

Wirsing-Hackfleisch-Topf

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 100 g gewürfelter Katenschinken
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Wirsing (750 g)
- 8 Kartoffeln
- ¾ 1 Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter
- 1 Becher saure Sahne



© fooddesign/fotolia.de

Zubereitung:

- Einen Topf aufheizen und das Fleisch ohne Fett darin rundum anbraten.
- Zwiebel würfeln, Wirsing waschen, Strunk und äußere Blätter entfernen und in Streifen schneiden.
- Kartoffeln schälen und würfeln.
- Die Zwiebel und den Katenschinken mit dem Hackfleisch anbraten, Wirsing und Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Eintopf 25 Minuten köcheln lassen.
- Mit Tomatenmark verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern garnieren.
- Beim Servieren in jeden Teller einen Löffel saure Sahne gleiten lassen.

Wirsing, ein einheimischer Kohl, der ein bisschen in Vergessenheit geraten ist. Er ist sättigend, hat viele Ballaststoffe, Beta Carotin, Vitamin C, Vitamin B 6, Kalzium und Eisen.

Pro Portion: 427 Kcal, 19 g Fett, 25 g KH, 36 g EW

Tortellini in bunter Gemüsesoße

Zutaten

300 g Tortellini
1 Lauchstange
500 g Champignons
4 Möhren
1 EL Öl
¾ Liter Milch 1,5 % Fett
2 EL Mehl
100 g Parmesankäse
3 EL gehackte Petersilie
Gemüsebrühe instant



© fooddesign/fotolia.de

Zubereitung:

- Tortellini nach Anweisung kochen.
- Möhren schälen und raspeln, Lauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Eine Pfanne aufheizen, das Öl hinein geben und das Gemüse darin kurz andünsten.
- Mit Mehl bestäuben und mit Milch ablöschen, kurz aufkochen lassen.
- Die Gemüsesoße mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Tortellini in die Gemüsesoße geben und mit Parmesan und Petersilie bestreut, servieren.

Pro Portion: 551 Kcal, 13 g Fett, 76 g KH, 32 g EW,

Schweinefilet mit Pfirsichen nach der Niedrigtemperaturmethode

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefilet

Pfeffer, Salz,

1 EL Öl

3 Schalotten

1 kleine Dose Pfirsiche

50 - 100 ml Balsamico-Essig,

nach Geschmack

300 g Nudeln



© EmmaN/pixelio.de

Zubereitung:

- Backofen auf 80 Grad vorheizen.
- Fleisch von Sehnen befreien, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit dem Öl rundum anbraten.
- Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Auflaufform im Backofen ca. 1 ½ Stunden auf 80 Grad zartrosa garen lassen.
- 20 Minuten vor Ablauf der Bratzeit Nudeln nach Anweisung kochen.
- Pfanne unausgespült aufheizen.
- Schalotten würfeln und in der Pfanne dünsten, mit dem Pfirsichsaft und Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen.
- Die Pfirsiche in Würfel schneiden und ganz zum Schluß in der Soße garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Filet und den Nudeln servieren.

Beim Niedrigtemperaturgaren bleibt das Fleisch butterzart. Verwenden Sie ein Fleischthermometer, so können Sie immer die Kerntemperatur kontrollieren. Die sollte hier bei 65 Grad liegen.

Pro Portion: 523 Kcal, 6 g Fett, 73 g KH, 42 g EW

Rotbarsch in Curry-Kokosnusssoße

Zutaten für 4 Personen:

280 g Reis

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kl. Stück Ingwer

1-2 TL Curry

Koriander

evtl. frischen Koriander als Deko

Salz, Pfeffer

Saft einer Zitrone

1 Dose Kokosmilch

600 g Rotbarschfilet

2 Paprikaschoten



© Kasia Biel/fotolia.de

Zubereitung:

- Reis nach Anweisung garen.
- Fischfilet würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein würfeln.
- Paprika waschen, entkernen und würfeln.
- Einen Wok oder eine passende Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen.
- Kokosmilch in die Pfanne geben, kurz aufkochen.
- Paprikawürfel und Fischwürfel hineingeben.
- Mit Curry, Koriander, Salz und Pfeffer würzen und ca 8 Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen.
- Mit frischem Koriander bestreuen und mit dem Reis servieren.

