, Paprika, Muskatnuss, Piment, Kardamom, Chilischote und Nelken.

Nährwert pro Portion:
296 kcal · Eiweiß 9 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 35 g · Ballaststoffe 9,3 g



Fruchtiger Chicorée-Salat

2	Chicorée
4	Blatt Radicchio
2 EL	Studentenfutter
1	Apfel (möglichst mit roter Schale)
2 TL	Zitronensaft
150 g	Joghurt, natur (1,5% Fett)
½ TL	Ahornsirup
1 EL	Balsamico-Essig
½ TL	Gemüsemeerrettich, aus dem Glas
1 EL	Leinöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Zitronenpresse
Schneidebrett • Schüssel

Zubereitung Den ungeschälten Apfel vierteln, Kernhaus entfernen, Viertel in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Chicorée putzen, längs halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in breite Streifen schneiden.
Den Joghurt mit Ahornsirup, Balsamico-Essig, Meerrettich und Leinöl in die Schüssel geben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Chicoréestreifen und Apfelscheibchen mit der Salatsoße vermengen und in die Mitte einer Schale oder Platte geben und mit Studentenfutter bestreuen.

Nährwert pro Portion:
280,5 kcal · Eiweiß 7,4 g · Fett 13,5 g · Kohlenhydrate 29 g · Ballaststoffe 5,2 g



Karotten-Orangen-Salat mit Honig

400 g	Karotten
3	Orangen
1 EL	Chiasamen
	(wahlweise Leinsamen, geschrotet)
½	Bund Kerbel
1 EL	Leinöl
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Zitronenpresse • Schneidebrett • Schüssel

Zubereitung Die Karotten waschen und schälen, mit einer Reibe grobe Streifen in eine Schüssel reiben. Eine Orange auspressen und zusammen mit dem Leinöl und dem Honig über die Karotten geben. Einige schöne Kerbelblätter zum Garnieren beiseitelegen. Den restlichen Kerbel hacken und zusammen mit den Chiasamen zu den Karotten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei den zwei verbliebenen Orangen die Kappe am Stielansatz abschneiden und die Orangen auf diese Schnittfläche stellen. So können sie nicht wegrutschen. Mit einem scharfen Messer die Schale einschließlich der weißen Haut von oben nach unten bogenförmig abschneiden. Das Fruchtfleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

Anrichten Den Salat auf den Orangenscheiben anrichten und mit den Kerbelblättern garnieren.

Nährwert pro Portion:
271,5 kcal · Eiweiß 4,8 g · Fett 9 g · Kohlenhydrate 34,5 g · Ballaststoffe 12,4 g



Rohkostsalat mit Birne und Blauschimmelkäse

1	mittelgroße Kohlrabi
1	mittelgroße Karotte
1	Birne
120 g	Blauschimmelkäse
1 EL	Leinöl
1 TL	Senf, mittelscharf
1 TL	Honig
1 EL	Weißwein-Essig
1 EL	Apfelsaft
1 EL	zartschmelzende Haferflocken
1 TL	Sonnenblumenkerne

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • kleine Schüssel

Vorbereitung Kohlrabi und Karotte waschen, schälen und in grobe Streifen reiben. Die Birne waschen, vierteln. Kernhaus entfernen und die ungeschälten Viertel in Scheiben schneiden.

Zubereitung Mit einem kleinen Schneebesen das Öl in einer Schüssel mit dem Senf und Honig aufschlagen, bis es bindet, dann den Essig und den Apfelsaft zugeben und verrühren.

Anrichten Die Gemüsestreifen mit dem Dressing marinieren und auf einem flachen Teller anrichten. Die Birnenscheiben darauf platzieren. Haferflocken und Sonnenblumenkerne ohne Öl leicht rösten und über den Salat streuen.
Den Blauschimmelkäse zerbröseln und zum Schluss über dem Salat verteilen.

Nährwert pro Portion:
442,5 kcal · Eiweiß 18,2 g · Fett 28,5 g · Kohlenhydrate 26,5 g · Ballaststoffe 6,4 g



Frischer Sommersalat

100 g	Karotten, geschält
150 g	Salatgurke, geschält und entkernt
125 g	gemischte Blattsalate (Kopfsalat, Eichblatt, Lollo, u.a.) geputzt und gewaschen
150 g	Melonenfruchtfleisch
4	Kirschtomaten
1 EL	Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

Küchenmesser • Küchenreibe • Schneidebrett

Zubereitung Die Karotten grob reiben, die Gurke in Stifte schneiden.

Anrichten Die Salatblätter mit einem Dressing (siehe Seite 56) Ihrer Wahl anmachen und auf einem Teller mit dem in Würfel geschnitten Fruchtfleisch der Melone anrichten.
Mit den Karottenstreifen und den Gurkenscheiben garnieren.
Zum Schluss die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Dieser Salat kann in Größe und Zusammenstellung nach Lust und Laune variiert werden. Als Vorspeise eher kleiner, im Sommer auch mit allem, was der Wochenmarkt bietet. Dies können je nach Geschmack und Vorlieben sein: Kirschtomaten, Himbeeren, gebratene Zucchinischeiben, gebratene Auberginenstücke, Champignons oder auch Schafskäse- und Mozzarellawürfel.

Nährwert pro Portion:
240,5 kcal · Eiweiß 4,4 g · Fett 4,5 g · Kohlenhydrate 15,5 g · Ballaststoffe 6,7 g



Feldsalat mit Kartoffeldressing

125 g	Feldsalat

Für das Dressing :

100 g	mehlige Kartoffeln
125 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Weißwein-Essig
1 EL	Rapsöl
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Walnüsse, gehackt
1 TL	Leinsamen
1 Prise	Muskat
1 Prise	Majoran
	Salz, Pfeffer

Rührbecher • Pürierstab

Vorbereitung Die Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden.
Den Feldsalat waschen und putzen, beiseitestellen.
Leinsamen in einem Mörser leicht zerstoßen.

Zubereitung Alle flüssigen Zutaten (Gemüsebrühe, Essig und Öle) in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab aufmixen.
Die Kartoffelstücke nach und nach dazugeben und mixen.
Die Sauce sollte eine sämige Konsistenz haben, gerade dickflüssig genug, um an den Salatblättern zu haften, ohne diese zu erdrücken.
Kräftig abschmecken mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und etwas Majoran.

Anrichten Den Feldsalat auf einer Platte anrichten.
Dressing über den Salat gießen, Kürbiskerne zum Schluss mit den gehackten Walnüssen und den Leinsamen über den angerichteten Salat streuen.

Dieser Salat lässt sich lecker variieren, indem man beispielsweise noch 2 Esslöffel Granatapfelkerne oder 100 Gramm Speckwürfelchen oder auch geröstete Brotwürfel darüberstreut.

Nährwert pro Portion:
280,5 kcal · Eiweiß 6,2 g · Fett 23,5 g · Kohlenhydrate 8,5 g · Ballaststoffe 3,3 g



Ein Klassiker: Caesar's Salad

2–3	kleine Romanasalat-Herzen
100 g	Steinchampignons
120 g	Kirschtomaten zum Garnieren
1	Zweig Thymian, gehackt
1	Stängel glatte Petersilie, gehackt
1 TL	Olivenöl zum Anbraten
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2–3 EL	Joghurt (1,5% Fett)
60 g	Parmesan, frisch gerieben
4	Sardellenfilets (oder entsprechende Menge Sardellenpaste aus der Tube)
1	Ei, hart gekocht
2 EL	Rotwein-Essig
1 El	Olivenöl
1 TL	Senf, mittelscharf
1 TL	Agavendicksaft
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe • Zitronenpresse
Schneebesen • Küchensieb • Schneidebrett
kleine Schüssel • Pfanne • Küchenkrepp

Vorbereitung Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern, die Blätter in 2–3 cm breite Streifen schneiden und 2 Teller damit auslegen.

Zubereitung Die Steinchampignons mit Küchenkrepp trocken abreiben, vierteln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackten Kräuter zugeben, auskühlen lassen.
Das hart gekochte Ei halbieren, Dotter mit einem Teelöffel aushe-ben und mit den Sardellenfilets durch ein Sieb drücken. Das Eiweiß hacken und beiseitestellen.
Für die Sauce das Sardellen-Eigelb mit Senf und Agavendicksaft verrühren. Essig zugeben und Öl in dünnem Strahl peu à peu mit einem Schneebesen unterrühren, bis sich alles zu einer cremigen Konsistenz verbindet. Joghurt einrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Die Sauce über die Salatblätter laufen lassen, mit den geviertelten Tomaten und den warmen Champignons garnieren, mit dem gehackten Eiweiß und dem grob geriebenen Parmesan bestreuen.

Wenn Sie diesen Salat als großen, sättigenden Sommersalat ser-vieren wollen, können Sie noch 200 Gramm gebratene Putenbrust in Streifen oder Thunfisch (im eigenen Saft) darüber verteilen.

Nährwert pro Portion:
320 kcal · Eiweiß 19,6 g · Fett 23 g · Kohlenhydrate 6,2 g · Ballaststoffe 3,2 g



Mexikanischer Salat

1	kleine Zucchini, fein gewürfelt
4	Rispentomaten
1	reife Avocado
100 g	Maiskörner (aus der Dose)
2 EL	rote Linsen
100 g	Mais-Nachos (aus dem Beutel)
½	rote Chilischote
½	Bund Kerbel
2	Zweige frisches Bohnenkraut
1	Limette, Saft
1 EL	Agavendicksaft
1 TL	Chiasamen
1 TL	Rapsöl
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Zitronenpresse
Küchensieb • Schneidebrett • kleine Schüssel
Topf beschichtete Pfanne

Vorbereitung Die Linsen in einem halben Liter Wasser bissfest garen (ca. 10 – 15 Minuten), dabei Lorbeerblatt zugeben. In ein Sieb abgießen, Lorbeerblatt entfernen und die Linsen auskühlen lassen.

Zubereitung Maiskörner abtropfen lassen und zusammen mit den Zucchiniwürfeln in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten. Zum Schluss die abgezupften Blätter des Bohnenkrauts zugeben und kurz durchrühren.
Tomaten in kleine Stücke schneiden.
Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen und grob stückeln.
Limetten- und Agavendicksaft sowie Chiasamen zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden, den Kerbel hacken und alle Zutaten miteinander vermischen.
Dazu gibt es die knackigen Mais-Nachos.

In Deutschland werden verschiedene Avocadosorten angeboten, die sich auch farblich unterscheiden. Die Sorte „Hass“ hat eine dunkelviolette, fast schwarze Schale und in der Regel ein weicheres Fruchtfleisch. Eine andere Sorte ist z.B. „Fuerte“ mit mittelgrüner Schale und hellem, festeren Fruchtfleisch.

Nährwert pro Portion:
559 kcal · Eiweiß 13,8 g · Fett 26,5 g · Kohlenhydrate 60,5 g · Ballaststoffe 10,9 g



Süß-scharfer Ananas-Glasnudelsalat

100 g	Glasnudeln, trocken
¼	Kopf Eisbergsalat
½	gelbe Paprika
½	rote Chilischote
100 g	Strauchtomaten
100 g	Karotten
100 g	Ananas, geschält
20 g	Ingwer, gerieben
2 EL	Limettensaft
50 ml	Orangensaft
1 TL	Honig
1 El	Rapsöl
1 TL	Sesamsamen
2 EL	Kokosflakes
1 TL	Kerbel, gehackt (ersatzweise Koriander)
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Zitronenpresse • Küchensieb
Schneidebrett • großer Topf

Vorbereitung Paprika vom Kernhaus befreien und in Streifen schneiden, ebenso den gewaschenen Eisbergsalat.
Chilischote von Kernen befreien und in feine Stücke schneiden.
Tomaten waschen, Strunk entfernen und dann grob würfeln.
Geschälte Karotten reiben.
Das Fruchtfleisch der Ananas darf etwas kleiner gewürfelt sein.
Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig hellbraun rösten.

Zubereitung Die Glasnudeln in einen ausreichend großen Topf geben und mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen. Nach Packungsanweisung quellen lassen. Danach abschütten, aber nicht abschrecken, sondern mit dem Rapsöl mischen, damit sie nicht zusammenkleben.
Die Nudeln mit Limettensaft, geriebenem Ingwer sowie dem gehackten Kerbel, Orangensaft und Honig anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den vorbereiteten Eisbergsalat, das Gemüse und die Ananaswürfel zufügen und alles locker durchmischen.

Anrichten Salat auf zwei Tellern anrichten, nach Belieben mit Kokosflakes und geröstetem Sesam bestreuen.

Auch dieses Gericht kann je nach Geschmack variiert werden. Durch 2 Esslöffel Sojasoße statt des Orangensafts und eine etwa erbsengroße Menge Wasabipaste (aus dem Asia-Shop) erhält das Gericht ein scharf-frisches, asiatisches Aroma.

Nährwert pro Portion:
477,5 kcal · Eiweiß 5,9 g · Fett 18,5 g · Kohlenhydrate 165 g · Ballaststoffe 8,6 g



Mit einem scharfen Messer zuerst die Unterseite...



...dann die Oberseite der Ananas abtrennen.



Ananas auf die Schnittfläche stellen und die Schale rundum in Segmenten abschneiden.



Ananas halbieren...



...dann vierteln...



...und den inneren Strunk wegschneiden.



Die Viertel in schmalere Schnitze und diese in die gewünschten Teile schneiden.



Feine Snacks und schnelle Gerichte

Was tun, wenn der kleine Hunger kommt oder der große? Anstatt zum Schokoriegel oder Fertiggericht zu greifen, ist es befriedigender, sich selbst etwas Frisches und Leckeres zu zaubern – mit ganz viel Geschmack und möglichst wenig Kalorien. Und wenn es dann auch noch schnell geht und mit wenig Aufwand – umso besser. Die passenden Rezepte haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.



Gemüsebuletten mit Ziegenfrischkäse

150 g	mehlig kochende Kartoffeln
60 g	rote Linsen
1	mittelgroße Zucchini
1	mittelgroße Karotte
1	mittelgroßer Kohlrabi
½	rote Paprika
1 TL	Butter
2	Eier
100 g	Ziegenfrischkäse
30 g	Semmelbrösel
50 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
3 EL	Mehl
½ TL	Meerrettich, gerieben, aus dem Glas
4 EL	Sonnenblumenöl zum Braten
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Gemüseschäler
Pfannenwender • Schneidebrett
mittelgroße Schüssel • Pfanne
Küchenkrepp

Vorbereitung Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen.
Die Linsen in 200 ml Wasser mit einem Lorbeerblatt etwa 10 Minuten bissfest kochen, abgießen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Zubereitung Das Gemüse waschen. Karotte und Kohlrabi schälen. Sämtliches Gemüse in kleine Stücke schneiden.
Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anschwitzen und mit den vorbereiteten Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Küchenkrepp flach ausbreiten und kalt stellen.
Die gekochten Kartoffeln schälen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken.
Das ausgekühlte Gemüse, Eier, Ziegenfrischkäse, Semmelbrösel und Haferflocken mit den gerösteten Sonnenblumenkernen gut vermengen. Mehl darüber stäuben, Salz, Pfeffer und Meerrettich zugeben, alles gut vermischen.
Aus der Masse gleich große Buletten formen. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Öl erhitzen und die Buletten von beiden Seiten goldbraun backen.

Ergibt ca. 12–14 Stück · Nährwert pro Stück:
164 kcal · Eiweiß 6,2 g · Fett 11,5 g · Kohlenhydrate 13,2 g · Ballaststoffe 3,3 g

Risottoküchlein

75 g	Risottoreis
150 ml	Geflügel- od. Gemüsebrühe
50 ml	trockener Weißwein
½	Zucchini (ca. 80 g)
50 g	Parmesan, gerieben
1 TL	Leinsamen
1	Zweig Thymian
1 TL	Butter
4 EL	Sonnenblumenöl zum Braten
	Salz, Pfeffer

Küchenreibe • Pfannenwender
Schüssel • Topf • Pfanne

Zubereitung Den trockenen Reis in etwas Butter anschwitzen, mit Brühe und Weißwein aufgießen und unter Rühren leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist. Vom Feuer nehmen und zugedeckt weitere 5 Minuten quellen lassen.
Die Zucchini mit einer groben Reibe in die Masse reiben, die gehackten Thymianblätter und den Parmesan zusammen mit dem im Mörser angedrückten Leinsamen zugeben und untermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Etwas abkühlen lassen. Aus der noch lauwarmen Masse mehrere Buletten formen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl braten.

Ergibt ca. 12–14 Stück · Nährwert pro Stück:
81,3 kcal · Eiweiß 1,8 g · Fett 6 g · Kohlenhydrate 4,8 g · Ballaststoffe 0,3 g



Hirsebratlinge

100 g	Hirse
250 ml	Gemüsebrühe
½	Kohlrabi
1 TL	zartschmelzende Haferflocken
50 g	Parmesan, gerieben
1	Ei
4 EL	Sonnenblumenöl zum Braten
2	Lorbeerblätter
1	Prise Koriander, gemahlen
	Salz, Pfeffer

Gemüseschäler • Küchenreibe
Schüssel • Topf • beschichtete Pfanne
Küchenkrepp

Zubereitung Die Hirse in einem Sieb gründlich waschen, dann in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Koriander würzen und zugedeckt garen. Den Topf vom Feuer nehmen und die Hirse weitere 5 Minuten zugedeckt quellen lassen, danach auf einem Teller flach ausbreiten, etwas auskühlen lassen und lauwarm in eine Schüssel geben. Lorbeerblätter entfernen.
Den geschälten Kohlrabi grob dazureiben, mit dem Ei, den Haferflocken und dem Parmesan mischen.
Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl gar braten.

Ergibt ca. 12 Stück · Nährwert pro Stück:
66,3 kcal · Eiweiß 3 g · Fett 7,1 g · Kohlenhydrate 6,6 g · Ballaststoffe 0,6 g

Zucchinipuffer mit bunten Tomaten

300 g	Zucchini
100 g	Ricotta
1 EL	Dinkelvollkornmehl, Typ 630
1 EL	zartschmelzende Haferflocken
1	Ei
4 EL	Rapsöl zum Anbraten
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

300 g	bunte Tomaten
1	Stängel Dill
1 El	Balsamico-Essig
2 El	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Küchenmesser • Küchenreibe
Pfannenwender • Schneidebrett
mittelgroße Schüssel • Pfanne
Küchenkrepp

Zubereitung Die Zucchini waschen und grob reiben. Mit Ricotta, Ei, Dinkelvollkornmehl und Haferflocken mischen, kurz ruhen und quellen lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
Flache Puffer formen und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl braten. Nachdem Braten das Fett mit Küchenkrepp abtupfen.

Tomaten und Dill kleinschneiden. Balsamico-Essig, Olivenöl und Zucker gut verrühren und als Dressing verwenden.

Ergibt ca. 12–14 Stück · Nährwert pro Stück:
84 kcal · Eiweiß 2,3 g · Fett 4,2 g · Kohlenhydrate 3,2 g · Ballaststoffe 0,8 g



Rote Bete mit Matjesfilet und Granatapfelkernen

2	Matjes Doppelfilets, natur (ohne Öl)
250 g	Rote oder Gelbe Bete, vorgekocht
120 g	Sauerrahm (10 % Fett)
100 g	Granatapfelkerne
2	Scheiben Pumpernickel
½	Apfel, gerieben
1	Stängel Dill
½ TL	Senf, mittelscharf
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Gemüsehobel oder ein scharfes Messer
Schneebesen • kleine Schüssel

Vorbereitung Die Rote Bete in Scheiben hobeln (wahlweise mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden) und zwei flache Teller mit den Scheiben auslegen.
Pumpernickel zwischen den Händen zu Bröseln zerreiben.
Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Zubereitung Von den Matjesfilets den Schwanz entfernen und je ein Doppelfilet auf die Betescheiben legen.
Den Sauerrahm in eine Schüssel geben, den halben Apfel auf einer groben Reibe dazureiben. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, mit dem Schneebesen durchrühren.

Den Apfel-Sauerrahm über die Fischfilets geben, die Pumpernickelbrösel und die Granatapfelkerne darüberstreuen; mit etwas Dill garnieren.

Die kleinen Granatapfelkerne umhüllt ein wunderbares, süß-saueres Fruchtfleisch. Das Fruchtfleisch zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Antioxidantien aus, ausserdem ist es reich an Vitamin C und E.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Kerne aus der Schale zu lösen. Schneiden Sie die Granatäpfel quer in zwei Hälften. Nun können Sie mit einer Gabel oder einem Löffel die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Tun Sie dies möglichst sanft damit der leckere Saft nicht herausgequetscht wird.
Die zweite Möglichkeit (die sich vor allem bei vollreifen Früchten eignet): Halten Sie die Granatapfelhälfte mit der Schnittfläche nach unten über die Schüssel und klopfen Sie wiederholt von oben kräftig mit einem Suppenlöffel auf die Schale, die Kerne fallen dann in die Schüssel. Eine dritte Möglichkeit zeigen wir auf Seite 234 in der Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Nährwert pro Portion:
805 kcal · Eiweiß 27,8 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 99 g · Ballaststoffe 12,2 g



Rote Bete mit gebratenem Lachs

250 g	Rote oder Gelbe Bete, vorgekocht
2 x 120 g	Lachsfilet
120 g	Sauerrahm (10 % Fett)
	Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
3	Stängel Kerbel, fein gehackt
1	Stängel Dill
	Kardamom, gemahlen
	Sonnenblumenöl zum Braten
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Pfannenwender
Schneidebrett • Gemüsehobel oder ein scharfes Messer • Schneebesen
kleine Schüssel

Vorbereitung Die Rote Bete in Scheiben hobeln (wahlweise mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden) und zwei flache Teller mit den Scheiben auslegen.
Pumpernickel zwischen den Händen zu feinen Bröseln zerreiben.

Zubereitung Die Lachsfilets in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite zwei Minuten braten, leicht salzen und pfeffern.
Aus der Pfanne nehmen, in gehacktem Kerbel wenden, auf den Betescheiben anrichten.
Mit einem Schneebesen den Sauerrahm mit dem Zitronensaft und -abrieb verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kardamom abschmecken.
Die Sauce über das Filet geben, mit Dill garnieren und die Pumpernickelbrösel rundum streuen.

Nährwert pro Portion:
439,5 kcal · Eiweiß 26 g · Fett 26 g · Kohlenhydrate 22,5 g · Ballaststoffe 3,6 g

Rote Bete mit Roastbeef und Preiselbeeren (ohne Abbildung)

250 g	Rote oder Gelbe Bete, vorgekocht
200 g	Roastbeef-Aufschnitt, fertig gebraten
100 g	Sauerrahm (10 % Fett)
2	Stängel Minze
2	Scheiben Pumpernickel
50 g	Preiselbeeren
½	Apfel, gerieben
½ TL	Senf, mittelscharf (alternativ etwas Gemüsemeerrettich aus dem Glas)
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • Gemüsehobel oder ein scharfes Messer • Schneebesen • kleine Schüssel

Vorbereitung Die Rote Bete in Scheiben hobeln (wahlweise mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden) und zwei flache Teller mit den Scheiben auslegen.
Minze waschen, die schönen Spitzen zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter vom Stiel zupfen und in Streifen schneiden.
Pumpernickel zwischen den Händen zu feinen Bröseln zerreiben.

Zubereitung Die Rostbeefstreifen zerpflücken und auf den Betescheiben verteilen.
Den Sauerrahm in eine Schüssel geben, den halben Apfel mit Schale auf einer groben Reibe dazureiben und zusammen mit den Preiselbeeren sowie den Minzstreifen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.
Den Apfel-Sauerrahm über die Rostbeefscheiben geben, die Pumpernickelbrösel darüberstreuen. Mit Minzblättern garnieren.

Nährwert pro Portion:
424,5 kcal · Eiweiß 27,1 g · Fett 10,5 g · Kohlenhydrate 53 g · Ballaststoffe 4,8 g



Gebratene Champignonköpfe und Peperoni

- 6 kleinere Champignons
- 6 grüne Peperoni (nicht zu scharf)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Pfanne • Cocktailspieße oder
hölzerne Zahnstocher • Küchenkrepp

Vorbereitung Die Champignons mit Küchenkrepp abreiben und in Achtel schneiden,

Zubereitung Peperoni waschen, abtrocknen, in Olivenöl anbraten, die gestückelten Champignons zugeben und mitbraten. Mit Balsamico-Essig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Etwas abkühlen lassen und zusammen anrichten.

Nährwert pro Portion:
47,5 kcal · Eiweiß 2,8 g · Fett 2,5 g · Kohlenhydrate 2 g · Ballaststoffe 1,7 g

Gefüllte Champignons

- 8 große Champignons
- 8 Bällchen Minimozzarella (alternativ 100 g Schafskäse, gewürfelt)
- 2 EL Pesto
- 2 EL Senf, mittelscharf
- Salz, Pfeffer

Küchenkrepp • flache Auflaufform

Vorbereitung Champignons mit Küchenkrepp abreiben und den Stiel vorsichtig entfernen.

Zubereitung In den Pilzhut etwas Pfeffer und 1 Messerspitze Senf geben, dann die Mozzarellabällchen mit einlegen. Mit der Füllung nach oben in eine kleine Auflaufform legen und für 10–12 Minuten bei Oberhitze/Grillfunktion in den Backofen schieben. Beim Anrichten auf jeden Champignon etwas Pesto und Salz geben.

Nährwert pro Portion:
5241 kcal · Eiweiß 13,6 g · Fett 19,5 g · Kohlenhydrate 2 g · Ballaststoffe 5,5 g

Champignons mit einem Tuch oder Küchenkrepp reinigen.

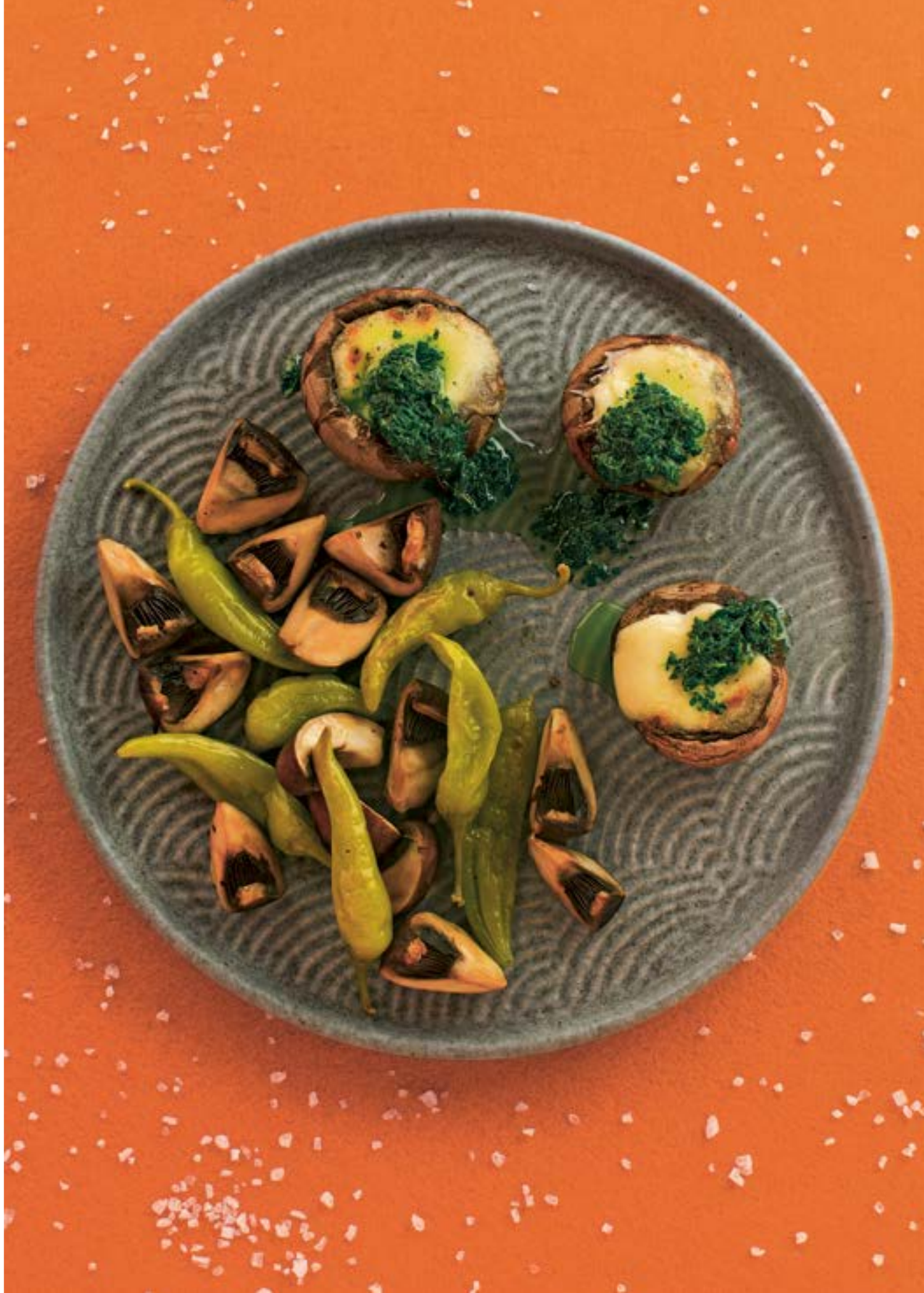


Den Stiel herausdrehen.



Die Füllung in den Hut geben.





Schnelle Gemüsetortilla mit Mango-Gurken-Salat

100 g	Kartoffeln, vorab gekocht
100 g	Zucchini, in Scheiben geschnitten
100 g	Paprikastreifen
2	Eier
50 ml	Milch (1,5% Fett)
1	Zweig Thymian
	Salz, Pfeffer
100 g	Mangofruchtfleisch, gewürfelt
⅓	Salatgurke
2	Stängel Koriander
1	Stängel Minze
1 EL	Weißwein-Essig
1 EL	Rapsöl
1 Msp.	Senf
1 Prise	Zucker

Küchenmesser • Pfannenwender
kleine Schüssel • Pfanne

Vorbereitung Am Vortag die Kartoffeln in der Schale kochen.

Zubereitung Die gekochten Kartoffeln schälen und würfeln. Zucchinischeiben und Paprikastreifen klein stückeln und in einer Pfanne etwa drei Minuten dünsten. Die Pfanne sollte nur so groß sein, dass die Gemüsemasse den Boden komplett bedeckt. Kartoffelwürfel und gehackten Thymian zugeben, salzen und pfeffern. Eier mit Milch verrühren, ebenfalls leicht salzen und pfeffern und zugießen. Bei kleinster Hitze zugedeckt stocken lassen.

Salatgurke waschen, längs teilen und die Kerne entfernen. Gurkenhälften in mundgerechte Stücke schneiden.
Das Fruchtfleisch der Mango würfeln und mit den Gurkenstücken mischen. Koriander und Minzblättchen grob hacken, dazugeben. Essig, Öl, Senf und Zucker zu einem Dressing verrühren und damit den Salat anmachen.

Anrichten Die Tortilla auf einen flachen Teller stürzen, in Tortenstücke schneiden und zum Salat genießen.

Gemüsestreifen und Mangowürfel gibt es in einigen Supermärkten mittlerweile auch in der Tiefkühlabteilung in guter Qualität. Das spart Arbeit beim Schälen und Schneiden.

Koriander hat einen zitronig-pfeffrigen Geruch und einen speziellen Eigengeschmack (den nicht alle mögen).
Er ist, besonders in der asiatischen Küche, ein beliebtes Küchenkraut und Gewürz. Es werden die frischen Korianderblätter wie auch die Samenkörner verwendet.

Nährwert pro Portion:
286 kcal · Eiweiß 10,8 g · Fett 13,5 g · Kohlenhydrate 26 g · Ballaststoffe 5,5 g



Maisküchlein

400 g Maiskörner, aus der Dose
80 g Cornflakes
3 Eier
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Küchensieb • mittelgroße Schüssel
Muffinform oder kleine Tassen
Papiermanschetten

Vorbereitung Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zubereitung Den Mais gut abtropfen lassen und zusammen mit den Cornflakes in eine Schüssel geben.
Die Eier mit der Sahne verrühren, dazugeben und alles gut vermengen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.
Muffinförmchen oder kleine Tassen mit Papiermanschetten auslegen und die angerührte Masse einfüllen.
Im Backofen für 12–15 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, bevor sie aus der Form gestürzt werden.

Probieren Sie die Maisküchlein zusammen mit einem pikanten Dip (Seite 16), als Beilage zu einem Feldsalat (Seite 66) oder zu einem Sommersalat (Seite 64).

Ergibt 12 Stück · Nährwert pro Stück:
84 kcal · Eiweiß 3,25 g · Fett 3,4 g · Kohlenhydrate 9,6 g · Ballaststoffe 1,5 g



Leckere Vielfalt – ganz ohne Fleisch

Vegetarische Ernährung liegt im Trend, ist aber weit mehr als eine bloße Modeerscheinung. Was früher oft belächlet wurde, ist heute für viele Menschen Ausdruck einer veränderten Einstellung gegenüber traditionellen Ernährungsgewohnheiten. Dafür gibt es viele und gute Gründe. Und dass vegetarische Gerichte durchaus abwechslungsreich, fantasievoll und ungewöhnlich lecker sein können, zeigen wir Ihnen in diesem Kapitel.



Risotto mit Blaubeeren und Nüssen

120 g	Risottoreis
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	trockener Weißwein
1 EL	Cashewkerne, grob gehackt
1	Apfel
125 g	Heidelbeeren
20 g	Butter
50 g	Parmesan, gehobelt oder geriebenen

Küchenmesser • Parmesanhobel oder Küchenreibe • Schneidebrett
mittelgroßer Topf mit Deckel • Pfanne

Vorbereitung Die Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, beiseitestellen und auskühlen lassen.
Die Blaubeeren waschen. Den Parmesan hobeln und ebenfalls beiseitestellen.

Zubereitung Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem nicht zu großen Topf zerlassen, den trockenen Risottoreis zugeben und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
In dem Maß, in dem die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen wird, muss immer wieder von der heißen Gemüsebrühe zugegeben und mit dem Kochlöffel umgerührt werden. Bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis gar ist, hierbei ebenfalls immer wieder rühren. Den Topf beiseitestellen und den Deckel abheben. Am Ende soll das Risotto eine sämige Konsistenz haben, die Reiskörner sollen außen cremig, innen aber noch bissfest sein.
Mit einer Küchenreibe den Apfel samt Schale grob in das Risotto reiben und untermischen.

Anrichten Auf zwei Tellern anrichten, Cashewkerne und Heidelbeeren um das Risotto streuen, den Parmesan darüberhobeln.

Für einen guten Risotto ist es wichtig, den Reis schön sämig zu kochen, ohne dass der Biss verloren geht. Risottoreis ist sehr stärkehaltig, sodass er gut aufquillt und seine cremige Konsistenz erhält.
Bei der Herstellung des Risotto wird die Brühe heiß und kellenweise eingerührt. Erst wenn die Menge aufgenommen wurde, kann die nächste Kelle zugegeben werden.

Nährwert pro Portion:
557 kcal · Eiweiß 14,8 g · Fett 21,5 g · Kohlenhydrate 64,5 g · Ballaststoffe 5,8 g



Dinkelpilaw mit Gemüse nach Art einer Ribollita

400 ml	Gemüsebrühe
125 gr	ZartDinkel, Kochbeutel
1	mittelgroße Karotte
150 g	Pastinake
150 g	Stangensellerie
1	kleine Kohlrabi
1	milde Chilischote
1 TL	Abrieb einer Bio-Zitrone
1 TL	Olivenöl
3	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
2	Gewürznelken
3	Stängel Majoran
1	Stängel glatte Petersilie
1 Msp.	Ras el-Hanout
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • mittelgroßer backofen-geeigneter Topf mit Deckel • Gewürzsäckchen oder Teefilter

Vorbereitung Das Gemüse waschen, die Karotte, den Kohlrabi und die Pastinake schälen. Das geschälte Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden. Die Selleriestangen in Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne und weiße Innenwände entfernen, in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung Das Olivenöl in einen nicht zu großen Topf geben und erhitzen. Das geschnittene Gemüse darin farblos anschwitzen, Lorbeerblätter und den Majoran dazugeben.
Den Kochbeutel des Zartdinkels aufschneiden, den Inhalt einrieseln lassen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Wacholderbeeren und Nelken in ein Gewürzsäckchen oder einen Teefilter füllen und dazugeben. Einmal durchmischen, zudecken und bei 180 °C etwa 20 Minuten im Backofen garen lassen. Lorbeerblätter, Kräuterstängel und Gewürzsäckchen wieder entnehmen.
Mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout abschmecken.
Zwei Petersilienblättchen zum Garnieren ganz lassen, alle anderen in feine Streifen schneiden und zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale direkt vor dem Anrichten untermischen.

Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung, die im Maghreb ihren Ursprung hat. Sie enthält unterschiedliche Zutaten. Bestandteile sind häufig Muskatnüsse, getrocknete Rosenknospen, Zimtstangen, Macis, Anis, Kurkuma, Chilischoten, Lavendelblüten, Weißer Pfeffer, Pimentkörner, Kardamomkapseln und Galgantwurzel, Kreuzkümmel, Kümmel und Rosenpaprika, um nur einige zu nennen.

Zum heißen, aromatischen Schmorgemüse passt wunderbar ein Klecks Schmand (20% Fettgehalt) beim Servieren auf jeden Teller.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
206 kcal · Eiweiß 7,6 g · Fett 4,3 g · Kohlenhydrate 30,6 g · Ballaststoffe 6,4 g



Risotto mit mediterranem Grillgemüse

120 g	Risottoreis
200 ml	heiße Gemüsebrühe
1	kleiner Bund Ruccola
250 g	Grillgemüse, selbst zubereitet aus Zucchini, Auberginen, Paprika (oder als TK-Gemüse)
50 g	Parmesan, gehobelt oder gerieben
100 ml	Sojacrème „Cuisine“
50 ml	Weißwein
20 g	Butter

Küchenmesser • Schneidebrett
Parmesanhobel oder Küchenreibe
mittelgroßer Topf • Pfanne

Vorbereitung Ruccola waschen, den unteren Teil der Stängel abschneiden und die verbleibenden Blätter grob schneiden.
Das Gemüse waschen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und beiseitestellen.

Zubereitung Die Butter in einem nicht zu großen Topf zerlassen, den Reis zugeben, die Temperatur auf mittlere Stufe erhöhen und den Reis glasig dünsten.
Unter ständigem Rühren zuerst den Weißwein zugießen. Sobald der Reis den Wein aufgesogen hat, nach und nach die heiße Gemüsebrühe zugeben und weiter rühren. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss den Parmesan unter das Risotto rühren. Es soll schön kremig sein, die Reiskörner haben innen noch etwas Biss.
Den Ruccola sowie die Hälfte des Grillgemüses zusammen mit der Sojacrème unter das Risotto ziehen.
Mit etwas Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken und am besten gleich servieren.

Anrichten Das Risotto auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem restlichen Grillgemüse und einigen Ruccolablättern umlegen.

Ergibt 3 Portionen · Nährwert pro Portion:
348 kcal · Eiweiß 10,5 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 34 g · Ballaststoffe 2,5 g



Buchweizentaler auf Schmorgurke und Fenchel

Buchweizentaler:

100 g	Buchweizengrütze (Bulgur)
200 ml	Gemüsebrühe, kalt
125 g	Magerquark
1	Ei
1	Eigelb
3 EL	Dinkelmehl, Typ 1050
50 g	Parmesan, gerieben
1 EL	Instant-Polenta
1 TL	Chiasamen
½ TL	Ducca (Gewürzmischung)
1 EL	Keimöl
1 Prise	Muskat
	Salz

Schmorgurke:

½	Salatgurke
1	kleine Fenchelknolle
100 ml	Orangensaft
40 ml	Weißwein
1	Stängel Dill
1 TL	Honig
1 TL	Senf
1 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Pfannenwender
Schneidebrett • Schüssel • kleiner Topf
Pfanne

Vorbereitung Den Buchweizen im Topf ohne Öl kurz anrösten, beiseitestellen und den Topf etwas abkühlen lassen. Danach mit der kalten Brühe aufgießen, wieder auf den Herd stellen und aufkochen lassen. Zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen, Herd ausschalten und das Ganze ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dabei immer wieder umrühren, damit der Buchweizen nicht anbrennt. Danach den Chiasamen und die Instant-Polenta zugeben, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt weitere 10 Minuten quellen und auskühlen lassen.
Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel quer in feine Streifen schneiden.
Vom Dill die Spitzen abzupfen und ebenfalls fein schneiden.
Die halbe Gurke der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die verbleibenden Gurkenhälften in bleistiftdicke Stifte schneiden und bereitstellen.
Den Backofen auf 60 °C vorheizen.

Zubereitung Zu dem noch warmen Buchweizen den Quark, die Chiasamen, dann das ganze Ei, das Eigelb und die Gewürze zugeben. Alles gut vermischen und ruhen lassen.
Aus der Buchweizenmasse flache Buletten formen und in einer Pfanne mit etwas Keimöl auf beiden Seiten goldgelb ausbraten, auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 °C warmstellen.
In dieselbe Pfanne nun das Olivenöl geben und die Fenchelstreifen kurz hellbraun anbraten, die Gurkenstücke zugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Zugedeckt 10–12 Minuten auf kleiner Flamme schmoren. In den Schmorfond den Senf und den Honig einrühren und mit dem Schuss Weißwein verkochen, bis die Sauce etwas bindet. Zum Schluss die Dillspitzen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buchweizen gehört zu den Pseudogetreiden und wird meist wie Weizen verarbeitet. Er hat einen nussigeren Geschmack als der klassische Weizen, ist eiweißhaltig und glutenfrei.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
353 kcal · Eiweiß 16,2 g · Fett 13,2 g · Kohlenhydrate 37,5 g · Ballaststoffe 4,3 g



Bamberger Hörnchen mit Karotten und Feigen

250 g	verschiedene Karotten
250 g	kleine Kartoffeln (vorzugsweise Bamberger Hörnchen)
1	Strauchtomate
2	Feigen
30 g	Erdmandeln, eingeweicht und grob gehackt
1	kleine milde Chilischote
100 ml	Mandelmilch
100 ml	Orangensaft
1 EL	Rapsöl zum Anbraten
1 TL	glatte Petersilie, gehackt
1 TL	Currypulver, mild
1	Lorbeerblatt
1 Msp.	gemahlener Koriander
	Salz, Pfeffer
	bei Bedarf etwas Haferkleie

Küchenmesser • Schneidebrett
mittelgroßer Topf

Vorbereitung Die Erdmandeln über Nacht in Wasser einweichen. Vor der Verwendung abgießen und grob hacken.
Die Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren (die Schale kann mitgegessen werden). Die Karotten waschen, schälen und in kartoffelgroße Stücke schneiden.

Zubereitung Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffel sowie die Karotten darin kurz anschwitzen. Vom Herd nehmen, das Currypulver zugeben und gut vermischen.
Die Tomate grob würfeln, Feigen vom Stiel befreien, achteln und alles zufügen.
Chilischote entkernen, fein würfeln und mit in den Topf geben.
Mit Mandelmilch und Orangensaft auffüllen, Lorbeer, und Koriander zugeben.
Den Topf wieder auf den Herd stellen und zugedeckt bei kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen.
Lorbeer aus dem Topf nehmen. Am Ende der Garzeit sollte die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen sein.
Befindet sich noch zuviel Flüssigkeit im Topf, kann man diese mit etwas Haferkleie binden.
Zum Servieren die gehackten Erdmandeln und die Petersilie über das Currygericht streuen.

Im gut sortierten Gemüseladen sind Karotten heute in unterschiedlichen Farben zu kaufen. Das Spektrum reicht von Dunkellila über Orange bis Gelb. Geschmacklich gibt es keine Unterschiede, auf dem Teller sehen die verschiedenen Farben jedoch sehr appetitlich aus.

Nährwert pro Portion:
367 kcal · Eiweiß 6,7 g · Fett 12,3 g · Kohlenhydrate 49,5 g · Ballaststoffe 11,5 g



Bandnudeln mit Artischocken und Minimais

200 g	Dinkel-Bandnudeln
150 g	Artischockenherzen, aus dem Glas
150 g	frischer Minimais
12	Kirschtomaten
100 ml	Gemüsebrühe
60 g	TK-Blattspinat (ca. 2 Pellets)
½	rote Chilischote, fein gehackt
1 TL	Aprikosenkonfitüre
2	Zweige Zitronenthymian, gehackt
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Muskat
1 Prise	Kurkuma
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
2 Töpfe • Pfanne • Küchenkrepp

Vorbereitung Die Artischocken gut abtropfen lassen, sechsteln. Mit Küchenkrepp trockentupfen.
Den Backofen auf 60 °C vorheizen.

Zubereitung Die kleinen Maiskölbchen längs halbieren, anbraten, die Konfitüre in der Pfanne zergehen lassen, die geviertelten Kirschtomaten zufügen und gut durchschwenken. Würzen mit einer Prise Kurkuma sowie einer Prise Pfeffer, leicht salzen. Auf einen Teller geben und im Backofen warmstellen.
Die Nudeln in reichlich Salzwasser mit Biss kochen, abgießen.
Inzwischen das Olivenöl erhitzen und die gut trocken getupften Artischockenstücke braten, bis sie Farbe angenommen haben. Die Pfanne vom Herd nehmen und den gehackten Zitronenthymian zugeben, beiseitestellen.
Die Gemüsebrühe, Chilischote und die gefrorenen Spinatpellets in einen Topf geben. Bei mittlerer Flamme so lange rühren, bis sich der Spinat komplett verteilt hat.
Die Nudeln zum Spinat geben, Muskat darüberreiben, salzen, pfeffern und alles gut miteinander vermischen.

Anrichten Die Artischocken und die glasierten Tomaten mit dem Mais über den angerichteten Nudeln verteilen.

In einigen Gebieten Asiens (vor allem in Indien) spielt Kurkuma eine besondere Rolle als Küchengewürz. Er verleiht dem Currypulver seine typische gelbe Farbe und wird oft als Safranersatz eingesetzt. In unseren Breitengraden ist er auch als Gelbwurz bekannt.

Nährwert pro Portion:
500 kcal · Eiweiß 17 g · Fett 6 g · Kohlenhydrate 91,5 g · Ballaststoffe 4,3 g



Vollkorn-Spaghetti mit roten Linsen

250 g	Vollkorn-Spaghetti,
150 g	rote Linsen
½	rote Paprikaschote
200 ml	Dosentomaten, passiert
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
3	Wacholderbeeren
1 Msp.	Cayenne-Pfeffer
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Balsamico-Essig
1	Stängel Basilikum
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchensieb
Schneidebrett • mittelgroße Schüssel
großer Topf

Zubereitung Paprika in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten.
Die Linsen waschen, zugeben und einmal durchrühren.
Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblätter, Wacholder zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind (ca. 10–12 Minuten). Der Kochsud wird gegen Ende der Garzeit immer mehr von den Linsen aufgesogen. Damit nichts anbrennt, die Hitze reduzieren und zwischendurch immer mal wieder in den Topf schauen und umrühren.
Wenn die Linsen gar sind, Lorbeer und Wacholder aus dem Topf entfernen, die passierten Tomaten hinzufügen, mit den Gewürzen abschmecken, den Balsamico-Essig zugeben.
Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und kurz abtropfen lassen.
Zum Servieren die Spaghetti locker unter die Sauce mischen, anrichten und den grob gezupften Basilikum darüber geben.

Rote Linsen sind ideal, wenn es mal schnell gehen soll, denn sie haben eine kürzere Garzeit und müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.

Nährwert pro Portion:
742 kcal · Eiweiß 36,7 g · Fett 6,5 g · Kohlenhydrate 124 g · Ballaststoffe 1,7 g



Vegetarische Maultaschen

100 g	Sojaschnetzel, fein
5	getrocknete Tomaten
1	Packung Nudelteig (500 g)
3	Eier
1 TL	Leinsamen
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
1 Msp.	getrockneter Liebstöckel
1 Prise	Muskat
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenpinsel
Schneidebrett • kleine Schüssel
mittelgroße Schüssel • großer Topf

Vorbereitung Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen.
Die Trockentomaten kleinschneiden in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen, danach abgießen.
In die Schüssel mit den Sojaschnetzeln nun den Leinsamen, die Trockentomaten, die Kräuter und zwei der Eier hinzugeben, alles gut vermischen und mit je einer Prise Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
Leinsamen in einem Mörser leicht zerstoßen.

Zubereitung Den Nudelteig fertig kaufen. Für die gewünschte Menge 2 Teile abschneiden und einen davon ausbreiten. Ein Ei verquirlen. Die fertige Masse und die Kräuter wie unten gezeigt auf der ersten Platte verteilen. Die Zwischenräume mit dem Küchenpinsel (oder den Fingern) mit dem verquirlten Ei bestreichen. Arbeiten Sie zügig, da die dünnen Teigplatten schnell trocken und brüchig werden.
Die zweite Teigplatte passend darüberlegen und vorsichtig in den Zwischenräumen andrücken.
Die Maultaschen mit dem Messer oder einem Rollmesser auseinanderschneiden. Entlang der Kanten nochmals mit einer Gabel zusammendrücken.
Die Maultaschen in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen.

Ergibt 4 Stück · Nährwert pro Stück:
312 kcal · Eiweiß 23,6 g · Fett 7,5 g · Kohlenhydrate 34,3 g · Ballaststoffe 4,5 g



Teigplatte ausbreiten und Füllung darauf legen.



Kleingeschnittene Kräuter anteilig darauf verteilen.



Zwischenräume mit verquirltem Ei bestreichen.



Zweite Teigplatte darauf legen…



…und die Zwischenräume andrücken.

Maultaschen auseinanderschneiden…

…und nochmals mit dem Ei bestreichen.

Penne mit Ajvar und gebratenen Austernpilzen

200 g	Vollkorn-Penne
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	mildes Ajvar (Paprikamus aus dem Glas)
100 g	Austernpilze
100 g	Fetakäse
6	Kirschtomaten
1 TL	Agavendicksaft
4	Stängel glatte Petersilie
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchensieb • Schneidebrett
kleiner Topf • großer Topf
mittelgroße Schüssel • Pfanne

Vorbereitung Die Kirschtomaten vierteln und in ein Schüsselchen geben, den Fetakäse würfeln und dazugeben.
Petersilie waschen und die Blättchen grob schneiden.

Zubereitung Die Gemüsebrühe erhitzen und mit dem Ajvar und dem Dicksaft verrühren.
Die Austernpilze in Streifen schneiden, in etwas Öl anbraten, etwas salzen und pfeffern.
Die Penne al dente garen und abgießen. Die Brühe zu den Nudeln geben, alles gut vermischen, etwas salzen und pfeffern, die Petersilienblätter darüberstreuen.
Die Nudeln auf Tellern anrichten, die Tomaten sowie die Käsewürfel darauf arrangieren und zuletzt die gebratenen Pilze darüberstreuen.

Falls Sie es etwas schärfer mögen, reiben Sie beim Anbraten ein kleines Stück geschälten Ingwer über die Austernpilze.