Pro Portion: 452 Kcal, 9 g Fett, 59 g KH, 34 g EW

Reispfanne mit Pilzen und Pute

Zutaten für 4 Personen:

300 g Naturreis

2 EL Rapsöl

400 g Putenbrustfilet

500 g Champignons

2 Zwiebeln

frisch gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

1 Blattsalat

2 EL Balsamico

1 EL Olivenöl

Kräuter

Salz, Pfeffer, Senf



© Brebca/fotolia.de

Zubereitung:

- Naturreis nach Anweisung ca. 45 Minuten kochen.
- Salat putzen und waschen.
- Salatsoße zubereiten.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln.
- Champignons putzen und vierteln. Fleisch würfeln.
- In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst die Zwiebeln, dann die Champignons dünsten.
- Beiseite stellen und in der Pfanne die gewürfelten Putenbrustwürfel gut anbraten.
- Fleischwürfel beiseite stellen.
- Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, den Reis darin anbraten, die Fleischwürfel und die Champignons unterrühren und gut durchgaren.
- Mit Gewürzen und Kräutern verfeinern.
- Salat mit der Vinaigrette vermischen und alles servieren.

Pro Portion: 460 Kcal, 10 g Fett, 56 g KH, 35 g EW

Ratatouille mit Schafskäse und Bulgur

Zutaten für 4 Personen:

300 g Bulgur

Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

1 Aubergine

1 Zucchini

3 Paprikaschoten

5 Tomaten

1 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

Thymian, Rosmarin

Salz, Pfeffer

200 g Schafskäse



©Carmen Steiner/fotolia.de

Zubereitung:

- Bulgur in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garziehen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
- Zucchini, Paprika und Aubergine in Würfel schneiden.
- Tomaten überbrühen, häuten und würfeln.
- Pfanne mit 1 EL Öl anheizen, Zucchini und Aubergine darin anbraten und beiseite stellen.
- Den 2. EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel bissfest anbraten, Tomatenwürfel und Kräuter zugeben.
- Die Zucchini-Aubergine-Stücke zum Schluss unterrühren und mit erwärmen.
- Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken und Schafskäsewürfel über die Gemüsepfanne streuen.
- Mit dem Bulgur servieren.

Bulgur ist vorgegarter Hartweizen, der viele sättigende Ballaststoffe enthält.
Man nennt ihn auch „türkischen Reis“

Pro Portion: 504 Kcal, 17 g Fett, 63 g KH, 23 g EW

Polentanocken mit bunter Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
- 1 kleine Dose Mais (200 g)
- 3 Stängel Staudensellerie
- 1 Hand voll entkernte schwarze Oliven (50 g)
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Rotwein
- 1 paar Stängel Basilikum
- 100 g frischen Parmesan



© Comugnero Silvana/fotolia.de

Zubereitung:

- Topf mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Maisgrieß reinrühren, unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
- Tomaten würfeln, Staudensellerie in Streifen schneiden.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Tomaten, Sellerie, Mais und Oliven zugeben, würzen und unter Rühren 5 Minuten köcheln und mit Wein abrunden.
- Mit 2 nassen Kaffeelöffeln Nocken aus dem Maisgrieß stechen und in einer vorgewärmten Schüssel sammeln.
- Soße mit frisch geriebenem Parmesankäse und mit Basilikumblättchen dekorieren und zu den Nocken reichen.

Tipp: Soße eignet sich auch zu Nudeln!