Nährwert pro Portion:
700 kcal · Eiweiß 24,1 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 77,5 g · Ballaststoffe 4,7 g



Zucchini-Schiffchen

100 g	Reis
150 ml	Dosentomaten, passiert
1	große oder 2 kleine Zucchini
1	rote Paprika
1	Mozzarella light (125 g)
½	Bund Schnittlauch, fein geschnitten
½	Bund glatte Petersilie, fein gehackt
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
1	Prise Zucker
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf • Pfanne • Auflaufform

Vorbereitung Den Reis kochen, abkühlen lassen.
Zucchini längs halbieren, mit einem Löffel das weiche Innere mit den Kernen herauskratzen, sodass ein „Schiffchen" entsteht.
Paprika waschen, Stielansatz, Kerne und Innenwände entfernen.
Paprika in Würfel schneiden.
Mozzarella in Scheiben schneiden.
Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung In einer Pfanne die Paprikawürfel in etwas Olivenöl anbraten.
Mit den passierten Tomaten ablöschen, salzen, pfeffern und eine Prise Zucker zugeben.
Dann den Reis und die frischen Kräuter dazugeben.
Wenn man mag, kann man auch einen Teil des ausgehöhlten Zucchiniinneren dazumachen.
Dann das Ganze in die Zucchinischiffchen füllen. Mit Mozzarellascheiben belegen und bei 180 °C etwa 15 Minuten backen.

Nährwert pro Portion:
326 kcal · Eiweiß 15,8 g · Fett 4 g · Kohlenhydrate 52 g · Ballaststoffe 4,9 g



Kräuter waschen, trockenschütteln und Stängel und Blätter trennen.



Blätter fest zusammenrollen und auf die Arbeitsplatte drücken.



Mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.



Ein Rollmesser minimiert die Verletzungsgefahr.



Kaiserschmarrn

4	Eier
1 EL	Zucker
100 g	Dinkelmehl, Typ 1050
100 ml	Milch (1,5% Fett)
	Abrieb von ½ Bio-Zitrone
1	Vanillestange
20 g	Rosinen
1 TL	Butter
20 g	Mandelblättchen
15 g	Kristallzucker mit etwas Zimt gemischt
1 Prise	Salz

Küchenmesser • Schneebesen
Pfannenwender • Suppenkelle
2 Rührschüsseln • Handmixer
backofengeeignete Pfanne

Vorbereitung Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zubereitung Zunächst das Mehl mit der abgeriebenen Zitronenschale in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und mit einem Messer das Mark auskratzen, hinzufügen.
Die Eier trennen, die Eigelbe direkt in die Schüssel mit dem Mehl geben. Milch zufügen und mit einem Schneebesen verrühren, bis eine Masse ohne Klümpchen entsteht. Beiseitestellen.
Das Eiweiß in eine fettfreie Rührschüssel geben und eine Prise Salz hinzufügen. Nun das Eiweiß mit dem Rührgerät zu Schnee schlagen. Hat das Eiweiß an Volumen gewonnen und ist bereits kremig, dann nach und nach den Zucker einrieseln lassen und das Eiweiß weiter steif schlagen. Diesen Schnee dann mit einem Kochlöffel vorsichtig unter den Mehlteig heben.
Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, den Pfannkuchenteig gleichmäßig fingerdick darin verteilen und die Rosinen anteilig darüberstreuen. Auf dem Herd bei mäßiger Hitze anbacken, in kleinere Stücke teilen, in der Pfanne wenden und im Backofen für ca. 10 Minuten fertig backen.
Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten.

Anrichten Den Kaiserschmarrn aus dem Backofen nehmen, mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Mandelblättchen sowie Zucker-und-Zimt-Mischung darüberstreuen. Nach Belieben mit Apfel- oder Kirschkompott servieren.

Je nach Pfannengröße, reicht die Masse für zwei bis drei Schmarrn. Ihre Pfanne muss aus Metall sein, darf nicht beschichtet sein und sollte einen Holz- oder Metallgriff haben. Dann ist sie für den Backofen geeignet.

Nährwert pro Portion:
527 kcal · Eiweiß 24 g · Fett 20 g · Kohlenhydrate 60 g · Ballaststoffe 4,5 g



„Bäckerschnitzel“ oder „arme Ritter“

4	Scheiben Toastbrot oder Hefezopf
200 ml	Milch (1,5% Fett)
2	Eier
1	Vanilleschote
20 g	Butter
1 El	Zucker
1 TL	Chiasamen
	etwas Zimt

Schneebesen • Pfannenwender
Rührschüssel • beschichtete Pfanne

Zubereitung Milch und Eier verquirlen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herausschaben und in die Mischung rühren. Die Chiasamen ebenfalls unterrühren.
Das Toastbrot nacheinander in diese Mischung einlegen, wenden und warten, bis sie sich vollgesogen haben. Vorsichtig aus der Milch nehmen, kurz abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter von beiden Seiten goldgelb backen.

Anrichten Die gebackenen Scheiben mit Zimt und Zucker bestreuen. Je nach Jahreszeit entsprechendes Obst dazu servieren, beispielsweise Zwetschgenkompott, Pfirsiche ohne Haut, Apfelmus oder frische Erdbeeren.

Chiasamen erleben derzeit einen regelreichten Hype als Superfood. Sie enthalten viel Eiweiß und dazu Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Wichtig ist auch ihr hoher Anteil an Calcium, der den Calciumwert von Milch um ein Fünffaches übersteigt.

Nährwert pro Portion:
412 kcal · Eiweiß 14,4 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 38,5 g · Ballaststoffe 0,7 g



Heidelbeerpfannkuchen

100 g	Dinkelmehl, Typ 1050
50 ml	Milch (1,5% Fett)
2	Eier
125 g	Heidelbeeren
1 TL	Flohsamenschalen
20 g	Butter
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
	Puderzucker zum Bestreuen

Schneebesen • Pfannenwender
Rührschüssel • backofengeeignete Pfanne

Vorbereitung Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zubereitung Mit einem Schneebesen die Milch mit dem Mehl verrühren, bis eine Masse ohne Klümpchen entsteht, dann die Eier und die Flohsamenschalen darunterrühren und eine Prise Salz und eine Prise Zucker hinzufügen.
Butter in einer backofengeeigneten Pfanne schmelzen lassen und Pfannkuchenteig gleichmäßig darin verteilen.
Kurz auf dem Herd anbacken, dann die Heidelbeeren in die an der Oberfläche noch flüssige Masse streuen.
In den vorgeheizten Backofen schieben und für 10 Minuten backen.
Herausnehmen, mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Je nachdem wie groß Ihre Pfanne ist, reicht die Masse für zwei bis drei Pfannkuchen. Ihre Pfanne muss aus Metall sein, darf nicht beschichtet sein und sollte einen Holz- oder Metallgriff haben. Dann ist sie für den Backofen geeignet.

Nährwert pro Portion:
521 kcal · Eiweiß 22 g · Fett 21 g · Kohlenhydrate 57,5 g · Ballaststoffe 4,9 g



Clafoutis mit Äpfeln und Sauerkirschen

300 g	Kirschen entsteint (oder aus dem Glas)
300 g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
80 g	Couscous
150 g	Magerquark
100 ml	Apfelsaft
3	Eier
1 EL	Honig
1 EL	Zucker
1 TL	Backpulver
½ TL	Zimt
1 EL	Flohsamenschalen
	etwas Butter zum Einfetten
	Salz

Küchenmesser • Schneebesen
Schneidebrett • beschichtete Pfanne
Rührbecher • Rührschüssel
kleiner Topf • flache Auflaufform

Vorbereitung Backofen auf 180 °C vorheizen.
Äpfel waschen, schälen und achteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung Die Eier trennen, Eiweiß in einen Rührbecher, Eigelb in eine Schüssel geben, In die Schüssel mit dem Eigelb den Quark geben, mit dem Backpulver und dem Zimt verrühren.
Das Eiweiß mit einer Prise Salz und dem Zucker zu einem festen Schnee schlagen.
Den Apfelsaft in einem kleinen Topf aufkochen lassen, 50 Gramm Couscous einstreuen, einmal durchrühren, vom Herd nehmen und 6 Minuten zugedeckt quellen lassen, dann den Honig unterrühren.
Nun die Apfelscheiben in eine Schüssel geben, den noch warmen, gesüßten Couscous zugeben, dann die Quarkmasse untermischen, die verbliebenen 30 Gramm Couscous und die Flohsamenschalen zufügen und alles gut verrühren. Anschließend den Eischnee unterheben. Hierbei keinen Handmixer verwenden. Mit einem Kochlöffel oder Schneebesen wird das Ergebnis besser und der Clafoutis bleibt locker und luftig.
Die Masse in eine gebutterte, flache Auflaufform füllen. Obenauf die Kirschen streuen und 40 Minuten im Backofen backen.

Der noch warme Auflauf kann mit einem Klecks Schmand oder etwas Joghurt serviert werden, er schmeckt aber auch kalt am nächsten Tag.
Dieses Gericht eignet sich wunderbar zu kräftigen Früchten der Saison, z.B. Zwetschgen, Rhabarber, Pfirsich, Aprikosen oder Mango.

Nährwert pro Portion:
369 kcal · Eiweiß 13,8 g · Fett 12,3 g · Kohlenhydrate 47,5 g · Ballaststoffe 6 g



Geflügelgerichte – traditionell bis exotisch

„Mancher gibt sich viele Müh' mit dem lieben Federvieh" – so lässt Wilhelm Busch seine Geschichte von der Witwe Bolte beginnen. Und das Geflügel verdient es tatsächlich, dass man sich Mühe mit ihm gibt. Denn kulinarisch bietet es eine ungewöhnliche Vielfalt und sein fettarmes Fleisch lässt sich auf zahllose Arten zubereiten – im Topf, in der Pfanne und im Pergamentpapier, exotisch gewürzt oder traditionell angerichtet.

Putenbrust mit Avocado und Ingwer

300 g	Putenbrust, in Würfel geschnitten
200 g	Avocadofleisch
150 g	rote Paprika, gewürfelt
150 g	Mangofruchtfleisch, gewürfelt
1 TL	Leinsamen
20 g	Ingwer, gerieben
	Saft von ½ Zitrone
1 TL	Leinöl
2 EL	Rapsöl

Für die Marinade:

1 EL	Butter
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	mittelscharfer Senf
1 TL	Tomatenmark
½	Chilischote, entkernt und gewürfelt
	Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
2	Lorbeerblätter
5	angedrückte Wacholderbeeren
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Currypulver, mild
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • kleiner Topf
mittelgroße Schüssel • beschichtete Pfanne

Vorbereitung In einem kleinen Topf die Butter zerlassen, alle Zutaten für die Marinade zugeben und kurz aufkochen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
Das Fleisch dazugeben, alles gut vermischen und mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen lassen.
Die Avocado längs bis auf den Stein rundum einschneiden und halbieren, indem man die beiden Hälften entgegengesetzt dreht. Den Kern mit einem Löffel entfernen.
Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Sofort mit dem Zitronensaft und dann mit dem Leinöl beträufeln und einreiben, sonst wird die Avocado unansehlich grau.

Zubereitung Das marinierte Fleisch und die Paprikawürfel in einer beschichteten Pfanne in etwas Rapsöl anbraten und garen. Wenn noch Reste der Marinade in der Schüssel verblieben sind, können diese beim Bratvorgang zur zusätzlichen Aromatisierung in die Pfanne gegeben werden, Wacholderbeeren und Lorbeer entfernen.
Wie immer im Umgang mit Geflügelfleisch gilt: das Fleisch bis zum Garpunkt durchbraten!
Nun die Mangowürfel, Leinsamen und den geriebenen Ingwer zugeben, kurz durchschwenken und warmstellen.
Die Avocadostücke auf den Tellern anrichten, die Putenbrust dazugeben und servieren.

Avocados sind reich an gesunden essenziellen Fettsäuren und enthalten viel Vitamin A, das gut für Haut und Haare ist.

Nährwert pro Portion:
568 kcal · Eiweiß 40,1 g · Fett 34 g · Kohlenhydrate 21,5 g · Ballaststoffe 9,3 g



Die Avocado mit einem scharfen Messer längs aufschneiden…



…und halbieren.



Mit einem Löffel den Kern herausnehmen.



Das Fruchtfleisch in Stücken aus der Schale lösen.

Die Avocadostücke gleich mit Zitronensaft und Leinöl beträufeln.

Putenschnitzel mit Lachsschinken und Ziegenfrischkäse

2	Putenschnitzel à ca. 140 g
4	Scheiben Lachsschinken
100 g	Ziegenfrischkäse
2	Zweige Rosmarin
3 EL	Rapsöl
	Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
1 TL	Honig
1 TL	Sesamsamen
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Zitronenpresse • Pfanne • flache Auflaufform
Küchenkrepp • Zahnstocher

Vorbereitung Bereits vom Metzger die Putenschnitzel zum Aufklappen einschneiden (sogenannte Schmetterlingssteaks) und leicht plattieren lassen.
Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
In einer Pfanne den Sesam ohne Öl goldbraun rösten, umfüllen und beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenkrepp ausreiben.
Die Schnitzel aufklappen, leicht salzen und pfeffern und mit je 2 dünnen Scheiben Lachsschinken belegen.
Den Ziegenkäse halbieren, die Hälften länglich formen und auf einen „Flügel" des Schmetterlingssteaks setzen. Das Schnitzel dann wie bei einem Cordon bleu zuklappen und mit Zahnstochern verschließen.

Zubereitung Die gefüllten Schnitzel von beiden Seiten in heißem Rapsöl in der Pfanne anbraten, Hitze reduzieren, Rosmarinzweige zufügen. Die Schnitzel mit dem Rosmarin in eine flache Auflaufform legen.
Für 8–10 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
In der Pfanne den Honig mit dem Zitronenabrieb und dem -saft bei kleiner Hitze kurz einkochen. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen und in der Honig-Zitronenmischung kurz schwenken. (Sollte sich etwas Fleischsaft in der Auflaufform gesammelt haben, diesen ebenfalls in die Pfanne einrühren).
Den Sesamsamen über die Schnitzel streuen.

Nährwert pro Portion:
460 kcal · Eiweiß 42,7 g · Fett 30,5 g · Kohlenhydrate 4 g · Ballaststoffe 0,3 g



Putenpiccata mit Couscous

4	Putenbrustschnitzel à ca. 60 g
4	Strauchtomaten
250 ml	Gemüsebrühe
125 g	Instant-Couscous
2–3 EL	Dinkelmehl, Typ 1050
1	Ei
6 EL	Rapsöl
2	Zweige Thymian
2	Stängel Basilikum
½ TL	Kurkuma
2 EL	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
mittelgroßer Topf • beschichtete Pfanne
flache Auflaufform

Vorbereitung Die Gemüsebrühe in einem Topf aufstellen, den Kurkuma und die gehackten Blättchen von einem Zweig Thymian zugeben. Aufkochen lassen und den Couscous einstreuen, beiseitestellen und 8–10 Minuten quellen lassen. Er sollte noch leicht feucht sein. Auf einen Teller geben und mit einer Gabel locker ausbreiten und etwas abkühlen lassen.
Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und achteln.
Die Blätter von dem Basilikumstängel abzupfen. Pro Teller eine schöne Spitze des Basilikums zum Garnieren beiseitelegen.

Zubereitung
Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Das Mehl auf einen großen Teller geben, das Ei in einem tiefen Teller verquirlen.
Die gewürzten Schnitzel im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und gut abstreifen. Nun im lauwarmen Couscous wenden und den Couscous auf allen Seiten gut andrücken. Auf diese Weise alle Schnitzel vorbereiten. Die Schnitzel in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Vorsichtig umdrehen, damit sich der Couscous nicht löst. Sollte etwas von der Panade abbröseln, macht das nichts aus – solche Stückchen knusprig mitbraten und beim Anrichten zusätzlich über die Schnitzel gegeben. Die fertigen Schnitzel in die Auflaufform legen und im Backofen warmstellen.
In der Pfanne den Balsamico-Essig sämig einkochen, die Tomatenstücke zufügen, salzen und pfeffern, kurz durchschwenken und die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter dazugeben.
Die Schnitzel auf dem Tomatenragout anrichten, mit den Basilikumspitzen und dem restlichen Thymian garnieren.

Couscous wird aus Hartweizengrieß zu winzigen Kügelchen gerollt. Cousous wird gedämpft und kann als Beilage verwendet oder weiter zubereitet werden. Es gibt ihn mittlerweile auch als Instant-Couscous, dieser wird mit heißem Wasser oder Brühe übergossen und muss nur wenige Minuten ziehen.

Nährwert pro Portion:
873 kcal · Eiweiß 43,6 g · Fett 47 g · Kohlenhydrate 63,5 g · Ballaststoffe 8 g



Poulardenbrust mit Auberginen und Artischocken

250 g	Poulardenbrust
½	Aubergine, gewürfelt
150 g	Artischockenherzen (aus dem Glas)
200 g	Bulgur
140 g	TK-Blattspinat, gehackt (Pellets)
300 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Dosentomaten, gehackt
8	schwarze Oliven ohne Stein, halbiert
½	rote Chilischote
½ TL	Currypulver, mild
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Zweig Thymian
1	Zweig Rosmarin
2	Lorbeerblätter
	Abrieb von ½ Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
backofengeeigneter Topf

Vorbereitung Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
Den Spinat zum Auftauen aus dem Gefrierschrank nehmen.
Den Strunk der Aubergine entfernen, die Aubergine halbieren und in mundgerechte Würfel schneiden.
Die eingelegten Artischockenherzen aus dem Glas nehmen, abtropfen lassen und in Viertel schneiden.
Die Poulardenbrust in zwei Stücke teilen.
Chilischote entkernen und hacken.

Zubereitung In einem für den Backofen geeigneten flachen Topf die Auberginenwürfel und Poulardenbrust anbraten, salzen, pfeffern und mit Curry und Paprika würzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und die Tomaten, den Zitronenabrieb, Lorbeer und die Chilischote zufügen, aufkochen.
Den Spinat und den Bulgur zugeben, umrühren, erneut aufkochen, den Topfdeckel auflegen und zugedeckt für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.
Vor dem Servieren Lorbeer entfernen, die abgezupften gehackten Kräuter und die halbierten Oliven dazugeben.

Nährwert pro Portion:
566 kcal · Eiweiß 46 g · Fett 4,5 g · Kohlenhydrate 78 g · Ballaststoffe 13,2 g



Paprikahuhn mit Nusspesto und Banane

240 g	Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
200 g	grüne Nudeln
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Banane, in Scheiben geschnitten
20 g	Walnusskerne, grob gehackt
20 g	Mandelblättchen
20 g	Semmelbrösel
10 g	Erdnüsse
2 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Honig
½	Bio-Limette, Abrieb und Saft
1	Stängel Minze
2	Stängel glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Zitronenpresse
Pfannenwender • Schneidebrett
beschichtete Pfanne • großer Topf
Küchenkrepp

Vorbereitung Walnüsse und Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anbräunen, abkühlen lassen.
In der Pfanne die Butter schmelzen und die Semmelbrösel bräunen, beides beiseitestellen.
Blättchen von Petersilie und Minze abzupfen, hacken und beiseitestellen. Die schönen Spitzen der Minze zum Garnieren aufbewahren.

Zubereitung Die grünen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Danach abgießen und warm stellen.
Die Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, salzen, pfeffern und reichlich mit Paprikapulver würzen, weiterbraten und durchgaren, den Honig dazugeben, warmstellen.
Die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen. In der Pfanne die Banane im Rapsöl anschwitzen, die Gemüsebrühe angießen, Abrieb und Saft der Limette zufügen.
Die gerösteten Nüsse und geblätterten Mandeln sowie die Kräuter dazugeben. Zum Schluss die Nudeln zufügen, alles gut durchmischen und erwärmen. Abschmecken und, falls erforderlich, nachwürzen.

Anrichten Die heißen Nudeln auf Tellern anrichten, das Paprikahuhn auf die Nudeln geben und die knusprigen Semmelbrösel darüberstreuen. Mit den Minzespitzen garnieren.

Nährwert pro Portion:
870 kcal · Eiweiß 45,9 g · Fett 33,5 g · Kohlenhydrate 182 g · Ballaststoffe 17,6 g



Chickencurry mit Süßkartoffeln, Ananas und Melone

250 g	Hähnchenbrustfilet, in Streifen geschnitten,
300 g	Süßkartoffeln
100 g	Ananas
100 g	Wassermelone
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Orangensaft
20 g	Ingwer, in Scheiben geschnitten
½	rote Chilischote, entkernt
1 TL	Currypulver, mild
2	Stängel Basilikum, Blätter in Streifen geschnitten
2	Gewürznelken
3	Wacholderbeeren
5	Kardamomkapseln
3	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett backofengeeigneter Topf
Teefilter

Vorbereitung Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Süßkartoffeln waschen und schälen, in mundgerechte Würfel schneiden.
Ingwerscheiben, Nelken, Wacholder, Kardamom und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen oder einen Teefilter füllen und diesen verschließen.

Zubereitung In einem backofengeeigneten Topf die Hähnchenbruststreifen anbraten, salzen, pfeffern, mit dem Currypulver würzen, mit Orangensaft und der Gemüsebrühe ablöschen und beiseitestellen.
Die Süßkartoffeln und das Gewürzsäckchen in den Topf geben, alles zusammen kurz aufkochen und zugedeckt für 15 Minuten im Ofen garen.
Währenddessen Ananas- und Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Chilischote fein schneiden.
Nach den ersten 15 Minuten den Topf aus dem Ofen nehmen, das Obst und die Chilischote zugeben und für weitere 15 Minuten im Ofen fertiggaren.
Die Süßkartoffeln sollen weich gekocht zur Bindung der Soße beitragen.

Anrichten Direkt vor dem Servieren das Gewürzsäckchen entfernen und die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter über das Curry streuen.

Nährwert pro Portion:
387 kcal · Eiweiß 31,8 g · Fett 2,5 g · Kohlenhydrate 54 g · Ballaststoffe 6,2 g



Hähnchengeschnetzeltes mit Kokosmilch und Maracuja

200 g	Hähnchenbrustfilet
100 ml	Kokosmilch, ungesüßt
100 ml	Maracujasaft
½	milde rote Chilischote, entkernt und gewürfelt
1 TL	Ingwer, gerieben
2	Maracuja (Passionsfrucht)
½ TL	Maisstärke
1 TL	Rapsöl zum Anbraten
20 g	Kokosraspeln
	Salz, Pfeffer

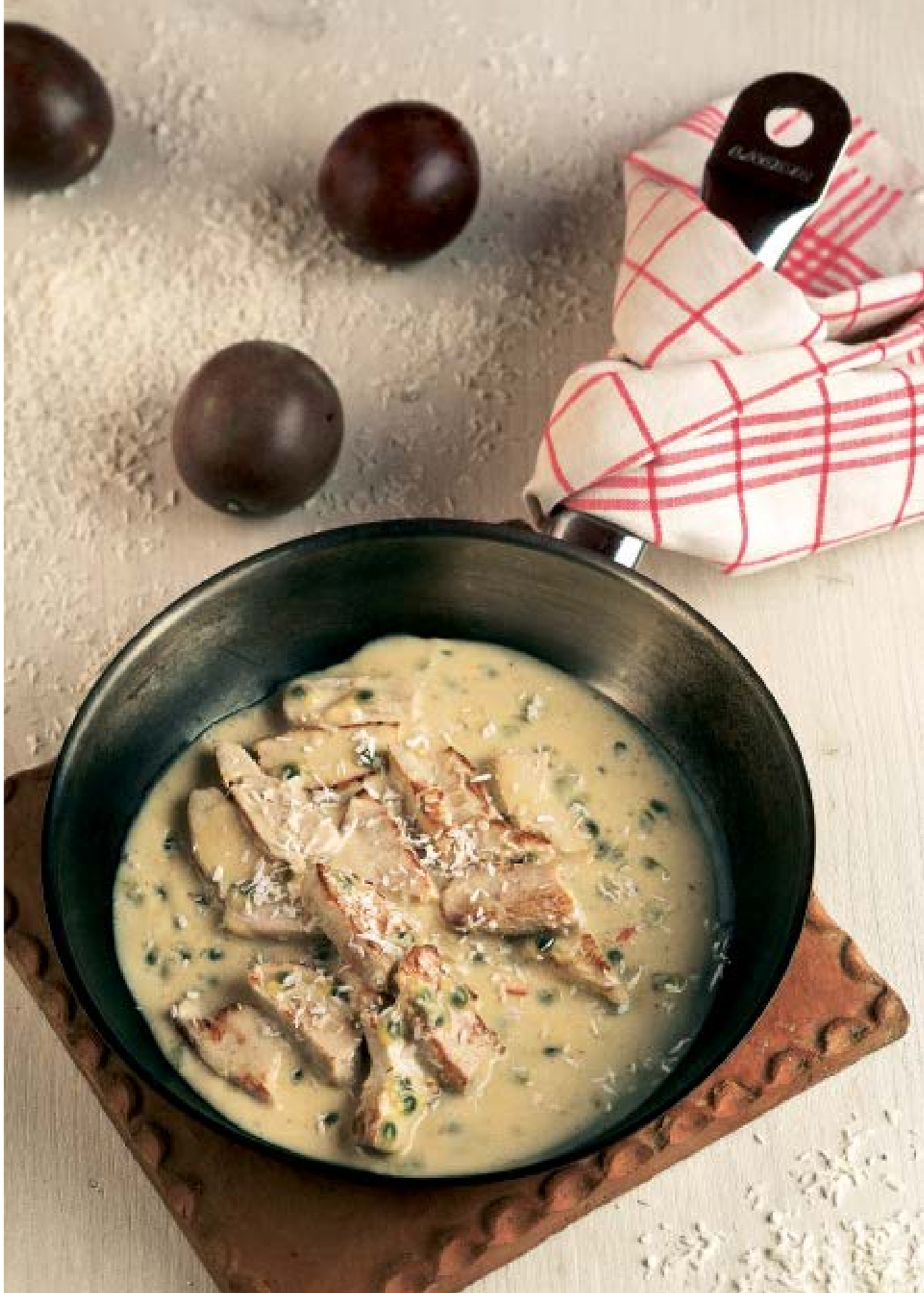
Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • Pfanne

Vorbereitung Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden.
Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch auslösen, kleinschneiden und bereitstellen.

Zubereitung Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne sanft anbraten, salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen.
Kokosmilch und Maracujasaft in die Pfanne gießen und mit einem Kochlöffel den Bratsatz lösen.
In einer Tasse die Maisstärke mit 2 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, in den siedenden Bratfond einrühren und diesen damit binden.
Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen.
In diese Sauce die gewürfelte Chilischote, den geriebenen Ingwer, das Fruchtfleisch der Passionsfrucht und die Hähnchenstreifen geben.
Alles zusammen noch einmal bei kleiner Hitze sanft erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
Vor dem Servieren die Kokosraspel darüber streuen.

Speisestärke zum Andicken einer Soße gibt es als Kartoffel- oder Maisstärke, diese sind in der Regel glutenfrei.

Nährwert pro Portion:
263 kcal · Eiweiß 25,5 g · Fett 10,5 g · Kohlenhydrate 12 g · Ballaststoffe 2,5 g



Rosmarinhähnchen im Pergament

- 2 Hähnchenbrustfilets à 160 g
- 3 Zweige Rosmarin
- 10 Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner
- Saft von ½ Bio-Zitrone
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben
- 5 Wacholderbeeren
- 100 g Crème légère (20 % Fett)
- 2 EL Weißwein
- 6–8 schwarze Oliven, ohne Stein
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

Küchenreibe • Pfanne
flache Auflaufform • zwei Stück Backpapier, je 60 x 30 cm groß • Küchengarn

Vorbereitung Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Hähnchenbrustfilets mit dem Zitronensaft übergießen, von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne in Olivenöl kurz golden anbraten.

Zubereitung Das Pergamentpapier wie unten beschrieben auslegen. In der Mitte des Pergamentstückes den Rosmarin legen und die angebratenen Fleischteile darauflegen. Auf die Hähnchenbrustfilets jeweils die Hälfte der Crème légère, die Zitronenscheiben, die restlichen Kräuter und Gewürze verteilen, je drei Oliven dazulegen. Einen Esslöffel Weißwein dazugeben und das Pergament wie unten beschrieben gut verschließen.
Die beiden Päckchen am besten in eine flache Auflaufform legen und 30–35 Minuten im Ofen garen.

Anrichten Nach der Garzeit die Päckchen auf einen flachen Teller legen, bereits in der Küche die Falze abschneiden und jetzt schnell servieren. Der köstliche Duft, der aus den Päckchen aufsteigt, ist einfach wunderbar. Den Sud, der sich in den Päckchen gesammelt hat, unbedingt genießen!

Das Garen im Pergament ist eine besonders schonende Zubereitungsart, die Aromen gehen eine wunderbare Verbindung ein, nichts davon geht verloren. Nehmen Sie zwei Stücke Backpapier, und falten Sie sie einmal, so dass sie jeweils 30 x 30 cm groß sind. Setzen Sie, wie oben beschrieben, die Zutaten in die Mitte und verschließen Sie die Pergamentpäckchen wie unten gezeigt.

Nährwert pro Portion:
342 kcal · Eiweiß 38,7 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 3 g · Ballaststoffe 0,6 g



Pergamentpapier auf einem flachen Teller ausbreiten, darauf das Hähnchenbrustfilet legen.



Kräuter und Zitronenscheiben darüber legen…



…und mit Salz bestreuen.



Etwas Pfeffer aus der Mühle dazugeben.



Den Weißwein zufügen.



Pergamentpapier nach oben zusammenfalten…



…und das Päckchen an den Enden mit Küchengarn zuschnüren.







Frischer Fisch von Fischers Fritz

Vorbei sind die Zeiten, da hierzulande freitags unweigerlich Fisch auf den Tisch kam – oft genug als Kochfisch mit dicker Soße zu Kartoffeln. Die Zubereitung von Fisch ist heute nicht mehr auf einen Tag in der Woche beschränkt, und nicht erst seitdem allerorten Sushi-Bars aus dem Boden sprießen, findet er immer mehr Liebhaber. Kein Wunder bei der Vielzahl der leckeren und leichten Rezepte, von denen wir einige für Sie zusammengestellt haben.

Gebratene Doradenfilets mit Couscous „Cremolata“

- 4 Doradenfilets (ca. 350 g)
- 250 g grüner Spargel
- 100 g Karottenstreifen (frisch oder TK)
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 100 ml Orangensaft
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Ingwer, gerieben
- ½ TL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- 3 EL Olivenöl für den Salat
- Salz, Pfeffer

Für den Couscous „Cremolata“

- 60 g Instant-Couscous
- 1 EL glatte Petersilie, gehackt
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 Msp. Kurkuma
- 2 EL Rapsöl

Küchenmesser • Schneideplatte
Küchenreibe • Pfannenwender
mittelgroße Schüssel • beschichtete Pfanne
Servierplatte

Vorbereitung Die Doradenfilets am besten vom Händler entgräten lassen.
Das Gemüse vor der Verarbeitung waschen.
Den Spargel im unteren Drittel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in drei Teile schneiden.
Zucchini längs halbieren und in bleistiftdicke Scheiben schneiden.

Zubereitung Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke zusammen mit den Zucchini anbraten, bissfest garen; kurz vor Schluss den gehackten Thymian dazufügen. In eine Schüssel geben.
Orangensaft in die Pfanne gießen, die Konfitüre darin verrühren, Karottenstreifen zufügen, kurz mit andünsten, danach zu den Zucchini geben.
Die Tomaten vierteln und ebenfalls in die Schüssel geben.
Zitronensaft, geriebenen Ingwer zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen.

Den Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 8 – 10 Minuten ziehen lassen. Danach auf einen Teller geben, mit einer Gabel verteilen, ausdampfen und auskühlen lassen.
In eine beschichtete Pfanne Öl geben. Den Couscous zwischen den Händen in die Pfanne bröseln und bei mittlerer Hitze langsam goldgelb rösten, den Zitronenabrieb sowie Kurkuma und die gehackte Petersilie untermischen.
Die Doradenfilets in heißem Öl von beiden Seiten braten und warm stellen.

Anrichten Das Gemüse mit dem Couscous lose mischen und auf einer Platte anrichten. Die gebratenen Fischfilets darauf legen.

Fischfilets vor dem Braten mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Innenseite zuerst anbraten, nach 15–20 Sekunden umdrehen und auf der Hautseite fertigbraten. Sofort nach dem Umdrehen die Filets kurz von oben andrücken, damit sie sich nicht wölben. So werden sie gleichmäßig knusprig.

Nährwert pro Portion:
890 kcal · Eiweiß 48 g · Fett 60,5 g · Kohlenhydrate 37,5 g · Ballaststoffe 7,5 g



Fünf-Gewürze-Couscous mit Garnelen

250 g	Garnelen (TK)
100 g	Instant-Couscous
100 ml	Weißwein
100 ml	Gemüsebrühe
1	mittelgroße Zucchini
1	Strauchtomate
100 g	Fenchelknolle
150 g	Karotten
100 g	Shiitake-Pilze
30 g	Erdmandeln
1 TL	Rapsöl
2	Lorbeerblätter
½	rote Chilischote, gehackt
1 Msp.	Fünf-Gewürze-Pulver
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf mit Deckel • Küchenkrepp

Vorbereitung Vorab die Erdmandeln über Nacht einweichen.
Garnelen auftauen und trockentupfen, falls erforderlich, den Darm auslösen.
Zucchini, Tomate, Fenchel und Karotten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
Die eingeweichten Erdmandeln abgießen und grob hacken.
Shiitake-Pilze mit einem Küchenkrepp putzen.

Zubereitung In einem Topf Garnelen, Karotten- und Fenchelstücke sowie die Pilze in Rapsöl anschwitzen. Dann Zucchini- und Tomatenstücke, die gehackte halbe Chilischote und die Lorbeerblätter dazugeben.
Weißwein und Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen.
Nun den Couscous und die gehackten Erdmandeln dazugeben, alles gut vermischen und mit Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.
Deckel auflegen und bei geringer Hitze 10–12 Minuten ziehen lassen.
Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Das Fünf-Gewürze-Pulver ist eine in der chinesischen Küche beliebte Gewürzmischung, bestehend aus Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimt, Fenchelsamen und Gewürznelke. Sie erhalten es in jedem Asia-Laden oder im gut sortierten Supermarkt.

Nährwert pro Portion:
426 cal · Eiweiß 32,2 g · Fett 5,5 g · Kohlenhydrate 50,4 g · Ballaststoffe 9,8 g



Kabeljaufilet auf Kohlrabiragout

320 g	Kabeljaufilet (oder Wildlachsfilet)
1	mittelgroßer Kohlrabi
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sauerrahm (10% Fett)
2	Strauchtomaten
200 g	Kichererbsen aus der Dose
1 TL	Haferkleie
	Saft von ½ Zitrone
2	Zweige Salbei
2	Stängel Bohnenkraut
2	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchensieb
Schneidebrett • Topf • Auflaufform

Vorbereitung Den Backofen auf 180° C vorheizen.
Falls erforderlich, das Fischfilet vom Händler entgräten und in zwei gleiche Stücke teilen lassen.
Den Kohlrabi schälen und würfeln (ca. 15 mm Kantenlänge).
Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, Blätter des Bohnenkrauts abzupfen.

Zubereitung Die Gemüsebrühe erhitzen, den Sauerrahm zugeben und die Haferkleie darin verrühren; aufkochen lassen und die Kohlrabiwürfel zugeben. Mit einer Prise frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer, abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, etwas salzen und pfeffern.

Das Kohlrabiragout in eine feuerfeste Form geben. Die Form nicht zu groß wählen, denn die Fläche des Bodens sollte gut bedeckt sein.
Auf das noch warme Kohlrabiragout die beiden Fischfilets nebeneinander setzen.
Mit den abgezupften Blättchen des Bohnenkrauts, den in Streifen geschnittenen Salbeiblättern und den angedrückten Wacholderbeeren bestreuen; die Lorbeerblätter auflegen.
Nun die abgetropften Kichererbsen rundum auf das Kohlrabigemüse streuen.
Die Strauchtomaten waschen und die Fischfilets damit bedecken.
Mit Pfeffer aus der Mühle und etwas Kurkuma würzen.
Die Gratinform für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.
Vor dem Servieren Lorbeerblätter und Wacholder entfernen.

Nährwert pro Portion:
408 kcal · Eiweiß 45,5 g · Fett 9,5 g · Kohlenhydrate 29,5 g · Ballaststoffe 8,1 g



Gebratener Zander auf Mangold

320 g	Zanderfilet
400 g	Mangold
100 ml	Gemüsebrühe
50 g	getrocknete Tomaten
50 g	getrocknete Birnen
1 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
1	Zweig Rosmarin
1	Zweig Thymian
½ TL	Senf
½ TL	Haferkleie
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett • kleine Schüssel • kleiner Topf • beschichtete Pfanne

Vorbereitung Das grätenfreie Zanderfilet mit Haut in 2 Stücke teilen.
Die Tomaten und die Birnen in eine kleine Schüssel geben, mit ca. 100 ml heißem Wasser bedecken und zugedeckt ca. 10 Minuten weichen lassen.
Die Tomaten und Birnen aus dem Einweichwasser nehmen, hacken, auf einen Teller geben, das Einweichwasser ebenfalls bereitstellen.
Vom Mangold die unteren dicken Stiele entfernen, den Rest waschen. Von den verbliebenen dünnen Stielen die grünen Blattanteile entfernen. Die dünnen Stiele und die Blätter jeweils in feine Streifen schneiden und getrennt bereithalten.

Zubereitung In einem kleinen Topf die Mangoldblätter in kochendem Wasser knackig vorgaren und in eiskaltem Wasser abschrecken (so bleiben sie grün). Die Blätter gut ausdrücken.
Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die geschnittenen Mangoldstiele darin mit leichter Farbe dünsten, die gehackten Tomaten und Birnen zugeben. Mit Gemüsebrühe und Einweichwasser ablöschen. Einkochen lassen, bis die Stiele knackig gegart sind. Die vorgegarten Blätter zufügen und weiterschmoren, bis alles gar ist.
Die Brühe mit der Haferkleie binden und den Senf einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken
In einer beschichteten Pfanne die mit Salz und Pfeffer gewürzten Zanderfilets auf der Innenseite in Öl anbraten. Nach 2 Minuten wenden und auf der Hautseite weitere 5 Minuten fertigbraten. Dabei die Kräuterzweige in die Pfanne legen. Die Hitze dann etwas reduzieren.

Anrichten Das Mangoldgemüse anrichten und die Zanderfilets darauf legen. Dazu passt wunderbar unser Kartoffel-Birnen-Püree mit Birnen von Seite 218.

Nährwert pro Portion:
431 kcal · Eiweiß 37,8 g · Fett 13,5 g · Kohlenhydrate 26g · Ballaststoffe 10,2 g



Gebackener Kabeljau mit Aubergine und Spitzpaprika

250 g	Kabeljaufilet
150 g	Aubergine
150 g	Spitzpaprika
100 g	Hirse
300 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Dosentomaten, gehackt
140 g	TK-Blattspinat, gehackt
½	rote Chilischote, gehackt
	Abrieb von ½ Bio-Zitrone
1	Zweig Thymian, fein gehackt
1	Zweig Rosmarin, fein gehackt
8	schwarze Oliven, ohne Stein
½ TL	Currypulver, mild
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Öl zum Anbraten
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Brotmesser • Schneidebrett
Topf • Auflaufform

Vorbereitung Den Spinat zum Auftauen aus dem Gefrierschrank nehmen.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Den Strunk der Aubergine entfernen, die Aubergine halbieren und in mundgerechte Würfel schneiden.
Spitzpaprika vom Stielansatz und den Kernen befreien, in Streifen schneiden.
Das grätenfreie Kabeljaufilet in Stücke schneiden.

Zubereitung In einem flacheren Topf Auberginenwürfel und Paprikastreifen anbraten, salzen, pfeffern und mit Currypulver und Paprika würzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und die Tomaten, den Zitronenabrieb und die entkernte, gewürfelte Chilischote zufügen, aufkochen.
Den Spinat (auch wenn er noch nicht ganz aufgetaut ist) zufügen, die Hirse dazugeben, umrühren und erneut aufkochen.
In eine Auflaufform umfüllen, den Fisch darauflegen und mit Alufolie abdecken. Für 10–15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
Vor dem Servieren die abgezupften gehackten Kräuter zufügen, ebenso die halbierten Oliven.

Nährwert pro Portion:
385 kcal · Eiweiß 35,3 g · Fett 5 g · Kohlenhydrate 45,5 g · Ballaststoffe 8,2 g



Fischcurry mit Wassermelone und Minze

250 g	Rotbarschfilet, in Stücke geschnitten
200 g	Gemüsebrühe
125 g	Quinoa-Mix im Kochbeutel
100 g	Wassermelone, entkernt und gewürfelt
2 TL	Currypulver, mild
½	kleine Chilischote, fein gehackt
20 g	Ingwer, geschält und gerieben
2	Lorbeerblätter
1	Zweig Thymian
1	Sternanis
1	Stängel Minze
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe • Schneidebrett
backofengeeigneter Topf mit Deckel
Platte zum Servieren

Vorbereitung Backofen auf 170 °C vorheizen.

Zubereitung Die Gemüsebrühe aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Fisch und die übrigen Zutaten bis auf die Minze in die heiße Brühe geben. Kochbeutel öffnen und Quinoa-Mix einstreuen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Danach hat der Quinoa-Mix die Flüssigkeit aufgesogen und ist gar.
Lorbeer, Sternanis und Thyminanzweig aus dem Topf entfernen. Das Fischcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Auf einer Platte anrichten und mit Thymian und Minzblättern garnieren.

Quinoa besitzt einen hohen Anteil an Eiweiß und essenziellen Amionosäuren und zählt daher zu den „Super-Foods“. Rohes Quinoa wird vor dem Kochen gewaschen bzw. abgebraust um Bitterstoffe zu entfernen und danach 15–20 Minuten in Salzwasser gegart. Gepufftes Quinoa eignet sich für Toppings, Müsli oder Salate.
Quinoa-Mix ist fertig im Kochbeutel erhältlich, er besteht in der Regel aus Hirse, rotem und weißem Quinoa sowie Buchweizen. Eine Beilage, die Sie auch zu anderen Gerichten schnell und unkompliziert zubereiten können.

Nährwert pro Portion:
410 kcal · Eiweiß 34,1 g · Fett 7,5 g · Kohlenhydrate 47,5 g · Ballaststoffe 7,3 g



Barschfilet in der Sesamkruste

- 4 Barschfilets à 70 g
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Eiweiß
- 2 EL Dinkelmehl, Typ 1050
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

kleine Schüssel • 2 flache Teller
beschichtete Pfanne

Vorbereitung Die Fischfilets mit dem Saft der Zitrone beträufeln, salzen und mit Pfeffer würzen.

Zubereitung Das Eiweiß mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen.
Das Mehl auf einen Teller geben, die Fischfilets darin wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, durch das Eiweiß ziehen und im Sesam panieren.
In einer beschichten Pfanne mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze vorsichtig ausbacken. Dabei darauf achten, dass die Sesampanade nicht zu dunkel wird!

Der Sesambarsch passt wunderbar zu dem knackigen Fenchel mit Kirschtomaten von Seite 192 und dem leckeren Gemüse-Couscous von Seite 212.

Nährwert pro Portion:
385 kcal · Eiweiß 36,8 g · Fett 20,5 g · Kohlenhydrate 12 g · Ballaststoffe 2,3 g



Schmackhafte Schweinereien

„Schweinespeck ist ein vollwertiger Ersatz für Tofu“. Dieser humorvolle Satz eines Nicht-Vegetariers mag bei Ernährungswissenschaftlern ein Runzeln der Augenbrauen auslösen. Tatsache ist, dass hierzulande Schweinefleisch nach wie vor mit Abstand die meistverzehrte Fleischart ist. Dass man es auch auf nichtalltägliche Weise zubereiten kann, zeigen unsere Rezepte.

Geschnetzeltes mit Kräuterseitlingen

300 g	Schweinefilet
150 g	Kräuterseitlinge
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Apfelsaft
100 g	Sahne
50 g	Erdnüsse, gehackt
1	Zweig Estragon
1	Lorbeerblatt
1 TL	Honig
1 TL	Haferkleie
1 TL	Butter
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Pfanne • Küchenkrepp

Vorbereitung Die Kräuterseitlinge mit einem Küchenkrepp abreiben und das untere Ende des Stiels abschneiden. Die Pilze längs halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne in der Butter anbraten, auf einen Teller geben und warm stellen. Die Pilzstücke in der gebrauchten Fleischpfanne mit etwas Butter anschwitzen. Das Lorbeerblatt zufügen, mit der Brühe und dem Apfelsaft ablöschen, den Honig zugeben und kurz aufkochen lassen. Nun den Sud mit etwas eingestreuter Haferkleie binden und die Sahne mit den gehackten Erdnüssen zufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt herausnehmen.
Kurz vor dem Anrichten das Fleisch dazugeben und erwärmen. Nicht mehr kochen lassen, sonst wird das Fleisch trocken.
Die abgezupften Estragonblättchen fein hacken und nach Geschmack zugeben.

Nährwert pro Portion:
548 kcal · Eiweiß 44 g · Fett 33 g · Kohlenhydrate 16 g · Ballaststoffe 3,7 g



Auflauf vom Schweinefilet mit Champignons und Pflaumen

250 g	Schweinefilet, gewürfelt
300 g	Kartoffeln, geschält
150 g	TK-Gemüsestreifen, gemischt
100 g	Steinchampignons, geputzt und halbiert
50 g	weiche Backpflaumen
100 ml	alkoholfreies Bier
30 g	Ingwer
2 TL	süßer Senf
1 TL	Zitronensaft
3	Lorbeerblätter
1 TL	Kümmel
1	Zweig Rosmarin
3	Stängel Majoran
5	Wacholderbeeren
3	Nelken
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Schüssel • Auflaufform • Backpapier

Vorbereitung Wacholderbeeren etwas quetschen, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
Backpflaumen würfeln. Die geschälten Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung Alle Zutaten mit dem Fleisch, den Kräutern und den Gewürzen in einer Schüssel gut vermischen und in eine Auflaufform geben.
Ein ausreichend großes Stück des Backpapiers abschneiden und unter fließendem kalten Wasser zerknittern. Das Backpapier auf die Auflaufform legen und an den Rändern möglichst dicht einstecken. Auf ein Gitterrost setzen, auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und 35 Minuten garen.

Nährwert pro Portion:
494 kcal · Eiweiß 29,5 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 48,5 g · Ballaststoffe 7,3 g



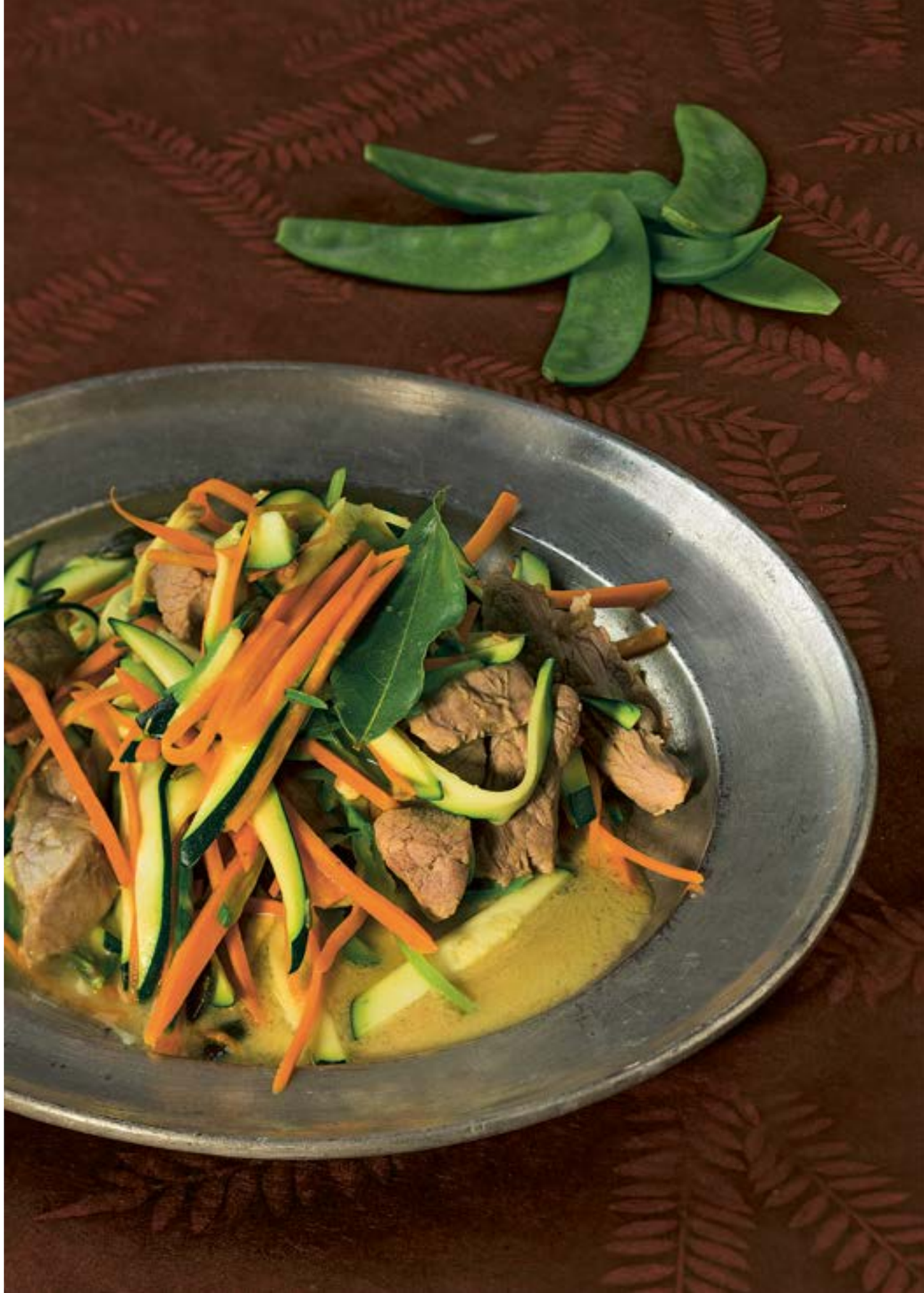
Süß-saure Medaillons mit Gemüsestreifen

4	Medaillons vom Schweinefilet à ca. 70 g, in Streifen
150 ml	Gemüsebrühe
120 g	Gemüsestreifen, gemischt oder aus der Tiefkühltruhe
50 ml	Milch (1,5% Fett)
50 ml	Sahne
1 TL	Honig
1 TL	Obst-Essig
2	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
1 EL	Kürbiskerne, gehackt
½ TL	Maisstärke
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schaumlöffel
Schneidebrett • Topf • Teefilter

Zubereitung Die Gemüsebrühe aufstellen, Lorbeer, Wacholder und die Scheibe Ingwer in einen Teefilter geben, verschließen und in die Brühe einlegen. Bis zum Siedepunkt erhitzen.
Die Medaillonstreifen einlegen, Hitze reduzieren und 3 Minuten sanft garen. Die Fleischstücke auf einen Teller geben und bei 80 °C im Backofen warm stellen.
Den Teefilter mit den Gewürzen entnehmen. Die Maisstärke mit 1 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, in die siedende Fleischbrühe rühren und diese damit binden.
Milch und Sahne zufügen, kurz aufkochen lassen, mit Honig und Essig abschmecken. Etwas salzen und pfeffern.
Die Gemüsestreifen in die Soße geben und bissfest garen.
Vor dem Anrichten das Fleisch einlegen und kurz erwärmen – nicht mehr kochen lassen.
Das Fleisch portionsgerecht auf die Teller legen, die Gemüsestreifen obenauf anrichten und mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Nährwert pro Portion:
320,5 kcal · Eiweiß 35,5 g · Fett 14,5 g · Kohlenhydrate 10 g · Ballaststoffe 2,4 g



Schweinefiletröllchen mit Feigen und Estragon

300 g	Schweinefilet
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sauerrahm (10% Fett)
1	Orange, Saft
6	Soft-Feigen
2	Zweige Estragon
1 TL	Dijon-Senf
1 EL	Rapsöl zum Anbraten
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleiner Topf • Pfanne • flache Auflaufform
Zahnstocher • Küchenfolie

Vorbereitung Das Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, in 6 Scheiben schneiden und diese zwischen zwei Stück Küchenfolie zu Schnitzelchen klopfen. Das geht am besten, wenn Sie in die Folie mehrere Tropfen Öl geben.
Die Feigen halbieren.
Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zubereitung Die Schnitzelchen auf einer Arbeitsplatte ausbreiten, mit Senf bestreichen und etwas salzen. Auf jedes Schnitzel 2 Feigenhälften und 2–3 Estragonblättchen legen. Die Schnitzel fest einrollen und mit den Zahnstochern fixieren.
Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und auf mittlere Stufe aufheizen. Die Röllchen in der Pfanne rundum anbraten, etwas salzen und pfeffern, dicht an dicht in eine flache Auflaufform legen und bei 180 °C für 8–10 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.
Während die Röllchen im Backofen garen, in der Pfanne den Bratsatz mit der Gemüsebrühe lösen, Sauerrahm und Orangensaft zugeben und kurz aufkochen.
Kurz vor dem Servieren die Soße über das Fleisch gießen und mit einigen Estragonblättchen verfeinern.