Pro Portion: 580 Kcal, 16 g Fett, 83 g KH, 21 g EW

Verlorene Eier mit Tomatensoße und Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

Tomatensoße:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kg Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 TL Zucker
- 2 EL Essig
- Salz, grober Pfeffer,
- Cayennepfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Oregano, Basilikum



© Klaus Eppeler/fotolia.de

verlorene Eier:

- 8 Eier, frisch
- 1,5 l Wasser
- 100 ml Weißweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- einige Pfefferkörner
- 1 kg Kartoffeln

Zubereitung:

Kartoffeln in der Pelle garen.

Tomatensoße

- Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und klein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Einen Topf heiß werden lassen, Zwiebel und Knoblauch mit Öl andünsten.
- Tomatenwürfel zugeben mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen und 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit Zucker und Essig abschmecken und mit Kräutern abrunden.

Verlorene Eier

- Wasser mit Essig, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörnern in einem breiten Topf zum Kochen bringen.
- Gewürze entfernen.
- Eier in einer Tasse einzeln aufschlagen und nacheinander vorsichtig in das Wasser gleiten lassen, das jetzt gerade nicht mehr kochen soll.
- Nach 3 Minuten mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen.

Mit den gepellten Kartoffeln und der fruchtigen Tomatensoße servieren.

Pro Portion: 412 Kcal, 15 g Fett, 46 g KH, 21 g EW

Pfannkuchen mit Obstfüllung

Zutaten für 4 Personen:

Pfannkuchen:

250 g Mehl (Typ 1050)

3 Eier

½ Liter Milch, 1,5 % Fett

2 EL Öl

Prise Salz

Obstfüllung:

800 g Obst, gemischt nach Geschmack
(Orangen, Pampelmusen, Äpfel, Birnen,
Bananen, Kiwi)

1 EL Zucker

100 ml Orangensaft

2 EL Orangenmarmelade

40 g Mandelstifte



© sasha/fotolia.de

Zubereitung:

- Mehl in eine Schüssel sieben, Eier und Milch mit dem Schneebesen von der Mitte aus unter das Mehl rühren, Prise Salz zugeben und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit das Obst waschen, schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden (Orangen und Pampelmusen filetieren).
- In einer Pfanne Zucker langsam rühren und karamelisieren lassen, mit dem Orangensaft vorsichtig ablöschen. Marmelade zugeben und die Früchte ca. 5 Minuten dünsten, dabei etwas einkochen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne aufheizen, Mandelstifte trocken rösten und beiseite stellen.
- In der Pfanne vier Pfannkuchen nacheinander in jeweils 1 TL Öl backen und im Backofen warm halten.
- Pfannkuchen auf den Tellern verteilen, die Obstfüllung und die Mandelstifte darauf verteilen, umschlagen und genießen.

Pro Portion: 570 Kcal, 18 g Fett, 80 g KH, 20 g EW

Pekingsuppe sauer-scharf

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 5-8 Mu-Err-Pilze
- 500 g gemischtes Gemüse
(wahlweise Lauch, Möhren, Mais,
Erbsen, Gemüsepaprika)
- 1 Glas Sojasprossen
- 1 Glas Bambussprossen
- 400 g Tofu
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Speisestärke (z.B. Mondamin)
- 6 EL Sojasoße
- 4 EL Weinessig
- Tabasco
- Evtl. Glasnudeln



Zubereitung:

- 1,5 Liter Gemüsebrühe zum Kochen aufsetzen.
- Mu-Err-Pilze in etwas Wasser 15 Minuten garen, dann in feine Streifchen schneiden.
- Lauch, Möhren und Paprika waschen,putzen und in möglichst gleich große Streifen schneiden.
- Tofu würfeln.
- Speisestärke, Sojasoße, Tomatenmark und Wasser glatt rühren, zur Brühe geben und kurz aufkochen lassen.
- Das Gemüse der Härte nach (Möhren, Erbsen, Paprika, Bambus, Mais, Mu-Err-Pilze, Lauch, Sojasprossen) innerhalb von 5 Minuten in die stets leicht köchelnde Brühe geben.
- Wenn gewünscht Glasnudeln die letzten Minuten mitgaren.
- Tofu zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Tabasco pikant abschmecken.