Eine Alternative zu den Zahnstochern sind Rouladenklammern. Damit lassen sich die zusammengerollten Schnitzel leicht fixieren.
Je nach Jahreszeit passen hierzu unterschiedliche Beilagen: Blattsalat, Tomaten- oder Gemüsesalat und Ratatouille.

Nährwert pro Portion:
364 kcal · Eiweiß 36 g · Fett 15,5 g · Kohlenhydrate 18,5 g · Ballaststoffe 2,5 g





Himmel und Erde

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Apfel
80g	Blutwurst
100 ml	Milch (1,5% Fett)
2 EL	Butter
50 ml	Apfelsaft
1 TL	Honig
1 EL	Leinsamen
2	Stängel glatte Petersilie
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Pfannenwender
Kartoffelstampfer oder stabiler Schneebesen
Schneidebrett • Mörser • kleiner Topf
großer Topf • Pfanne

Vorbereitung Die Kartoffeln schälen und für den Kartoffelstampf in Salzwasser kochen, abgießen, leicht abkühlen lassen.
Apfel waschen, ungeschält vierteln, Kernhaus entfernen.
Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.
Leinsamen im Mörser andrücken.

Zubereitung Milch und 1 EL Butter mit einer Prise frisch geriebener Muskatnuss aufkochen, Kartoffeln hineingeben und mit dem Kartoffelstampfer oder einem stabilen Schneebesen zu stückigem Stampf zerdrücken. Mit etwas Salz abschmecken.
1 Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben goldbraun braten, dabei einmal wenden.
Petersilie hacken, mit dem Leinsamen zu den Äpfeln geben.
Mit Apfelsaft ablöschen, mit Honig verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Blutwurst in warmem Wasser erwärmen.
Den Kartoffelstampf anrichten und mit den Apfelscheiben garnieren.
Die Wurstpelle öffnen und die Blutwurststücke darüber verteilen.

Nährwert pro Portion:
476 kcal · Eiweiß 13 g · Fett 43 g · Kohlenhydrate 48 g · Ballaststoffe 5,3 g



Schweinefilet mit Kokos und Curry

250 g	Schweinefilet, in Stücke geschnitten
150 ml	Gemüsebrühe
40 g	Kokosflakes
1	Strauchtomate, gewürfelt
1	Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
½	Bund Kerbel
1 TL	Ingwer, gerieben
1 TL	Tomatenmark
½ TL	Haferkleie
1 TL	Currypulver, mild
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Schneidebrett • kleine Schüssel • Pfanne

Zubereitung Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin kräftig anbraten, etwas salzen, pfeffern und das Paprikapulver darüber streuen. Kurz mischen, auf einen Teller geben und warm stellen.
Die Pfanne vom Herd nehmen, Hitze reduzieren und in den Bratsatz das Tomatenmark geben und verrühren. Bei mittlerer Hitze zurück auf die Herdplatte stellen, bis der Pfanneninhalt anfängt wieder zu braten.
Frühlingszwiebel dazugeben, Currypulver einstreuen, vermischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und dabei den Bratsatz lösen.
Nun die Tomatenwürfel in die Pfanne geben, nochmals aufkochen mit der Haferkleie abbinden und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren.
Das Fleisch und den geriebenen Ingwer zugeben, einige Kerbelblätter für die Dekoration beiseitelegen, den restlichen Kerbel fein hacken und ebenfalls unter das Fleisch mischen (nicht mehr kochen lassen, sonst wird das Fleisch trocken und zäh).

Anrichten Mit den Kokosflakes und den Kerbel garnieren und servieren.

Die Gemüsebrühe können Sie auch durch 200 ml ungesüßte Kokosmilch ersetzen. Dadurch bekommt das Gericht eine cremige Konsistenz und eine fruchtige Note.

Wollen Sie den exotischen Charakter des Gerichts verstärken, kaufen Sie im Asia-Shop eine thailändische Currypaste Ihrer Wahl. Lassen Sie sich beraten! Es gibt gelbe, grüne und rote Pasten, die sich in Geschmack und Schärfegrad voneinander unterscheiden. Sie sind recht lange haltbar und geben auch anderen Gerichten einen feinen asiatischen Geschmack.

Nährwert pro Portion:
295 kcal · Eiweiß 29,5 g · Fett 14 g · Kohlenhydrate 6,5 g · Ballaststoffe 4,9 g



Schweinerücken mit Wassermelone

200 g	Schweinerücken, in Würfel geschnitten
200 g	Wassermelone, ohne Schale
1	rote Paprika
100 g	Joghurt (1,5% Fett)
50 g	Cranberries, getrocknet, fein gehackt
50 g	Macadamia-Nüsse
1	Limette, Saft
2	Stängel Minze, Blätter in Streifen geschnitten
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüss
1 Msp.	Currypulver, mild
½ TL	Senf
1 Prise	Zimt
1 TL	Olivenöl
1 TL	Leinöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett • Rührbecher flacher Teller • Schüssel • beschichtete Pfanne oder Grillpfanne • Pürierstab

Vorbereitung Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit Paprikapulver, Curry und Pfeffer bestreuen, den Senf und die gehackten Cranberries zugeben, alles miteinander gut vermischen und beiseitestellen.
Die Paprika waschen, halbieren, von den weißen Innenwänden, dem Stielansatz und den Samen befreien. Mit der Haut nach oben auf ein Blech legen und etwas einölen. Im Backofen bei Grillfunktion oder Oberhitze bräunen, bis die Haut Blasen wirft. Die Haut darf dabei auch schwarz werden da sie im Anschluss entfernt wird. Von der Paprika die Haut entfernen, die Hälften in Rauten schneiden, auf einen Teller legen, mit Limette beträufeln, leicht salzen und mit gemahlenem Zimt würzen.

Zubereitung Das Fruchtfleisch der Melone kurz in der Grillpfanne (oder beschichteten Pfanne) scharf anbraten, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller bereitstellen.
Das marinierte Fleisch kurz und saftig mit Olivenöl anbraten.
Die Minze fein schneiden. Joghurt und Macadamia-Nüsse in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab kurz aufmixen, so dass noch Stücke der Nuss im Joghurt zu erkennen sind. Minze und einige Tropfen Leinöl zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Zum Servieren Fleisch, Paprika und Melone vorsichtig mischen, Joghurt darauf verteilen und etwas Minze darüber streuen.

Cranberries sind reich an Vitamin A, C und K. Der Saft der Cranberries hat einen ph-Wert von 2 – ist also sehr sauer. Die Cranberry-Produkte sind daher oft gesüßt, damit sie besser schmecken. Beim Einkauf solcher Produkte also auf ihren Zuckergehalt achten.

Nährwert pro Portion:
538,5 kcal · Eiweiß 28,2 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 35 g · Ballaststoffe 7,3 g



Buletten, Pflanzerl oder Fleischküchle

250 g	gemischtes Hackfleisch
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
2	Eier
1–2	Brötchen
	Milch (1,5% Fett) oder Wasser zum Einweichen
1 Blatt	Liebstöckel, fein gehackt
1 Prise	Muskat
3 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel • Pfanne

Zubereitung Die Brötchen zerzupfen und in Milch (oder bei Milchunverträglichkeit in Wasser) einweichen. Aufquellen lassen. Die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken und zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Petersilie und Liebstöckel dazufügen. Alles gut miteinander vermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
Aus der Masse vier Hacksteaks formen und in der beschichteten Pfanne mit wenig Öl braten.

Anrichten Je nach Geschmack können die Hacksteaks mit Ketchup, Senf, verschiedenen Soßen, Tomaten oder Blattsalaten zwischen zwei Brötchenhälften serviert werden.

Ergibt 4 Stück · Nährwert pro Stück:
304,8 kcal · Eiweiß 16,9 g · Fett 22,3 g · Kohlenhydrate 7 g · Ballaststoffe 0,5 g

Kernige „Homemade Burger-Buns“

640 g	Dinkelvollkornmehl, Typ 630
400 g	Buttermilch
3 EL	Sojaschnetzel
1 EL	Sesamsamen
1 EL	Leinsamen
42 g	Hefe oder
2	Päckchen Trockenhefe
1	Zweig Rosmarin
1 EL	Rapsöl
2	gestr. TL Salz

kleine Schüssel • Arbeitsplatte • Küchenmaschine mit Knetaufsatz • Geschirrtuch

Vorbereitung Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken, Leinsamen im Mörser andrücken.

Zubereitung Sojaschnetzel zusammen mit dem Leinsamen in 10 Esslöffel heißem Wasser einweichen.
Die Buttermilch nur leicht erwärmen, die Hefe einbröseln und verrühren, bis sie sich auflöst.
Die ausgekühlten Sojaschnetzel mit der Buttermilch-Hefe-Mischung und den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine 3–5 Minuten kneten. Etwas Mehl über den Teig streuen und von Hand eine Kugel formen. 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen und danach die Kugel etwas flachdrücken, zusammenklappen, und eine ca. 60 cm lange Rolle formen. Diese weitere 3 Minuten ruhen lassen. Dann in 10–12 Stücke schneiden, und zunächst Kugeln und dann Hamburgerbrötchen formen.
Mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort 10–15 Minuten gehen lassen, die Oberfläche anfeuchten und mit Sesam bestreuen.
Bei 180 °C Umluft ca. 12–15 Minuten backen.

Die angegebene Menge ergibt ca. 10–12 Buns – die überzähligen lassen sich auch gut einfrieren.

Ergibt 10–12 Stück · Nährwert je Stück:
258,5 kcal · Eiweiß 11,6 g · Fett 4 g · Kohlenhydrate 39,8 g · Ballaststoffe 6,4 g



Herzhafte Pfannkuchen

4	Eier (Eigelb und Eiweiß getrennt)
100 g	Dinkelmehl, Typ 1050
100 ml	Milch (1,5% Fett)
75 g	Speckwürfel oder geräucherte Schinkenwürfel
1 EL	Haferflocken, zartschmelzend
1 TL	Leinsamen
1 TL	glatte Petersilie, gehackt
	Salz, Zucker

Schneebesen • Suppenkelle • Pfannenwender Kochlöffel oder Spatel • 2 Rührschüsseln backofengeeignete Pfanne • Handmixer

Vorbereitung Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zubereitung Die Eier trennen. Mit einem Schneebesen die Milch mit dem Mehl verrühren, bis eine Masse ohne Klümpchen entsteht, die Eigelbe hinzugeben.
Das Eiweiß in eine fettfreie Rührschüssel geben und eine Prise Salz und Zucker hinzugeben. Mit einem Mixer nach und nach zu einem festen Eischnee aufschlagen. Diesen Eischnee mit einem Kochlöffel nach und nach vorsichtig unter den Mehlteig heben.
In einer backofengeeigneten Pfanne Butter schmelzen, den Pfannkuchenteig fingerdick einfüllen und von einer Seite auf dem Herd kurz backen. Solange die Masse oben noch etwas flüssig ist, Haferflocken und Leinsamen aufstreuen und einen Teil der Speckwürfel auf dem Teig verteilen. Anschließend 5–7 Minuten im Backofen ausbacken.
Mit Petersilie bestreuen.

Je nach Pfannengröße, reicht die Masse für zwei bis drei Pfannkuchen. Ihre Pfanne muss aus Metall sein, darf nicht beschichtet sein und sollte einen Holz- oder Metallgriff haben. Dann ist sie für den Backofen geeignet.

Heben Sie zunächst ein Drittel des Eischnees vorsichtig unter die Masse, arbeiten Sie zügig, aber behutsam, und nicht mit einem Schneebesen, sondern am besten mit einem Spatel. So arbeiten Sie auch das zweite Drittel unter und zum Schluss mischen Sie den dritten Teil des Eischnees unter die Masse.

Nährwert pro Portion:
447 kcal · Eiweiß 30,8 g · Fett 16 g · Kohlenhydrate 43 g · Ballaststoffe 3,3 g



Überraschendes von Rind und Lamm

Rinderrouladen fehlen in keinem bodenständigen Kochbuch, aber bei uns steckt die Überraschung in der Füllung. Ungewöhnlich schmackhaft ist auch die Lammhüfte, die wir hier vorstellen. Oder die Roastbeefstreifen mit Sobanudeln, oder … Blättern Sie durch die nachfolgenden Rezepte – ein jedes davon verdient es, von Ihnen nachgekocht zu werden.





Roastbeefstreifen mit Mango und Sobanudeln

250 g	Roastbeef
250 g	Sobanudeln (Buchweizennudeln) oder Mienudeln (Eiernudeln)
150 g	Staudensellerie
100 g	Mangofruchtfleisch
100 g	Karotten, in Streifen
1 EL	Honig
2 EL	süßlich-milde Sojasoße (z.B. Kejap Manis)
1	Limette, Saft
1 EL	Olivenöl
1 TL	Aprikosenkonfitüre
1 TL	Sesamsamen
1 EL	Kerbel, gehackt
1 TL	Ingwer, gerieben
½ TL	Flohsamenschalen
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Zitronenpresse
großer Topf • Pfanne

Vorbereitung Den Staudensellerie waschen und von den Blättern befreien, die Blätter aufbewahren. Den Strunk unten abschneiden und die Stangen in dünne Scheiben schneiden.
Die Sesamkörner in der Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Bereitstellen. Einen Topf mit Wasser aufstellen und darin die asiastischen Nudeln Ihrer Wahl nach Anweisung kochen.
Ingwer fein reiben und beiseitestellen.

Zubereitung Das Fruchtfleisch der Mango in Scheiben schneiden und die Karottenstreifen bereitstellen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Roastbeef kurz und kräftig anbraten, auf einen Teller geben, salzen, pfeffern, im Backofen bei 80 °C warmstellen.
In derselben Pfanne den Sellerie 1 Minute unter Rühren leicht braten. Die Karottenstreifen zugeben, wieder 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren weiter braten. Mit der Sojasoße ablöschen, Honig, Konfitüre und Flohsamenschalen zugeben und sacht einkochen lassen. Darauf achten, dass die Temperatur nicht zu hoch ist, die Sojasoße kann leicht anbrennen.
Das geschnittene Mangofruchtfleisch zugeben und untermischen. Limettensaft und geriebenen Ingwer einrühren.
Das Fleisch und den Fleischsaft vom Teller zu den Nudeln geben, alles gut durchmischen. Beim Anrichten die Portionen mit dem gerösteten Sesam und den gehackten Kerbelblättern bestreuen.

Je nach geschmacklichen Vorlieben kann dieses Gericht auch mit etwas gehackter Chilischote und in Streifen geschnittenem Koriandergrün abgeschmeckt werden.

Nährwert pro Portion:
820 kcal · Eiweiß 47,5 g · Fett 18,5 g · Kohlenhydrate 108,5 g · Ballaststoffe 5,7 g



Rinderrouladen mit Kräuter-Maiscreme gefüllt

2	Rinderrouladen à 140 g
1	reife Birne
200 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Weißwein
50 ml	Holunderblütensirup
50 g	Instant-Polenta
1 EL	Butter
1 TL	glatte Petersilie, gehackt
½	Zimtstange
½	rote Chilischote, fein gehackt
½ TL	Haferkleie
	Salz, Pfeffer

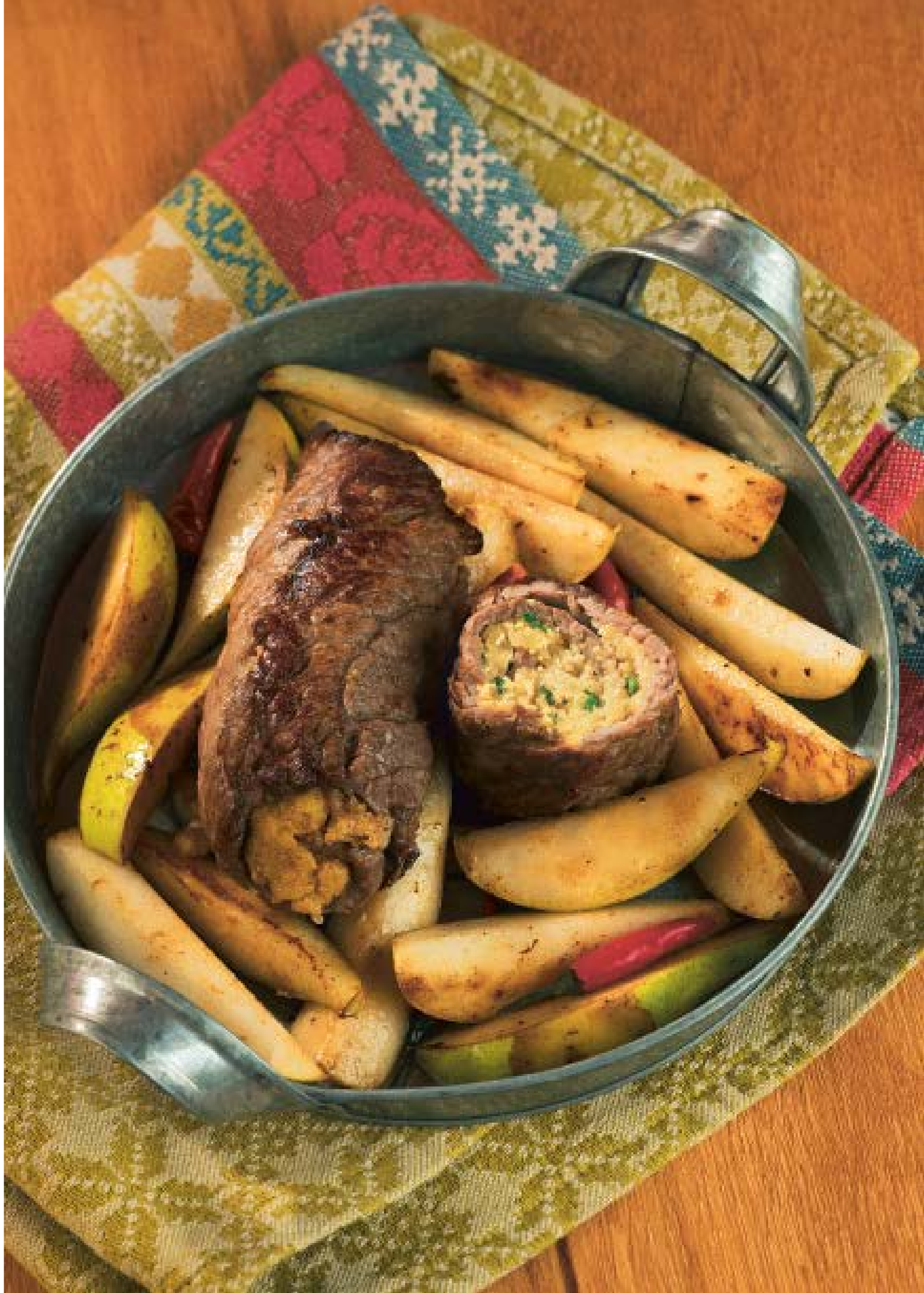
Küchenmesser • Schneidebrett
mittelgroßer Topf • Pfanne
flache Auflaufform • Zahnstocher

Vorbereitung Die Rouladen vom Metzger dünn schneiden lassen. Die Gemüsebrühe aufkochen, Instant-Polenta einstreuen, umrühren und zugedeckt quellen lassen. Die Kräuter und Butterflöckchen dazugeben, mit einer Gabel vermischen. Beiseitestellen.

Zubereitung Die Rouladen auf einem Arbeitsbrett ausbreiten und leicht mit der Hand flachdrücken. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ganz kurz auf beiden Seiten ohne Öl anbraten, herausnehmen und wieder auf das Brett legen.
Die Rouladen salzen und pfeffern und die noch warme Polenta auf das Fleisch aufstreichen. Das obere Viertel unbedeckt lassen, in diese Richtung einrollen und mit einem Zahnstocher verschließen. In eine flache Auflaufform legen und im Backofen abgedeckt bei 140 °C warm stellen.
Die Birne waschen, schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Die Schnitze in eine Pfanne legen, Sirup, Weißwein, die Zimtstange und die gehackte Chilischote zugeben. Alles zusammen zugedeckt 6-8 Minuten sanft köcheln lassen. Den Birnenfond mit Haferkleie binden, damit er etwas sämiger ist.

Anrichten Die Rouladen mit den Birnenschnitzen anrichten und servieren.

Nährwert pro Portion:
483 kcal · Eiweiß 35 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 52,5 g · Ballaststoffe 3,7 g



Lammnavarin mit Kräuterbulgur aus dem Ofen

300 g	Lammnacken oder Lammhüfte, in Stücken
80 g	Hartweizenbulgur
160 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Rapsöl
1 EL	Schuss Rotwein
1	Strauchtomate, geviertelt
1	Bund Suppengrün
2	Zweige Rosmarin
1	Stängel Bohnenkraut
2	Lorbeerblätter
10	Pfefferkörner
1 TL	Tomatenmark
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüss
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
großer Topf, backofengeeignet, mit Deckel
Teefilter oder Gewürzsäckchen

Vorbereitung Das Lammfleisch am besten vom Metzger würfeln lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Karotte und Sellerie vom Suppengrün waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und kurz trocken schütteln.

Zubereitung In einem großen Topf Öl erhitzen und das Fleisch zusammen mit den Gemüsestücken anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Tomatenviertel und Paprikapulver zufügen, bei mittlerer Hitze so lange schmoren lassen, bis die Flüssigkeit der Tomate verdampft ist. Sobald sich ein brauner Belag am Topfboden bildet, diesen mit etwas Rotwein ablöschen und mit dem Rührlöffel lösen. Die Gemüsebrühe angießen und den Lauch dazugeben.
Die Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einem Teefilter oder Gewürzsäckchen ebenfalls zugeben, das Ganze kurz aufkochen und dann zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
In dieser Zeit die Kräuter abzupfen, fein hacken und in den Topf geben.
Den Bulgur einrühren, den Topf wieder mit dem Deckel verschließen und in den Backofen stellen.
Nach weiteren 18 Minuten den Topf aus dem Ofen holen, das Gewürzsäckchen entnehmen. Der Bulgur hat nun die gesamte Brühe aufgesogen und ist gar.

Ein kräftiges, aromatisches Schmorgericht für den großen Hunger. Je nach Vorlieben passt dazu ein kleiner Salat oder auch eine Gemüsebeilage wie zum Beispiel der Spinat mit Pinienkernen von Seite 194.

Nährwert pro Portion:
627 kcal · Eiweiß 38,3 g · Fett 7,3 g · Kohlenhydrate 35,5 g · Ballaststoffe 7,9 g



Lammcurry mit Auberginen aus dem Ofen

240 g	Lammhüfte
250 ml	Gemüsebrühe oder Rinderbrühe
150 g	Sauerrahm (10% Fett)
150 g	Karotten
1	Aubergine
½	Apfel
50 ml	Apfel- oder Orangensaft
60 g	Couscous
30 g	Erdmandeln
2 EL	Rapsöl
1 TL	Currypulver, mild
1	Stängel Minze, die Blätter in Streifen geschnitten
1 TL	Honig
3	Wacholderbeeren
1	Gewürznelke
3	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
großer Topf, backofengeeignet, mit Deckel
Teefilter

Vorbereitung Bereits am Vortag die Erdmandeln in Wasser einweichen. Dann abgießen und grob hacken.
Die Karotten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kernhaus befreien und die Schnitze in Scheiben schneiden. Die Aubergine längs vierteln und dann in der Größe der Karotten würfeln.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Auberginenwürfel mit den gewürfelten Karotten anschwitzen. Dann die Apfelscheiben zufügen, Currypulver einstäuben, gut umrühren und mit dem Obstsaft ablöschen. Die Brühe dazugeben. Lorbeer, Nelke und Wacholder in einen Teefilter füllen und hinzufügen, alles zum Kochen bringen und anschließend auf kleiner Flamme zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Den Teefilter wieder entfernen.
Die Lammhüfte in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.
Den Couscous in den heißen Schmorsud einrühren, die Lammhüfte darauflegen und zugedeckt weitere 10 Minuten im Backofen zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Die gehackten Erdmandeln mit der Minze und dem Honig unter den Sauerrahm mischen. Diesen Sauerrahmdip separat zu dem Curry servieren.

Nährwert pro Portion:
647,5 kcal · Eiweiß 35,4 g · Fett 30,7 g · Kohlenhydrate 50 g · Ballaststoffe 12,3 g



Lammhüfte mit Chimichurri-Kürbis-Salsa

300 g Lammhüfte, in Scheiben,
1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver, mild
Salz, Pfeffer

Chimichurri:
½ rote Chilischote
100 g getrocknete Tomaten
100 g süß-saurer Kürbis, aus dem Glas
4 EL Olivenöl
50 ml Balsamico-Essig
3 Stängel Majoran
5 Stängel glatte Petersilie
1 EL Kürbiskerne
Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel • Pfanne

Vorbereitung Die Lammhüfte vom Metzger in Scheiben schneiden und leicht plattieren lassen.
Die getrockneten Tomaten in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen.
Für das Chimichurri die Chilischote halbieren und fein hacken. Petersilie und Majoran waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

Zubereitung Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammscheiben einlegen und von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Curry würzen. In der Pfanne ruhen lassen. Das Fleisch sollte innen noch rosa und saftig sein. Warm stellen.
Für das Chimichurri den Kürbis und die eingeweichten Tomaten abgießen, abtropfen lassen, grob hacken.
Olivenöl, Balsamico-Essig und Kürbiskerne dazugeben, alle Zutaten miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

Anrichten Je eine Scheibe Lammfleisch auf einem Teller mit dem Chimichurri anrichten.

Als Beilage für dieses sommerliche Gericht eignen sich Scheiben von der Ochsenherztomate oder auch gebratene Scheiben von Aubergine und Zucchini.
Die fruchtig-scharfe Salsa hat ein herzhaftes Aroma und verbindet Fleisch und Gemüsebeilage.

Nährwert pro Portion:
812 kcal · Eiweiß 41,5 g · Fett 48 g · Kohlenhydrate 35,5 g · Ballaststoffe 9,2 g



Junges Gemüse hat immer Saison

Welch eine Vielfalt bietet uns der Gemüsegarten durchs Jahr! Vom zarten Spargel im zeitigen Frühling bis zum deftigen Rosenkohl, der im Spätjahr nach einem Frost erst so richtig gut schmeckt. Dazwischen gibt es die verschiedensten Gemüse in Hülle und Fülle: Althergebrachtes – wie Kohlrabi und Karotten – und Marktneuheiten – wie beispielsweise Mini-Brokkoli. In jeder Saison ist der Genuss garantiert.

Ratatouille

150 g	Zucchini
½	mittelgroße Aubergine
2	Strauchtomaten
½	rote Paprika
½	gelbe Paprika
1	kleine Fenchelknolle
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Dosentomaten, passiert
1 EL	rote Linsen
3	Zweige Thymian
1	Zweig Rosmarin
1 EL	Olivenöl
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
großer Topf • Pfanne

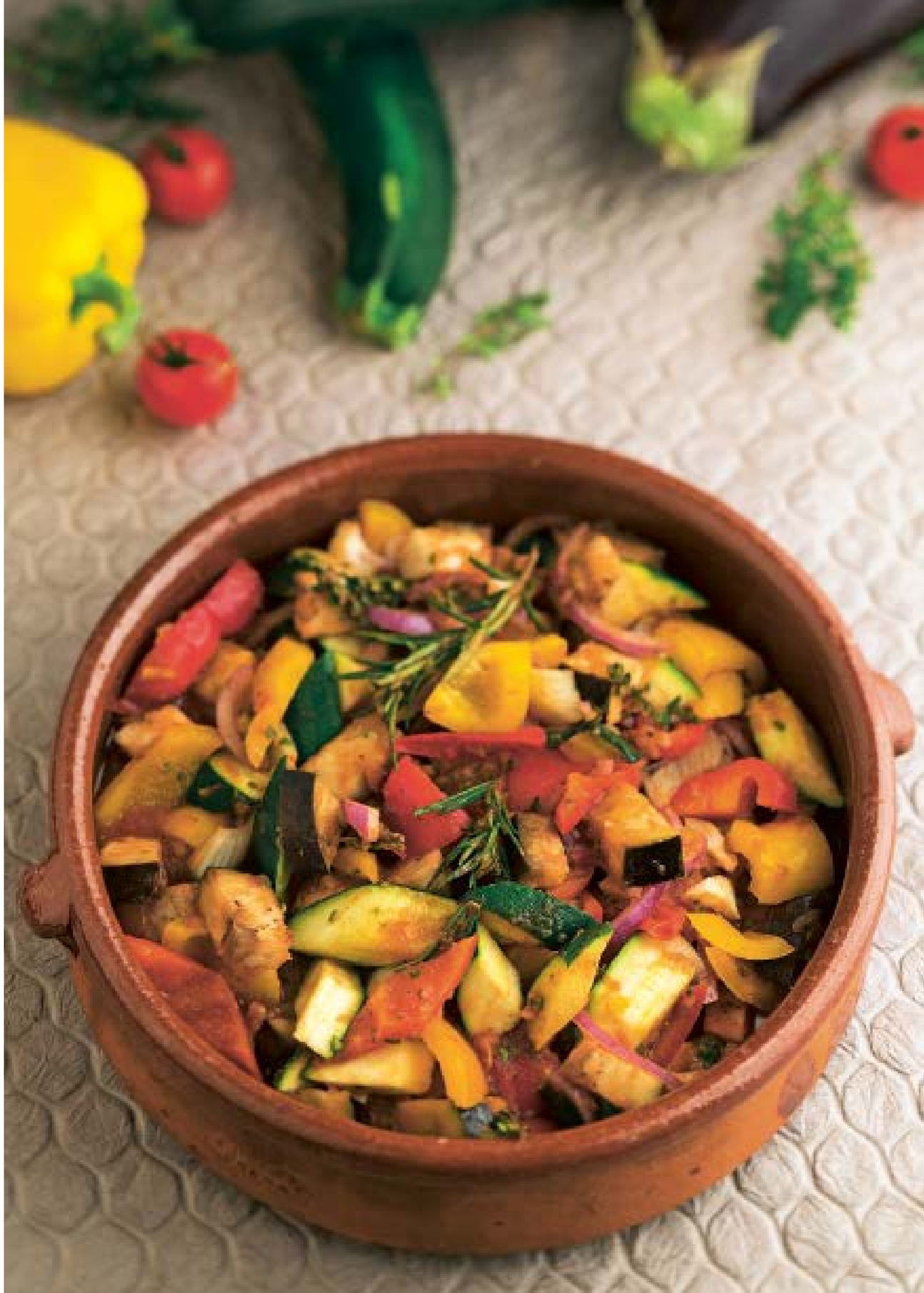
Vorbereitung Die Zucchini waschen, vierteln und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die beiden Paprikahälften von den weißen Innenhäuten und den Kernen befreien und wie die gewaschenen Auberginen in gleich große Stücke schneiden. Die Fenchelknolle in die Schiffchen zerlegen, dann den Fenchel quer in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

Zubereitung Das Olivenöl erhitzen, die Paprikastücke und die Fenchelstreifen zusammen mit den Linsen und den Zucchiniwürfeln so anschwitzen, dass sie etwas Farbe annehmen. Mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten aufgießen.
Die Auberginenstücke in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, salzen und zu dem übrigen Gemüse geben. Dann das Ragout zugedeckt mit den Kräuterzweigen und den Lorbeerblättern schmoren lassen, bis das Gemüse knackig gegart ist.
Am Ende der Garzeit die gestückelten Strauchtomaten unter das Ragout mischen und erhitzen. Die Kräuterzweige und die Lorbeerblätter herausnehmen, gehackte Petersilie zufügen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Die Ratatouille ist ein geschmortes Gemüsegericht, das aus der Gegend um Nizza stammt. Mittlerweile ist die Ratatouille auch außerhalb Frankreichs beliebt – nicht zuletzt, weil sich ihre Zutaten vielfältig variieren lassen. So können Rotwein, Sellerie, schwarze Oliven, Tofu, getrocknete Tomaten, Petersilie, Limetten oder Kapern beigegeben werden.

Eine Ratatouille eignet sich als Gemüsebeilage, aber auch – mit einem frischen Stangenweißbrot – als sommerliches Hauptgericht.

Nährwert pro Portion:
171 kcal · Eiweiß 7,9 g · Fett 6 g · Kohlenhydrate 17 g · Ballaststoffe 8,3 g



Kohlrabi-Kartoffel-Gratin auf Kichererbsenmus

250 g	Kartoffeln
250 g	Kohlrabi
150 g	Kichererbsen aus der Dose
100 g	weiche Backpflaumen
100 ml	Sahne
100 ml	Apfelsaft, naturtrüb
	etwas Butter für die Form
1 Msp.	Kurkuma
	Salz, Pfeffer

Schneidebrett • Küchenmesser
Küchenhobel • Küchensieb • Auflaufform

Vorbereitung Kohlrabi und Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Hobel in Scheiben schneiden.
Backpflaumen vierteln und würfeln.
Den Backofen auf 170° C vorheizen.

Zubereitung Die Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, grob zerstampfen, salzen und pfeffern, den Kurkuma zufügen, mit dem naturtrübem Apfelsaft vermischen. Diese Masse in eine gebutterte Auflaufform streichen und die Scheiben von Kohlrabi, Kartoffeln und die Backpflaumen gut durchmischt obenauf schichten.
Die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Nährwert pro Portion:
517 kcal · Eiweiß 12 g · Fett 17,3 g · Kohlenhydrate 73 g · Ballaststoffe 13,5 g



Blumenkohlgemüse

½	kleiner Blumenkohl (etwa 400 g)
70 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Sahne
1 EL	Butter
1 EL	Haferkleie
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Schüssel • Topf

Zubereitung Blumenkohl putzen, in Röschen zerlegen und in Salzwasser bissfest kochen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken, Wasser abschütten und Röschen abtropfen lassen.
In einem Topf die Butter zusammen mit der Brühe sowie der Sahne aufkochen und mit der Haferkleie binden. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.
Die Blumenkohlröschen in die Soße geben und nochmals erwärmen.

Nährwert pro Portion:
113 kcal · Eiweiß 5,7 g · Fett 5 g · Kohlenhydrate 7,5 g · Ballaststoffe 6,3 g

Karottengemüse

400 g	Karotten
1 TL	brauner Zucker
50 ml	Mineralwasser
50 ml	Orangensaft
1 EL	glatte Petersilie, fein gehackt
1 TL	Butter
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett • Topf

Zubereitung Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und den Zucker zugeben. Die Karotten zugeben und unter Rühren langsam bei mäßiger Hitze dünsten, bis der Zucker geschmolzen ist.
Mit dem Mineralwasser und dem Orangensaft ablöschen. Die Karotten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze weitere 8–10 Minuten garen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nach Belieben können Sie die Karotten mit gehackten Haselnüssen und etwas feingeschnittenem Estragon verfeinern.

Nährwert pro Portion:
122 kcal · Eiweiß 2,2 g · Fett 2,5 g · Kohlenhydrate 19 g · Ballaststoffe 6,5 g

Schmorgurken

500 g	Salatgurken
50 ml	Sahne
1 TL	Meerrettich, gerieben
1 TL	Chiasamen
½	Bund Dill
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett • Zitronenpresse • Topf mit Deckel

Zubereitung Die Gurken schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die Gurkenhälften in mundgerechte Stücke schneiden.
In einem Topf Rapsöl erhitzen und die Gurkenstücke anschwitzen, Sahne hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Die abgezupften Dillspitzen fein hacken.
Kurz vor Ende der Garzeit gehackten Dill und Zitronensaft hinzufügen, den Meerrettich nach und nach einrühren, bis der gewünschte Schärfegrad erreicht ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chiasamen bestreuen.

Nährwert pro Portion:
153 kcal · Eiweiß 3,4 g · Fett 11,5 g · Kohlenhydrate 6,5 g · Ballaststoffe 3,5 g



Mangoldgemüse

400 g	Mangold
50 g	Tomaten, getrocknet
50 g	Birnen, getrocknet
1 EL	Butter
1	Zweig Rosmarin
1	Zweig Thymian
100 ml	Gemüsebrühe
½ TL	Senf
½ TL	Haferkleie
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel • kleiner Topf • Pfanne
Schüssel mit Eiswasser

Vorbereitung Trockentomaten und -birnen mit heißem Wasser bedecken und ca. 15 Minuten einweichen.
Den Mangold waschen, Stiele und Blätter trennen. Die Stiele und die Blätter in feinere Streifen schneiden, jedoch getrennt bereithalten. Die Kräuter waschen, zupfen und hacken.

Zubereitung Tomaten und Birnen aus dem Einweichwasser nehmen und hacken, das Wasser aufbewahren.
Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Mangoldstiele darin mit leichter Farbe dünsten, die gehackten Früchte und den Senf zugeben. Gemüsebrühe und 3 Esslöffel des Einweichwasser angießen und verrühren. Die Mangoldblätter mit den gehackten Kräutern und zu den Stielen in die Pfanne geben. Langsam köcheln, so dass der Schmorfond einkocht. Nicht den ganzen Fond einkochen, da sonst das Gemüse einen bitteren Geschmack bekommt. Mit etwas Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Falls der Fond zu dünn ist, diesen mit etwas Haferkleie binden.

Nährwert pro Portion:
241 kcal · Eiweiß 9,2 g · Fett 9 g · Kohlenhydrate 29 g · Ballaststoffe 10,5 g

Spinat mit Pinienkernen und Rosinen

1 kg	junger Spinat
1 TL	Butter
1 EL	Pinienkerne, geröstet
1 EL	Rosinen
50 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenreibe • Schaumlöffel
Topf • Schüssel mit Eiswasser

Vorbereitung Den Spinat, putzen, entstielen und gegebenenfalls mehrmals gründlich waschen. In reichlich kochendem Wasser brühen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gleich in Eiswasser abschrecken, damit er schön grün bleibt. Das Wasser abgießen und den Spinat gut ausdrücken.

Zubereitung Die Butter erhitzen und den Spinat darin andünsten. Die Pinienkerne und die Rosinen hinzufügen, mitschwenken und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen.
Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise geriebenem Muskat würzen und servieren.

Geputzten und verwendungsfertigen Spinat erhalten Sie auch in guter Qualität als Tiefkühlware in Ihrem Supermarktes. In diesem Fall die entsprechende Menge Spinat (ca. 800 g) auftauen und wie beschrieben verarbeiten.

Nährwert pro Portion:
203 kcal · Eiweiß 11,3 g · Fett 8 g · Kohlenhydrate 10 g · Ballaststoffe 9,5 g



Kohlrabigemüse

2	junge Kohlrabi (etwa 500 g)
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
½ TL	Haferkleie
1 TL	Butter
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Topf mit Deckel

Vorbereitung Kohlrabi schälen, holzige Teile entfernen. Das Gemüse erst in ca. 1 cm dicke Scheiben, diese dann in Stifte schneiden.

Zubereitung Butter in einem Topf schmelzen und die Kohlrabistücke darin andünsten. Brühe dazugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 5–7 Minuten garen. Sahne zum Gemüse geben, kurz aufkochen und mit der Haferkleie binden.
Das Kohlrabigemüse mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwert pro Portion:
243 kcal · Eiweiß 6,3 g · Fett 17,5 g · Kohlenhydrate 12,5 g · Ballaststoffe 4,1 g



Petersilienwurzeln

400 g	Petersilienwurzeln
150 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne
1 TL	Butter
½ TL	Haferkleie
1 TL	Kerbel, gehackt
1 Msp.	Kurkuma
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Topf mit Deckel

Vorbereitung Petersilienwurzeln waschen und schälen. Zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln.

Zubereitung Butter in einem Topf erhitzen, Petersilienwurzeln ohne Bräunung andünsten. Brühe und Sahne zufügen und das Gemüse 10–12 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen.
Falls der Fond noch zu flüssig ist, kann er mit mit etwas Haferkleie gebunden werden.
Mit etwas Salz, Pfeffer, Kurkuma und einer Prise Muskat würzen.
Zum Servieren mit dem gehackten Kerbel bestreuen.

Nährwert pro Portion:
195 kcal · Eiweiß 6,5 g · Fett 10,5 g · Kohlenhydrate 14, g · Ballaststoffe 13,8 g

Gebratener Fenchel mit Kirschtomaten

1–2	Fenchelknollen, ca. 300 g
1 Stiel	Kirschtomaten
2 EL	süße Sojasoße, (z.B. Kejap Manis)
1 TL	Balsamico-Essig
1 EL	Honig
1 TL	Rapsöl
1 Msp.	Ras el-Hanout
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf mit Deckel • Pfanne

Vorbereitung Fenchelgrün abtrennen und zur Deko aufbewahren. Die grünen Stiele der Fenchelknolle abschneiden. Die Knollen vierteln und vom Strunk befreien.

Zubereitung In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Fenchelstücke von allen Seiten leicht anbraten, mit 1 Esslöffel Wasser dünsten, bis das Wasser verdampft ist. Honig, Sojasoße und Balsamico-Essig zugeben, alles knackig garen. Mit Ras el-Hanout würzen. Zum Schluss die Kirschtomaten zugeben und nur kurz erwärmen, damit sie nicht matschig werden. Etwas salzen und pfeffern.

Der knackige Fenchel ist ein idealer Begleiter zu vielen Fischgerichten. Kombinieren Sie unser Fenchelrezept zum Beispiel mit dem Barschfilet in Sesam von Seite 152.

Nährwert pro Portion:
104 kcal · Eiweiß 4 g · Fett 2,5 g · Kohlenhydrate 14 g · Ballaststoffe 3,9 g

Rote und Gelbe Bete mit Aprikosenkonfitüre

300 g	Rote und Gelbe Bete, gegart
100 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter
1 TL	Aprikosenkonfitüre
1 Prise	Fenchelsamen

Küchenmesser • Schneidebrett • Pfanne

Vorbereitung Kaufen Sie die fertige, gegarte Bete ruhig in Ihrem Supermarkt oder Gemüseladen. Die Bete in Schnitze schneiden.

Zubereitung Butter in der Pfanne schmelzen lassen, die Betestücke und die Fenchelsamen zufügen, die Gemüsebrühe angießen. Alle Zutaten gut mischen und bis zum gewünschten Garpunkt erhitzen. Die Konfitüre zufügen und durchschwenken.

Beim Verarbeiten von Roter Bete ziehen Sie am besten Handschuhe an, da der rote Farbstoff nur schwer abzuwaschen ist.

Nährwert pro Portion:
115,5 kcal · Eiweiß 2,4 g · Fett 4 g · Kohlenhydrate 14,5 g · Ballaststoffe 3,8 g

Stiele abschneiden und die Fenchelknolle mit einem scharfen Messer halbieren.



Den Strunk herausschneiden.



Die Hälften vierteln…



…und in feine Scheiben schneiden.





Rahmlinsen mit Sellerie

300 g	Selleriestangen
150 g	rote Linsen
300 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Mandelcrème „Cuisine“
1 TL	Rapsöl
2	Lorbeerbätter
½ TL	Fenchelsamen
1 Msp.	Kurkuma
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf mit Deckel

Vorbereitung Die Selleriestangen oben am Blattansatz brechen und das Stück mit dem Blatt nach unten in Richtung Stielanfang ziehen. So kann man vorhandene Fäden entfernen. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung Die Selleriescheiben zusammen mit den Fenchelsamen in Öl anschwitzen, die Lorbeerblätter zugeben. Mit der Brühe auffüllen und 10 Minuten zugedeckt sachte köcheln lassen. Nun die Linsen und Kurkuma zugeben und alles bei kleiner Hitze gar kochen. Die Linsen sollen die Brühe aufsaugen. Um das zu gewährleisten, gegen Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und das Gericht ziehen lassen, bis die Brühe restlos verschwunden ist.
Die Mandelcrème unterrühren, damit alles zusammen durchziehen und sein wunderbares Aroma entwickeln kann. Lorbeerblätter wieder entnehmen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert pro Portion:
317 kcal · Eiweiß 20,5 g · Fett 7,5 g · Kohlenhydrate 40,5 g · Ballaststoffe 23,5 g

Orientalisches Linsengemüse

120 g	Kartoffeln
120 g	Karotten
120 g	rote Linsen
350 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Tomatenmark
1 TL	Butter
½	Bio-Limette, Abrieb und Saft
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
2 EL	Mandeln, gehackt und geröstet
2	Lorbeerblätter
2 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf mit Deckel • Pfanne

Vorbereitung Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Zubereitung Kartoffel- und Karottenstücke in der Butter anschwitzen. Die Linsen und das Tomatenmark unterrühren und mit der Brühe auffüllen.
Lorbeerblätter, Kreuzkümmel, Saft und Abrieb der Limette dazugeben. Deckel auflegen und bei sanfter Hitze 10–15 Minuten auf kleiner Flamme garen, bis die Brühe aufgesogen ist. Das Gemüse sollte dann bissfest sein. Lorbeerblätter nun wieder entnehmen.
Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, nach dem Anrichten mit der gehackten Petersilie und den Mandeln bestreuen.

Nährwert pro Portion:
303 kcal · Eiweiß 19 g · Fett 6 g · Kohlenhydrate 43 g · Ballaststoffe 20,7 g



Süßkartoffelauflauf mit Brokkoli

400g	Süßkartoffel
300 g	Brokkoli
100 g	Schmand (20% Fett)
20 g	Butter
1 EL	Mandelblättchen
½	rote Chilischote
1 TL	Rapsöl
½ TL	Currypulver, mild
	Salz

Küchenmesser • Schneidebrett
kleiner Topf • Auflaufform

Vorbereitung Süßkartoffel schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen.
Die rote Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Zubereitung Brokkoli, Süßkartoffeln, Chilischote mit dem Currypulver und dem Schmand mischen, etwas salzen. In eine geölte Auflaufform geben. Im heißen Ofen bei 180 °C Umluft auf der untersten Schiene ca. 20 Minuten backen.
In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, die Mandelblättchen zugeben. Diese Mischung über den Auflauf geben und genießen.

Nährwert pro Portion:
686,5 kcal · Eiweiß 12,4 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 54,5 g · Ballaststoffe 12 g

Minibrokkoli mit Shiitake-Pilzen

300 g	Brokkoli
100 g	Shiitake-Pilze
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	getrocknete Aprikosen, weich und ungeschwefelt
1 EL	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
1 EL	Rapsöl
1 Msp.	Ducca (Gewürzmischung)

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf • beschichtete Pfanne

Vorbereitung Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Die getrockneten Soft-Aprikosen würfeln. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwas rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Shiitake-Pilze putzen und in Streifen schneiden.

Zubereitung In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Brokkoli dazugeben. Etwas salzen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, die Aprikosen zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
Kurz vor Ende der Garzeit des Brokkoli in einer beschichteten Pfanne die Shiitake-Pilze in Rapsöl anbraten, die Pinienkernen kurz miterwärmen, mit Ducca würzen, über den Brokkoli geben und anrichten.

Nährwert pro Portion:
316 kcal · Eiweiß 8,7 g · Fett 195 g · Kohlenhydrate 24,5 g · Ballaststoffe 5,7 g



Spargel und Karotten aus dem Wok

150 g	grüner Spargel
150 g	Karotten
70 ml	Gemüsebrühe
20 g	Ingwer, gerieben
½	rote Chilischote, gehackt
2 EL	milde Sojasoße
1 EL	Sesamöl
1 TL	Honig
1 TL	Koriander, gehackt

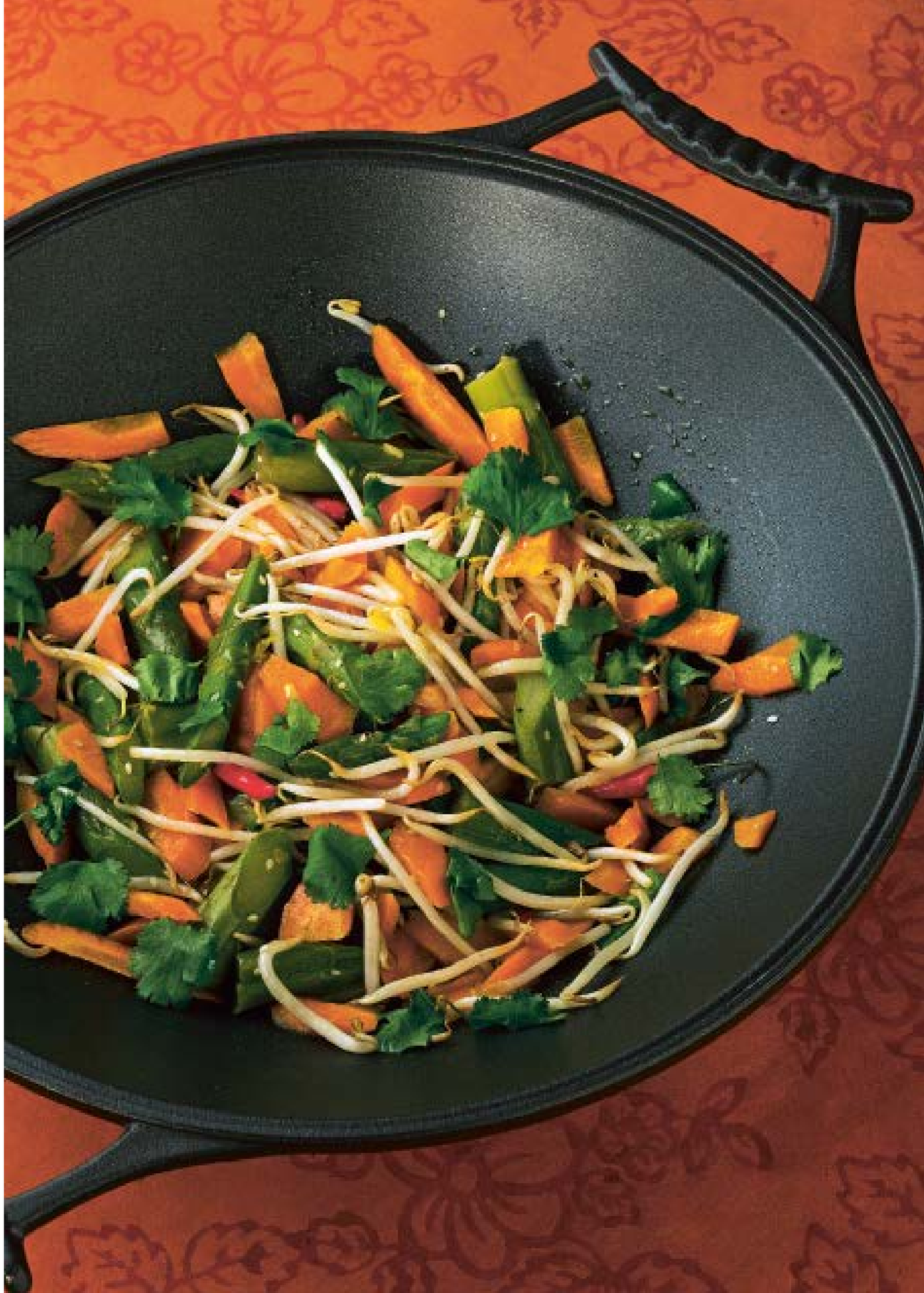
Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Wok

Vorbereitung Spargel waschen, im unteren Drittel abschälen und den Anschnitt kurz abschneiden. Den Spargel in schräge, nicht zu dicke Scheiben schneiden.
Die Karotten waschen, schälen und mit der Küchenreibe in grobe Streifen reiben.

Zubereitung In einem flachen Topf oder Wok das Sesamöl erhitzen und das geschnittene Gemüse kurz und knackig anbraten. Dabei ständig umrühren
Die Hitze reduzieren, das Gemüse mit Brühe und Sojasoße ablöschen und Chilischote zufügen.
Geriebenen Ingwer und Honig daruntermischen und vor dem Servieren mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Der Ingwer, auch Ingwerwurzel genannt, wächst in den Tropen und Subtropen. Der unterirdische Hauptspross des Ingwers wird als Küchengewürz vor allem in der asiatischen Küche verwendet. Eine Scheibe frischer Ingwer gibt einem Glas heißen Tees eine scharf- fruchtige Note, wirkt belebend und anregend. Je frischer der Ingwer, desto besser lässt er sich schälen. Man verwendet ihn gerieben, in feine Streifen oder dünne Scheiben geschnitten.

Nährwert pro Portion:
134,5 kcal · Eiweiß 37 g · Fett 7 g · Kohlenhydrate 10,5 g · Ballaststoffe 46,5 g



Beilagen – keineswegs nur Nebensache

Beilagen – das waren früher oft genug „Sättigungsbeilagen“, lieblos angerichtet und voller Kohlenhydrate. Zum Sattwerden halt. Mit zeitgemäßer und genussfreudiger Küche hat so etwas wenig zu tun. Lassen Sie sich von unseren leichten „Zuspeisen“, wie die Wiener die Beilagen nennen, überraschen: Einfach und schnell in der Zubereitung und dabei so lecker, dass das eigentliche Hauptgericht beinahe zur Nebensache werden könnte.

Pilawreis

125 g Langkornreis
200 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
1 TL Olivenöl

backofengeeigneter Topf mit Deckel

Zubereitung In einem backofengeeigneten Topf den Reis kurz im Olivenöl anschwitzen, mit der Brühe ablöschen, Weißwein und Lorbeerblätter zufügen und zugedeckt im Backofen bei 160° C garen. Nach 25–30 Minuten sollte der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben und trocken sein.

Diese Beilage können Sie auch mit Vollkornreis zubereiten, dann erhöht sich die Garzeit auf ca. 30–35 Minuten.
Der Weißwein kann bedenkenlos durch die gleiche Menge an Gemüsebrühe ersetzt werden.

Nährwert pro Portion:
261 kcal · Eiweiß 4,5 g · Fett 3 g · Kohlenhydrate 49 g · Ballaststoffe 1,1 g

„Gelber Reis“ mit Pinienkernen

125 g Vollkornreis
250 ml Gemüsebrühe
30 g Rosinen
20 g Pistazien
20 g Pinienkerne
½ TL Kurkuma
1 TL Olivenöl
½ Limette, Saft

backofengeeigneter Topf mit Deckel

Zubereitung Reis in einem backofengeeigneten Topf mit dem Öl kurz anschwitzen, mit der Brühe ablöschen, die Gewürze und die anderen Zutaten zufügen und zugedeckt im Backofen bei 160 °C für ca. 40–45 Minuten garen.
Am Ende sollte der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben und trocken sein.

Nährwert pro Portion:
430 kcal · Eiweiß 8,4 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 63,5 g · Ballaststoffe 2,2 g

Reis mit Datteln

125 g Langkornreis
250 ml Gemüsebrühe
100 g Datteln
1 EL Butter
2 Lorbeerblätter
½ TL Currypulver, mild
1 Prise Zimt
2 Gewürznelken

Küchenmesser • Schneidebrett
backofengeeigneter Topf mit Deckel

Zubereitung Datteln entsteinen und in Stücke schneiden.
Butter in einem Topf schmelzen, die Datteln und den Reis zugeben, kurz anschwitzen und mit der Brühe auffüllen.
Lorbeerblätter und Gewürze zugeben.
Zugedeckt im Backofen bei 160 °C für ca. 30 min garen.
Lorbeer und Gewürznelken entfernen, anrichten.

Anstelle von Langkornreis können Sie auch Vollkornreis verwenden. Die Garzeit im Backofen verlängert sich dadurch auf ca. 40–45 Minuten.

Nährwert pro Portion:
397 kcal · Eiweiß 5,4 g · Fett 5 g · Kohlenhydrate 82 g · Ballaststoffe 1,1 g



Bulgur

125 g	Instant-Bulgur
250 ml	Wasser oder Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Topf mit Deckel

Zubereitung Wasser (oder Gemüsebrühe) mit den Lorbeerblättern, etwas Salz, etwas Pfeffer und einer Prise Muskat zum Kochen bringen. Bulgur in die kochende Flüssigkeit einrühren und einmal gut durchrühren.
Den Herd ausschalten, einen Deckel auf den Topf legen und den Bulgur ca. 8–12 Minuten quellen lassen.
Danach die Lorbeerblätter entfernen und den Bulgur mit einer Gabel auflockern.

Bulgur kommt aus dem Orient und gilt dort als wichtiges Grundnahrungsmittel. Bulgur ist Weizenschrot und relativ geschmacksneutral, daher eignet er sich hervorragend als Beilage zu allen Gerichten mit einer leckeren Soße.

Nährwert pro Portion:
218 kcal · Eiweiß 7,8 g · Fett 1 g · Kohlenhydrate 45 g · Ballaststoffe 2,2 g

Hirse-Pilaw

70 g	Hirse
210 ml	Wasser
2	Lorbeerblätter
1	Zweig Rosmarin
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Topf mit Deckel

Zubereitung In einem Topf Wasser aufsetzen, Lorbeer, Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer sowie eine Prise Muskat dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen.
Die Hirse in das kochende Wasser einrühren und die Hitze reduzieren. Deckel auflegen und 25–30 Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme garen lassen.
Vor dem Servieren Lorbeerblätter und Rosmarin entfernen und den Pilaw mit einer Gabel auflockern.

Nährwert pro Portion:
126 kcal · Eiweiß 3,7 g · Fett 1,5 g · Kohlenhydrate 24 g · Ballaststoffe 1,4 g



Blitzschneller Couscous

80 g	Instant-Couscous
160 ml	Gemüsebrühe oder Wasser
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Topf mit Deckel

Zubereitung In einem Topf Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zugeben.
Den Couscous einrühren und auf kleiner Flamme 8 Minuten zugedeckt quellen lassen.
Den Deckel abheben und den Couscous mit einer Gabel auflockern.

Nährwert pro Portion:
141 kcal · Eiweiß 4,5 g · Fett 0,5 g · Kohlenhydrate 27,5 g · Ballaststoffe 2,8 g

Gemüse-Couscous

100 g	Instant-Couscous
200 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Karotte
¼	Paprika, rot
¼	Paprika, gelb
1 EL	Rapsöl

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf mit Deckel

Vorbereitung Karotte waschen und schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden.
Von der Paprikaschote Kerne und weiße Innenwände entfernen, in Würfel schneiden.

Zubereitung Die Gemüsewürfel in dem Rapsöl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Den Couscous einrühren, aufkochen und zugedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen.
Den Deckel abheben und den Coscous mit einer Gabel auflockern.

Noch schneller geht es, wenn Sie Tiefkühlgemüse verwenden. In diesem Fall nehmen Sie 2 Esslöffel Karottenwürfel und 2 Esslöffel Paprikastreifen. Diese bei Zimmertemperatur auftauen lassen und wie beschrieben mit dem Couscous zubereiten.

Nährwert pro Portion:
218 kcal · Eiweiß 6,9 g · Fett 1 g · Kohlenhydrate 41,5 g · Ballaststoffe 6,5 g



Gebratene Polentaschnitten

50 g	Instant-Polenta (Maisgrieß)
200 ml	Wasser oder Gemüsebrühe
1 Prise	Muskat
4 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Topf mit Deckel • Pfanne
Backblech • Backpapier

Zubereitung Wasser (oder Gemüsebrühe) mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat zum Kochen bringen.
Instant-Polenta in die kochende Flüssigkeit einrieseln lassen und einmal gut durchrühren.
Den Herd ausschalten, einen Deckel auf den Topf legen und die Polenta ca. 6-8 Minuten quellen lassen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die heiße Polenta etwa 1 cm dick auf dem Papier ausstreichen.
Die erkaltete Masse mit dem Messer in Rechtecke schneiden und die Polentaschnitten in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl goldgelb braten.

Nährwert pro Portion:
354cal · Eiweiß 1,9 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 19,5 g · Ballaststoffe 1,3 g



Rosmarinkartoffeln

300 g	kleine Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
2	Zweige Rosmarin
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Auflaufform

Vorbereitung Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung Die Kartoffeln waschen und halbieren.
Die abgezupften Rosmarinnadeln dazugeben.
Mit dem Olivenöl beträufeln, etwas salzen, pfeffern und alles gut vermengen.
In eine Auflaufform nicht zu hoch einfüllen oder auf dem Backblech auf mittlerer Schiene bei 180 °C circa 30 Minuten garen.

Nährwert pro Portion:
251 kcal · Eiweiß 3,1 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 24,5 g · Ballaststoffe 1,9 g



Kartoffel-Cranberry-Püree

400 g	Kartoffeln (mehligkochend)
2 EL	getrocknete Cranberries
100 ml	Milch (1,5% Fett)
1 EL	Butter
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenreibe • Kartoffelstampfer
Schneebesen • 2 Töpfe

Zubereitung Die Kartoffeln waschen, schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen.
Die Milch in einem kleinen Topf mit der Butter kurz aufkochen, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zugeben und vom Herd nehmen.
Die Kartoffeln im Topf mit einem Kartoffelstampfer gründlich stampfen, dann die heiße Milch dazuschütten und mit einem Schneebesen einrühren. Für eine cremige Konsistenz gegebenenfalls noch etwas Milch nachgießen.
Die grob gehackten Cranberries untermischen und servieren.

Dieses fruchtig-säuerliche Püree passt hervorragend zu den gefüllten Putenschnitzeln auf Seite 124.

Nährwert pro Portion:
261 kcal · Eiweiß 5,8 g · Fett 5 g · Kohlenhydrate 45 g · Ballaststoffe 3,3 g

Kartoffel-Birnen-Püree

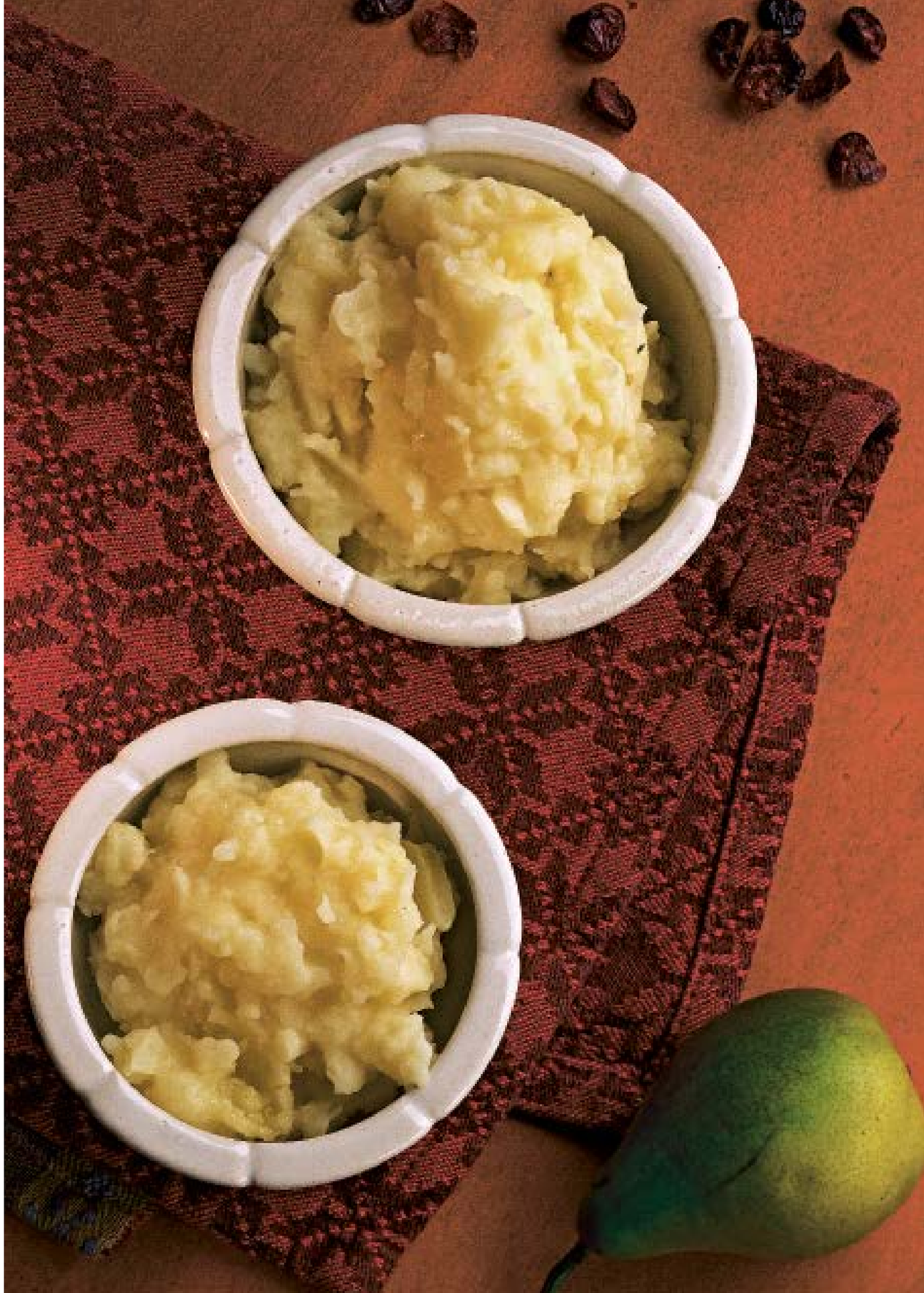
400 g	Kartoffeln (mehligkochend)
1	reife Birne
100 ml	Milch (1,5% Fett)
1 EL	Butter
1 Prise	Muskat
	Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Kartoffelstampfer
Schneebesen • 2 Töpfe

Zubereitung Die Kartoffeln waschen, schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen.
Die Milch in einem kleinen Topf mit der Butter kurz aufkochen, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zugeben und vom Herd nehmen.
Die Kartoffeln im Topf mit einem Kartoffelstampfer gründlich stampfen, dann die heiße Milch dazuschütten und mit einem Schneebesen einrühren. Für eine cremige Konsistenz gegebenenfalls noch etwas Milch nachgießen.
Die Birne waschen, schälen, vierteln und jedes Viertel vom Kernhaus befreien. Die Birnenschnitze fein würfeln. Die Würfel unter das heiße Kartoffelpüree mischen und servieren.

Dieses feine Püree schmeckt lecker zu den Schweinefileteröllchen von Seite 162.

Nährwert pro Portion:
257 kcal · Eiweiß 6 g · Fett 5 g · Kohlenhydrate 43 g · Ballaststoffe 4,6 g



Süßes für Leckermäulchen

Am Dessert scheiden sich die Geister. Während die einen es für verzichtbar halten und lieber ein Stück Käse genießen, ist es für viele die Krönung eines guten Essens und von gleicher Wichtigkeit wie das Hauptgericht. Süß muss es sein, leicht kann es sein. Das Nachdenken über den Nachtisch hat einen unbekannten Zeitgenossen zu der praktisch-philosophischen Aussage verleitet: „Das Leben ist ungewiss. Essen wir den Nachtisch zuerst.“

Waldbeeren-Baiser

350 g	gemischte TK-Waldbeeren
100 ml	Orangensaft
100 g	Erdbeerkonfitüre
1	Eiweiß
20 g	Puderzucker
	Salz

Rührbecher • kleiner Topf
Handmixer • Auflaufförmchen

Vorbereitung Waldbeeren auftauen lassen.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung Orangensaft im Topf erwärmen und die Erdbeerkonfitüre darin lösen. Die Waldbeeren zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.
Eiweiß mit dem Puderzucker zu festem Schnee schlagen. Mit einer kleinen Prise Salz wird der Eischnee noch fester.
Das Beerenragout in kleine Auflaufförmchen füllen und die Baisermasse darauf verteilen.
Im Backofen bei 180 °C mit Oberhitze ca. 5–8 Minuten backen, so dass die Baisermasse Farbe bekommt.

Ergibt 6 Portionen · Nährwert pro Stück:
95 kcal · Eiweiß 1,5 g · Fett 0,66 g · Kohlenhydrate 19,3 g · Ballaststoffe 2,1 g



Aprikosen mit Kokos-Joghurt

ca. 200 g Aprikosen (frisch oder aus der Dose)
150 g Joghurt (1,5% Fett)
2 EL Kokosflocken
2 EL Chiasamen
1 TL Haferkleie
1 EL Limettensaft
1 EL Waldhonig

Küchenmesser • Schneidebrett
Zitronenpresse • Rührbecher
Rührschüssel • Pürierstab

Vorbereitung Die frischen Aprikosen waschen und entkernen. (Aprikosen aus der Dose abtropfen lassen.) Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.

Zubereitung Die Aprikosenstücke im Rührbecher pürieren, die gerösteten Kokosflocken zufügen.
Den Joghurt mit den Chiasamen, der Haferkleie, dem Limettensaft und dem Honig in eine Schüssel geben, alles miteinander vermengen und 20 Minuten quellen lassen.
Die Aprikosencreme mit der Joghurtmischung schichtweise in Gläser oder Förmchen füllen und kühlstellen.

Nährwert pro Portion:
244 kcal · Eiweiß 7,7 g · Fett 13,5 g · Kohlenhydrate 19 g · Ballaststoffe 6,9 g

Sauerrahm-Mousse

200 g Sauerrahm (10% Fett)
100 g Sahne
2 EL Waldhonig
1 TL Agar-Agar (alternativ: 2 Blatt Gelatine)
1 EL Orangensaft
1 TL Zitronensaft
½ Päckchen Vanillezucker

Zitronenpresse • kleine Schüssel
Schneebesen oder Handmixer
Rührschüssel • kleiner Topf
Dessertförmchen

Vorbereitung Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und kühl stellen.

Zubereitung mit Agar-Agar Orangensaft und Zitronensaft mischen, Agar-Agar darin auflösen, 1 Esslöffel Sauerrahm und den Honig einrühren und aufkochen.
Diesen Ansatz noch warm zum restlichen Sauerrahm geben und verrühren. Etwas abkühlen lassen und dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Zubereitung mit Gelatine Gelatine in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen, dann aus dem Wasser nehmen und ausdrücken. Orangensaft und Zitronensaft mit 1 Esslöffel Sauerrahm und dem Honig verrühren und erwärmen. Die eingeweichte Gelatine zufügen und auflösen lassen.
Diesen Ansatz noch warm zum restlichen Sauerrahm geben und verrühren. Etwas abkühlen lassen und dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in Förmchen füllen und kaltstellen.

Nährwert pro Portion:
332 kcal · Eiweiß 5,8 g · Fett 25 g · Kohlenhydrate 21 g · Ballaststoffe 0 g



Joghurt mit Banane und Honig

250 g	Sahnejoghurt (10% Fett)
1	Banane
1 EL	Honig
2 EL	Zitronensaft
50 g	Crunchy-Müsli
1 Msp.	Kurkuma

Küchenmesser • Zitronenpresse
kleine Schüssel

Zubereitung Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Joghurt mit Honig und Kurkuma verrühren. Die Bananenscheiben anrichten, mit Joghurt überziehen und knuspriges Müsli darüberstreuen.

Nährwert pro Portion:
364 kcal · Eiweiß 8,3 g · Fett 18,5 g · Kohlenhydrate 40 g · Ballaststoffe 2,4 g

Topfengratin mit Beeren

250 g	Brombeeren oder Himbeeren
100 g	Magerquark
2 EL	Honig
2	Eier
50 g	gemahlene Mandeln
1 EL	Haferkleie
1	Bio-Zitrone, Abrieb
1	Bio-Orange, Abrieb
	etwas Butter für die Auflaufform
	Salz

Küchenreibe • Schneebesen oder Handmixer
Rührbecher • Schüssel • Auflaufform

Vorbereitung Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zubereitung Eine feuerfeste Form dünn mit Butter ausreiben und die Brombeeren einlegen. Die Eier trennen. Quark, Eigelb und Honig in eine Schüssel geben. Den Zitronen- und Orangenabrieb hinzufügen und die Masse gut verrühren.
In einem Rührbecher das Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen.
Mandeln und Haferkleie in die Quarkmasse einrühren und den Schnee mit einem Kochlöffel vorsichtig unterheben. Über diese Masse die Beeren geben.
Im Backofen bei 175 °C auf mittlerer Schiene ca. 10 Min garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Grillhitze zuschalten und die Masse bräunen. Das Gratin soll durchgegart sein.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
187,5 kcal · Eiweiß 9,9 g · Fett 10,3 g · Kohlenhydrate 12,5 g · Ballaststoffe 2,2 g



Cornflakes-Hafer-Kekse

200 g	Dinkelmehl, Typ 1050
150 g	Butter
100 g	brauner Zucker
60 g	Cornflakes
40 g	zartschmelzende Haferflocken
5 EL	Milch (1,5% Fett)
1	Vanilleschote
½ TL	Backpulver
½	Bio-Zitrone, Abrieb
	Salz

Küchenmesser • Küchenreibe • Sieb
Rührschüssel • Schneebesen oder Handmixer
Backblech • Backpapier

Zubereitung Zimmerwarme, weiche Butter zusammen mit Zucker, dem Mark der Vanilleschote, der abgeriebenen Zitronenschale und einer Prise Salz mit dem Handmixer schaumig rühren. Das Mehl mit Backpulver in ein Sieb geben und in die Butter-Zucker-Masse sieben. Die Milch dazugeben und gut verrühren.
Cornflakes mit Haferflocken dazugeben, alles vermischen, dann mit der Hand zusammendrücken, bis die Masse bindet. Nicht kneten!
Teig zu einer Rolle formen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigscheiben darauf setzen. Bei 175 °C auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten goldgelb backen.

Ergibt 16–20 Stück · Nährwert pro Stück:
144,4 kcal · Eiweiß 2,2 g · Fett 7,4 g · Kohlenhydrate 17 g · Ballaststoffe 0,95 g

Joghurt-Schichtkäse mit Mangochutney

200 g	Schichtkäse (10% Fett)
150 g	Mango, geschält und gewürfelt
30 g	getrocknete Kirschen (alternativ Cranberries)
½	rote Chilischote (nicht zu scharf)
2 EL	Kokosflocken
2 EL	Honig
1 TL	Abrieb einer Bio-Zitrone,
1 EL	Zitronensaft

Küchenmesser • Schneidebrett
Küchenreibe • Zitronenpresse • kleiner Topf
Dessertschälchen

Vorbereitung Chilischote von Kernen und weißer Innenwand befreien, fein hacken. Honig im kleinen Topf leicht erwärmen, die gehackte Chilischote zugeben, mit dem gewürfelten Mangofleisch mischen und beiseitestellen.
Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und bereitstellen.

Zubereitung Die getrockneten Kirschen grob hacken.
Den Zitronensaft mit etwas Zitronenabrieb in den Schichtkäse rühren und die grob zerkleinerten Trockenkirschen zugeben.
Diese Mischung in Schüsselchen abfüllen, das Mangochutney obenauf geben und mit Kokosflocken bestreuen.

Nährwert pro Portion:
261 kcal · Eiweiß 14,3 g · Fett 5,5 g · Kohlenhydrate 36 g · Ballaststoffe 2,3 g



Zwetschgenröster mit Zimt und Mandeln

300 g	Zwetschgen
100 ml	schwarzer Johannisbeersaft
1 EL	Puderzucker
1 EL	Mandelblättchen, geröstet
½	Zimtstange
½ TL	Maisstärke

Küchenmesser • Zitronenpresse
kleine Schüssel

Vorbereitung Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten.
Zwetschgen waschen, entlang der kleinen Furche längs einschneiden, öffnen und den Stein entfernen. Die Zwetschgen zusammen mit der Zimtstange auf ein Backblech legen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung Im vorheizten Backofen 6–8 Minuten backen. Die Garzeit ist abhängig vom Reifegrad der Zwetschgen – die Zwetschgen sollen nur Saft ziehen und nicht verkochen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Zwetschgen herunternehmen und auf einen Teller legen.
In einer Tasse die Speisestärke mit 2 Esslöffel kaltem Wasser anrühren.
Den Saft vom Blech vorsichtig in einen kleinen Topf füllen, die angerührte Stärke und den Johannisbeersaft dazugießen und kurz aufkochen.
Etwas auskühlen lassen und die Zwetschgen dazugeben.
Im Glas oder Schälchen anrichten und die gerösteten Mandelblättchen darüberstreuen.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
92 kcal · Eiweiß 1,5 g · Fett 2,3 g · Kohlenhydrate 14 g · Ballaststoffe 2,3 g



Kokos-Reisbällchen

300 ml	Milch (1,5% Fett)
75 g	Milchreis
2 EL	Kokosflocken, geröstet
1 TL	Abrieb einer Bio-Zitrone
1 Prise	Zimt

Zitronenpresse • kleine Topf • Schüssel
Schälchen zum Servieren

Vorbereitung Die Kokosflocken in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten.

Zubereitung Den Reis in der Milch mit dem Zitronenabrieb kochen, eine Prise Zimt zufügen.
Auf kleinster Flamme zugedeckt ziehen lassen, bis die Milch aufgesogen ist. Abkühlen lassen. Den lauwarmen Reis zu Kugeln formen. In den gerösteten Kokosflocken wälzen.

Diese Bällchen schmecken besonders gut mit dem Zwetschgenröster von Seite 228 oder auch, je nach Jahreszeit, mit frischen Beeren.

Ergibt ca. 8 Stück · Nährwert pro Stück:
96,7 kcal · Eiweiß 2,7 g · Fett 3,1 g · Kohlenhydrate 13,3 g · Ballaststoffe 1,3 g

Warme Feigen in Pergament

4	große Feigen
100 g	Joghurt (3,5% Fett)
2 EL	Honig
1 EL	Sonnenblumenkerne, geröstet
2	ZweigeThymianz
2 TL	Zitronensaft

Küchenmesser • Zitronenpresse
Schüssel • kleiner Topf • Pfanne
Backpapier • Schälchen zum Servieren

Vorbereitung Sonnenblumenkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und bereitstellen. Thymianblättchen abzupfen.

Zubereitung Stiel der Feigen abschneiden, kreuzweise einschneiden. Zwei Bogen Pergamentpapier (ca. 25 x 20 cm) auslegen.
Je zwei Feigen in die Mitte eines Papierbogens legen. Feigen mit Thymian und gerösteten Kernen bestreuen, mit etwas flüssigem Honig und dem Zitronensaft beträufeln. Pergamentpapier nach oben falten und mit Küchengarn zubinden. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 175 °C 10 Minuten backen. Danach die Päckchen öffnen, mit dem restlichen Honig beträufeln. Im Papier servieren und den Joghurt dazureichen.

Diesen Nachtisch bereitet man vorzugsweise mit frischen Feigen zu. Außerhalb der Saison kann man aber auch (wie auf unserem Foto) Trockenfeigen verwenden.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
58,9 kcal · Eiweiß 1,6 g · Fett 1,3 g · Kohlenhydrate 9,5 g · Ballaststoffe 0,9 g



Mandelcreme

300 ml	Sahne
½	Bio-Orange, Abrieb
2 EL	Mandelblättchen, geröstet
2	Blatt weiße Gelatine
½	Vanilleschote

Küchenmesser • Schneebesen
kleine Schüssel • kleiner Topf • Pfanne

Vorbereitung In einer Schüssel die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.
Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Zubereitung Die Sahne mit dem Vanillemark und der halben ausgekratzten Schote, den gerösteten Mandelblättchen und der abgeriebenen Orangenschale in einen Topf geben. Alles zusammen kurz aufkochen und vom Herd nehmen, Vanilleschote entnehmen.
Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, gründlich ausdrücken und in die warme Sahnemischung einrühren. In Förmchen füllen und zum Auskühlen in den Kühlschrank stellen (ca. 3 Stunden).
Vor dem Servieren die Creme mit einigen Mandelblättchen und etwas Orangenabrieb bestreuen.

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:
263 kcal · Eiweiß 3,6 g · Fett 26 g · Kohlenhydrate 3,5 g · Ballaststoffe 0,9 g

Papayacreme mit Granatapfelkernen

100 g	frische Granatapfelkerne oder abgepackte Granatapfelkerne
½	Papaya
1	Limette, Saft
250 g	Magerquark
1 TL	Zucker
2 EL	Waldhonig
2 EL	Amarettini, gehackt

Zitronenpresse • kleiner Topf • Schüssel
Schälchen zum Servieren

Vorbereitung Granatapfelkerne wie unten gezeigt aus der Frucht lösen.
Die Granatapfelkerne mit dem Rohrzucker mischen. Papaya schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln.

Zubereitung Etwas Limettensaft über die Papayawürfel träufeln, den restlichen Limettensaft mit Quark und Honig gründlich verrühren. Nun die vorbereiteten Zutaten abwechselnd in zwei Gläser schichten: zuerst die Granatapfelkerne, dann eine Schicht Quark, dann die Papayawürfel. Mit Quarkcreme abschließen.
Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
Kurz vor dem Servieren die zerbröselten Amarettini auf die Creme streuen, als oberste Schicht einige Granatapfelkerne darübergeben.

Nährwert pro Portion:
256 kcal · Eiweiß 15,3 g · Fett 1 g · Kohlenhydrate 43 g · Ballaststoffe 3,5 g



Den oberen Teil mit den Kelchblättern abtrennen.



Mit der Messerspitze den oberen Teil der inneren Trennwand herauslösen.



Die Schale wie bei einer Orange in Segmente schneiden.



Den unteren Teil abschneiden.



Nun können die inneren Segmente aus der Frucht herausgebrochen werden...



...und die Kerne lassen sich einfach herauslösen.



Mousse au chocolat

500 g	Sahne
100 g	Zucker
80 g	Kuvertüre, zartbitter
3	Eigelb
1	ganzes Ei

Schneebesen oder Handmixer • Rührbecher
Rührschüssel aus Edelstahl • Topf

Vorbereitung Großen Topf mit Wasser aufstellen und zum Sieden bringen (nicht kochen). Einen kleineren Topf hineinstellen, die Kuvertüre hineingeben und unter Rühren langsam schmelzen. Darauf achten, dass kein Wasser in die Kuvertüre tropft, da die Schokolade sonst krisselig wird. Sobald die Schokolade flüssig ist, den Topf aus dem Wasserbad heben.

Zubereitung Eigelb und das ganze Ei mit dem Zucker in einer Rührschüssel aus Edelstahl mischen. Mit einem Schneebesen im Wasserbad warm aufschlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und kalt weiter rühren. Die geschmolzene Kuvertüre nach und nach darunter rühren.
Die Sahne sehr fest schlagen und vorsichtig darunterheben. Mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Pro Person mit dem Löffel eine große Nocke herausnehmen und mit frischen Früchten oder unseren Zwetschgenröstern von Seite 230 servieren.

Ergibt 8 Portionen · Nährwert pro Portion:
325 kcal · Eiweiß 42 g · Fett 25,3 g · Kohlenhydrate 19,2 g · Ballaststoffe 0 g



Warme Apfeltaschen mit Vanillesoße

1	Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
3	Äpfel, z.B. Braeburn oder Boskoop
70 g	Zucker
5 EL	Apfelsaft
1	Ei
1	Vanilleschote
1 TL	Maisstärke
	etwas Vanillesoße (Fertigprodukt)

Küchenmesser • Backpinsel
Schneidebrett • kleiner Topf
Backblech • Backpapier

Vorbereitung Die Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Würfel schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. In einem Topf Zucker, Apfelsaft, die Apfelstücke und das Vanillemark kurz aufkochen.
Die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Diese Mischung nach und nach in den Apfelkompott einrühren, bis dieser etwas fester wird. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zubereitung Den Blätterteig ausrollen, und daraus 4 Quadrate schneiden. Das Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Das Apfelkompott auf den vier Quadraten verteilen, dabei genügend Platz an den Rändern lassen. Nun die Teigplatten zusammenfalten und in der Mitte leicht zusammendrücken. Die Taschen mit dem restlichen Ei bestreichen.
Backpapier auf ein Backblech legen und die Blätterteigtaschen darauf stellen. Bei 175 °C auf der mittleren Schiene für 15-20 Minuten backen.
Die Apfeltaschen aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen.

Sie schmecken wunderbar mit einem Rest des zubereiteten Apfelkompotts und etwas Vanillesoße.

Ergibt 4 Stück · Nährwert pro Stück:
450 kcal · Eiweiß 5 g · Fett 24 g · Kohlenhydrate 53 g · Ballaststoffe 2,7 g



Register der Rezepte

Apéro und Fingerfood

Knusprige Blätterteigstängel mit Gemüsesticks ... 14
Fruchtig-scharfe Mango-Creme ... 16
Joghurt-Feta-Creme ... 16
Schwäbische Knusperstängel mit Salbei ... 18
Frischkäsedip mit Schinken und Backpflaumen ... 18
Greyerzer Kartoffelquetsch (Kartoffelschmand) ... 20
Thunfischcreme mit Zitronenthymian ... 20
Tomaten-Mozzarella-Sticks ... 22
Melonen-Ananas-Sticks ... 22
Oliven-Ziegenkäse-Sticks ... 22
Gurkensticks im Glas mit Senf-Dill-Quark ... 24
Gefüllte Datteln ... 24
Backpflaumen mit rohem Schinken ... 24
Gurken-Joghurt mit Avocado und Brombeeren ... 26
Süß-scharfe Karottencreme ... 26
Frischkäse-Dip – Exotisch: Banane und Limette ... 28
Frischkäse-Dip – Pikant: Ajvar und Basilikum ... 28
Röstbrotscheiben ... 28
Frischkäse-Dip – Edel: Räucherlachs und Feigensenf ... 30

Suppen

Feine Creme vom Hokkaidokürbis mit Apfelchips ... 34
Kräutersüppchen ... 36
Badische Grünkernsuppe ... 36
Klare Geflügelbrühe ... 38
Suppeneinlage: Topfenklößchen ... 40
Suppeneinlage: Grießklößchen mit Chiasamen ... 40
Suppeneinlage: Schinkenbisquit ... 42
Suppeneinlage: Dinkelflädle ... 42
Minestrone ... 44
Exotische Karotten-Orangen-Suppe mit Ingwer ... 46
Indische Linsensuppe ... 46
Kurpfälzer Maronensüppchen ... 48
Pastinakensüppchen ... 48
Kalte Tomatensuppe nach Art der Gazpacho ... 50
Kalte Gurkensuppe mit Feigen ... 52
Geeistes Melonensüppchen mit Mandeln ... 54
Kaltes Joghurtsüppchen mit Papaya und Sesam ... 54

Dressings und Salate

Tomaten-Vinaigrette ... 58
Joghurt-Dressing ... 58
Kartoffel-Dressing ... 58
Himbeer-Vinaigrette ... 58
Couscous-Salat (Tabouleh) ... 60
Fruchtiger Chicorée-Salat ... 62
Karotten-Orangen-Salat mit Honig ... 62
Rohkostsalat mit Birne und Blauschimmelkäse ... 64
Frischer Sommersalat ... 64
Feldsalat mit Kartoffeldressing ... 66
Ein Klassiker: Caesar's Salad ... 68
Mexikanischer Salat ... 70
Süß-scharfer Ananas-Glasnudelsalat ... 72

Snacks und schnelle Gerichte

Gemüsebuletten mit Ziegenfrischkäse ... 76
Risottoküchlein ... 76
Hirsebratlinge ... 78
Zucchinipuffer mit bunten Tomaten ... 78
Rote Bete mit Matjesfilet und Granatapfelkernen ... 80
Rote Bete mit gebratenem Lachs ... 82
Rote Bete mit Roastbeef und Preiselbeeren ... 82
Gebratene Champignonköpfe und Peperoni ... 84
Gefüllte Champignons ... 84
Schnelle Gemüsetortilla mit Mango-Gurken-Salat ... 86
Maisküchlein ... 88

Vegetarische Hauptgerichte

Risotto mit Blaubeeren und Nüssen ... 92
Dinkelpilaw mit Gemüse nach Art einer Ribollita ... 94
Risotto mit mediterranem Grillgemüse ... 96
Buchweizentaler auf Schmorgurke und Fenchel ... 98
Bamberger Hörnchen mit Karotten und Feigen ... 100
Bandnudeln mit Artischocken und Minimais ... 102
Vollkorn-Spaghetti mit roten Linsen ... 104
Vegetarische Maultaschen ... 106
Penne mit Ajvar und gebratenen Austernpilzen ... 108
Zucchini-Schiffchen ... 110
Kaiserschmarrn ... 112
„Bäckerschnitzel" oder „arme Ritter" ... 114
Heidelbeerpfannkuchen ... 116
Clafoutis mit Äpfeln und Sauerkirschen ... 118

Geflügel
Putenbrust mit Avocado und Ingwer ... 122
Putenschnitzel mit Lachsschinken und Ziegenfrischkäse ... 124
Putenpiccata mit Couscous ... 126
Poulardenbrust mit Auberginen und Artischocken ... 128
Paprikahuhn mit Nusspesto und Banane ... 130
Chickencurry mit Süßkartoffeln, Ananas und Melone ... 132
Hähnchengeschnetzeltes mit Kokosmilch und Maracuja ... 134
Rosmarinhähnchen im Pergament ... 136

Fisch
Gebratene Doradenfilets mit Couscous „Cremolata“ ... 140
Fünf-Gewürze-Couscous mit Garnelen ... 142
Kabeljaufilet auf Kohlrabiragout ... 144
Gebratener Zander auf Mangold ... 146
Gebackener Kabeljau mit Aubergine und Spitzpaprika ... 148
Fischcurry mit Wassermelone und Minze ... 150
Barschfilet in der Sesamkruste ... 152

Schwein
Geschnetzeltes mit Kräuterseitlingen ... 156
Schweinefilet mit Champignons und Pflaumen ... 158
Süß-saure Medaillons mit Gemüsestreifen ... 160
Schweinefiletröllchen mit Feigen und Estragon ... 162
Himmel und Erde ... 164
Schweinefilet mit Kokos und Curry ... 166
Schweinerücken mit Wassermelone ... 168
Buletten, Pflanzerl oder Fleischküchle ... 170
Kernige „Homemade Burger-Buns“ ... 170
Herzhafte Pfannkuchen ... 172

Rind und Lamm
Roastbeefstreifen mit Mango und Sobanudeln ... 176
Rinderrouladen mit Kräuter-Maiscreme gefüllt ... 178
Lammnavarin mit Kräuterbulgur aus dem Ofen ... 180
Lammcurry mit Auberginen aus dem Ofen ... 182
Lammhüfte mit Chimichurri-Kürbis-Salsa ... 184

Gemüsebeilagen
Ratatouille ... 188
Kohlrabi-Kartoffel-Gratin auf Kichererbsenmus ... 190
Blumenkohlgemüse ... 192

Karottengemüse ... 192
Schmorgurken ... 192
Mangoldgemüse ... 194
Spinat mit Pinienkernen und Rosinen ... 194
Kohlrabigemüse ... 196
Petersilienwurzeln ... 196
Gebratener Fenchel mit Kirschtomaten ... 198
Rote und Gelbe Bete mit Aprikosenkonfitüre ... 198
Rahmlinsen mit Sellerie ... 200
Orientalisches Linsengemüse ... 200
Süßkartoffelauflauf mit Brokkoli ... 202
Minibrokkoli mit Shiitake-Pilzen ... 202
Spargel und Karotten aus dem Wok ... 204

Beilagen
Pilawreis ... 208
„Gelber Reis“ mit Pinienkernen ... 208
Reis mit Datteln ... 208
Bulgur ... 210
Hirse-Pilaw ... 210
Blitzschneller Couscous ... 212
Gemüse-Couscous ... 212
Gebratene Polentaschnitten ... 214
Rosmarinkartoffeln ... 216
Kartoffel-Cranberry-Püree ... 218
Kartoffel-Birnen-Püree ... 218

Desserts
Waldbeeren-Baiser ... 222
Aprikosen mit Kokos-Joghurt ... 224
Sauerrahm-Mousse ... 224
Joghurt mit Banane und Honig ... 226
Topfengratin mit Beeren ... 226
Cornflakes-Hafer-Kekse ... 228
Joghurt-Schichtkäse mit Mangochutney ... 228
Zwetschgenröster mit Zimt und Mandeln ... 230
Kokos-Reisbällchen ... 232
Warme Feigen in Pergament ... 232
Mandelcreme ... 234
Papayacreme mit Granatapfelkernen ... 234
Mousse au chocolat ... 236
Warme Apfeltaschen mit Vanillesoße ... 238



Sachregister

A

Ajvar 28, 108, 240, 241
Ananas 22, 72, 73, 132, 240, 241, 242
Apfel 26, 62, 80, 82, 92, 112, 164, 182
Apfelchips 34, 240
Apfelmus 114
Aprikosen 118, 202, 224, 243
Artischocken 102, 128, 241, 242
Auberginen 96, 128, 182, 188, 242
Austernpilze 108
Avocado 26, 70, 122, 240, 242

B

Backpflaumen 18, 24, 158, 190, 240
Baiser 222, 243
Bamberger Hörnchen 100, 241
Banane 28, 130, 226, 240, 242, 243
Bandnudeln 102, 241
Barschfilet 152, 198, 242
Birne 64, 178, 218, 241
Blätterteig 14, 14–213, 18, 238
Blaubeeren 92, 241
Blauschimmelkäse 64, 241
Blumenkohl 192
Blutwurst 164
Brokkoli 186, 202, 243
Brombeeren 26, 226, 240
Buletten 76, 98, 170, 242
Bulgur 98, 128, 180, 210, 243

C

Cantaloupemelone 54
Cashewkerne 92
Champignons 64, 68, 84, 158, 241, 242
Chiasamen 26, 40, 62, 70, 98, 114, 192, 224, 240
Chicorée 62, 241
Couscous 10, 60, 118, 126, 140, 142, 152, 182, 212, 241, 242, 243
Cranberries 16, 168, 218, 228

D

Datteln 24, 208, 240, 243
Dinkel 28, 102
Doradenfilets 140, 242

E

Emmentaler 14
Erdbeeren 11, 114

F

Feigen 52, 100, 162, 232, 240, 241, 242, 243
Feigensenf 30, 240
Feldsalat 66, 88, 241
Fenchel 98, 142, 152, 188, 198, 200, 241, 243
Feta 16, 240
Flohsamenschalen 16, 18, 20, 116, 118, 176
Frischkäse 18, 28, 30, 240
Frischkäsedip 18, 240

G

Garnelen 142, 242
Geflügelbrühe 36, 38, 44, 48, 240
Gelbe Bete 80, 82, 198, 243
Glasnudeln 72
Granatapfelkerne 66, 80, 234
Greyerzer Käse 20
Grünkern 36

H

Hähnchenbrustfilet 130, 132, 134, 136
Hartweizenbulgur 180
Hefezopf 114
Heidelbeeren 92, 116

Hirse 78, 148, 150, 210, 243
Hokkaidokürbis 34, 240

I
Instant-Couscous 60, 126, 140, 142, 212
Instant-Polenta 18, 98, 178, 214

J
Joghurt 16, 26, 54, 58, 62, 68, 118, 168, 224, 226, 228, 232, 240, 241, 243

K
Kabeljau 148, 242
Kabeljaufilet 144, 148, 242
Karotten 20, 26, 34, 36, 38, 44, 46, 62, 64, 72, 100, 142, 176, 182, 186, 192, 200, 204, 240, 241, 243
Kartoffeln 20, 36, 46, 56, 58, 66, 76, 86, 100, 138, 158, 164, 190, 200, 216, 218
Kefir 54
Kichererbsen 11, 144, 190
Kirschtomaten 8, 22, 64, 102, 108, 140, 152, 198, 243
Kohlrabi 20, 44, 64, 76, 78, 94, 144, 186, 190, 196, 242
Kokos 28, 134, 166, 224, 232, 242, 243
Kräuterseitlinge 156
Kuvertüre 236

L
Lachsfilet 82
Lachsschinken 124, 242
Lammhüfte 174, 180, 182, 184, 242
Lammnacken 180
Limette 20, 26, 28, 70, 130, 168, 176, 200, 208, 234, 240
Linsen 44, 46, 70, 76, 104, 188, 200, 241

M
Macadamia-Nüsse 168
Magerquark 20, 24, 40, 98, 118, 226, 234
Maiskörner 70, 88
Mais-Nachos 70
Mango 16, 86, 118, 176, 228, 240, 241, 242
Mangold 146, 194, 242
Maracuja 134, 242
Maronen 48
Matjesfilet 80, 241
Maultaschen 106, 107, 241
Melonen 22, 240
Mienudeln 176
Möhren 14, 14–248, 14–213, 200
Mozzarella 22, 110, 240

N
Naturjoghurt 54
Nudeln 56, 72, 102, 108, 130, 176
Nusspesto 130, 242

O
Orangen 46, 62, 240, 241

P
Papaya 54, 234, 240
Paprika 14, 14–213, 16, 34, 46, 50, 60, 68, 72, 76, 78, 84, 96, 104, 106, 110, 122, 128, 148, 168, 188, 212
Parmesan 14, 42, 68, 76, 78, 92, 96, 98
Pastinaken 48
Penne 108, 241
Pergamentpapier 120, 136, 137, 232
Petersilienwurzel 36
Pfannkuchen 42, 116, 172, 242
Pflaumen 24, 158, 242
Pilawreis 208, 243
Pinienkernen 180, 194, 202, 208, 243

Polenta 18, 98, 178, 214
Poulardenbrust 128, 242
Putenbrust 68, 122, 242
Putenschnitzel 124, 126, 242

Q
Quinoa 150

R
Radicchio 62
Räucherlachs 30, 240
Reisbällchen 232, 243
Ricotta 78
Rinderrouladen 174, 178, 242
Risottoreis 76, 92, 96
Roastbeef 82, 176
Romanasalat 68
Rosinen 112, 194, 208, 243
Rotbarschfilet 150
Rote Bete 80, 82, 241
Ruccola 96

S
Salat-Dressings 58
Salatgurke 14, 14–213, 20, 24, 26, 50, 52, 60, 64, 86, 98
Sardellenfilets 68
Sauerkirschen 118, 241
Sauerrahm 20, 36, 52, 80, 82, 144, 162, 182, 224, 243
Schichtkäse 228, 243
Schweinefilet 156, 158, 160, 162, 166, 242
Schweinerücken 168, 242
Schweizer Bergkäse 20
Serranoschinken 22
Shiitake-Pilze 142, 202
Sobanudeln 174, 176, 242
Spargel 140, 186, 204, 243
Spinat 102, 128, 148, 180, 194, 243
Spitzpaprika 148, 242
Staudensellerie 14, 14–113, 24, 44, 176
Steinchampignons 68, 158
Suppeneinlagen 40, 42, 240
Süßkartoffel 202
Süßkartoffeln 132, 202, 242
süß-saurer Kürbis 184

T
Thunfisch 20, 68
Toastbrot 114
Topfengratin 226, 243

W
Waldbeeren 222, 243
Wassermelone 132, 150, 168, 242

Z
Zander 146, 242
Ziegenfrischkäse 24, 76, 124, 241, 242
Zucchini 70, 76, 78, 86, 96, 110, 140, 142, 184, 188, 241
Zwetschgen 118, 230
Zwetschgenkompott 114

Ein Buch der
Manfred-Sauer-Stiftung
Neurott 20 • 74931 Lobbach
Germany
Tel. +49 6226 960 2530
Fax +49 6226 960 2535
www.manfred-sauer-stiftung.de
www.bz-ernaehrung.de
info@bz-ernaehrung.de

Redaktion:
Veronika Geng
Claudia Hess
Melanie Hömme-Gilliar

Rezepte:
Wolf Schönmehl

Zubereitung der Gerichte
für die Fotografie:
Melanie Hömme-Gilliar

Fotografie:
alle Fotos Sabine Kress, außer
S. 10, Lukas Gojda/fotolia.com
S. 244, Elena Schweitzer/fotolia.com

Foodstyling:
Wolfgang Roloff

Handmodell:
Désirée Walther

Geschirr der folgenden
Hersteller wurde für
die Fotografie verwendet:
ASA GmbH
BUTLERS GmbH & Co. KG
Dibbern GmbH
Greengate
Villeroy & Boch AG
Zara Home

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Manfred-Sauer-Stiftung unzulässig. Dies gilt besonders für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Einspeicherung sowie Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rezepte wurden sorgfältig geprüft und in der Übungsküche der Manfred-Sauer-Stiftung unter fachlicher Anleitung zubereitet. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Eine Haftung der Manfred-Sauer-Stiftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Grafische Konzeption,
Layout und Druckvorstufe:
komplus GmbH, Heidelberg

Druck:
nino Druck, Neustadt/Weinstraße