Info: Tofu wird aus einem weißen Sojabohnen-Teig hergestellt, der bei der Gerinnung von Sojamilch entsteht. Der Quark, der daraus hervorgeht, wird anschließend zu Blöcken gepresst. Dieses Verfahren ist jenem sehr ähnlich, mit dem Käse aus Milch gewonnen wird.

Pro Portion: 277 Kcal, 9 g Fett, 34 g KH, 17 g EW

Kräftiger Paprikagulasch mit Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen:

300 g Bandnudeln

400 g mageres Rindfleisch

3 Zwiebeln

2 EL Rapsöl

500 g Paprika bunt

1 kg Tomaten (im Winter aus der Dose)

1 EL Paprikapulver, rosenscharf

1 EL Paprikapulver, edelsüß

2 EL Tomatenmark

2 Lorbeerblätter

Rosmarin, Thymian



©Carmen Steiner/fotolia.de

Zubereitung:

- Fleisch in Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.
- Tomaten von den Stielansätzen befreien, bei Bedarf häuten, vierteln.
- In einem Bräter das Öl erhitzen und das Fleisch rundum kräftig anbraten.
- Zwiebeln zugeben und glasig dünsten.
- Gemüsepaprika, Tomaten und Lorbeer zugeben.
- Das Ganze mit Gewürzpaprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Gulasch zugedeckt 1 - 1 1/4 Stunden schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.
- Gulasch mit Tomatenmark abbinden, mit den Kräutern würzen und mit den Nudeln servieren.

Pro Portion: 485 Kcal, 9 g Fett, 64 g KH, 36 g EW

Kabeljaufilet mit Brokkoli im Bratschlauch

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kabeljaufilet

1 EL Öl

1 Zwiebel

1 kg Brokkoli

100 ml Gemüsebrühe

1 Becher saure Sahne

2 EL körnigen Senf

Salz, Pfeffer, Zucker

1 kg Kartoffeln

Bratschlauch



©mesmerizer/fotolia.de

Zubereitung:

- Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- Kartoffeln als Salzkartoffeln in wenig Wasser garen.
- Fischfilet säubern, salzen und pfeffern.
- Brokkoli waschen in Röschen zerteilen, Stiele in schmale Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln.
- Topf erhitzen, im Öl die Zwiebel und die Brokkolistielscheiben andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Röschen zugeben und alles 3-4 Minuten garen, gut würzen.
- Die saure Sahne mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Vom Bratschlauch ca. 60 cm abschneiden.
- Die Gemüsemischung in der Mitte verteilen.
- Den gewürzten Fisch darauf legen.
- Zum Schluß die Soße darüber verteilen.
- Schlauch gut verschließen, im oberen Teil kleine Löcher reinschneiden und im Backofen ca. 25 Minuten garen.
- Mit den Salzkartoffeln servieren.

Vorteile des Bratschlauchs: Das Essen gart sicher von allein, man muß sich nicht darum kümmern. Ofen, Herd und Auflaufformen bleiben sauber. Der Geschmack ist intensiv und Nährstoffe werden geschont, Kalorien gespart. Auch für Kochanfänger eine sichere Sache!

Pro Portion: 435 Kcal, 9 g Fett, 45 g KH, 41 g EW

Herzhafter Eintopf mit dicken Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

300 g Bohnen, weiß
Lorbeerblatt, Rosmarin, getrocknet
1 Bund Suppengrün
2 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
100 g gewürfelten Katenschinken
2 Paprikaschoten, bunt
Gemüsebrühe (instant)
100 g Tomatenmark
Paprikapulver, rosenscharf
1 Becher saure Sahne
Salz und Pfeffer



©sunfleps/fotolia.de

Zubereitung:

- Bohnen über Nacht in ca. 1,5 Liter Wasser einweichen.
- Zwiebeln würfeln, Suppengrün waschen, putzen, klein schneiden.
- Paprika waschen und würfeln.
- Topf aufheizen, Öl hineingeben, Zwiebeln und Katenschinken andünsten.
- Mit den Bohnen und dem Einweichwasser ablöschen, Lorbeerblatt, Rosmarin und klein gewürfeltes Suppengemüse zugeben und 40 Minuten kochen.
- Paprikaschoten zugeben und mit Gemüsebrühpulver würzen.
- Weitere 20 Minuten garziehen lassen.
- Mit Tomatenmark, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und mit saurer Sahne servieren.

Hülsenfrüchte haben einen hohen Anteil Ballaststoffe und verlangsamen so auch den Blutzuckeranstieg. Das hält lange satt.

Pro Portion: 333 Kcal, 10 g Fett, 35 g KH, 24 g EW

Kartoffel-Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 500 g Zucchini
- 500 g Paprika, bunt
- 1 EL Butter zum Einfetten
- 3 Eier
- 1 Becher saure oder fettreduzierte Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 200 g Reibekäse, fettreduziert 30 % Fett i.Tr.



© imagination/fotolia.de

Zubereitung:

- Auflaufform oder Backblech einfetten.
- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln.
- Zucchini, Tomaten und Zwiebel in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden.
- Gemüse mit Kartoffeln mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und auf dem Backblech verteilen.
- Aus aufgeschlagenen Eiern, saurer Sahne und Reibekäse eine Creme rühren und über die Gemüse-Kartoffelmasse geben.
- Im Backofen ca. 40 Minuten bei 180 Grad backen.

Pro Portion: 532 Kcal, 22 g Fett, 50 g KH, 31 g EW

Gefülltes Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schnitzel- oder Putenfleisch,
in Streifen
20 g Öl
1 Fladenbrot, groß oder 2 kleine
200 g festen Salat (Chinakohl, Eisberg)
2 Paprika
4 Tomaten
1 Zwiebel
300 g Joghurt, 3,5 % Fett
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft.
Salz, Pfeffer



© AyhanGenc/fotolia.de

Zubereitung:

- Fleisch in einer Pfanne mit dem Öl rundum braten.
- Fladenbrot im Backofen kurz aufbacken und vierteln, bzw. halbieren, dann einschneiden und einen Rand belassen.
- Salat waschen und zerkleinern.
- Gemüse waschen und in Würfel schneiden.
- Quark mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
- Das Fladenbrot zuerst mit der Joghurtsoße auskleiden, knackigen Salat dazu, mit Fleisch und Gemüse auffüllen.

Pro Portion: 548 Kcal, 10 g Fett, 67 g KH, 44 g EW

Gefüllte Kalbsschnitzel mit Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Rapsöl

4 Kalbsschnitzel à 125 g,
dünn geschnitten

4 TL Pesto

75 ml Weißwein

300 g Basmatireis

400 ml passierte Tomaten (gewürzt)

200 ml Gemüsebrühe

150 ml Kalbsfond

100 g Mais

1-2 Zucchini, je nach Größe

frische Kräuter



© fooddesign/fotolia.de

Zubereitung:

- Jedes Schnitzel mit 1 TL Pesto bestreichen, salzen und pfeffern und mit Hilfe eines Zahnstochers zuklappen.
- Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Schnitzel rundum anbraten.
- Schnitzel herausnehmen, in Folie packen.
- In der Zwischenzeit die passierten Tomaten und Gemüsebrühe vermischen und den Reis darin ca 10 Minuten garen.
- Zucchini klein würfeln.
- Den Bratenfond mit Weißwein und Kalbsfond lösen und etwas binden, z.B. mit Johannisbrotkernmehl (Reformhaus).
- Schnitzel in der Soße noch 10 Minuten ziehen lassen.
- Das Gemüse und die Kräuter unter den gegarten Reis geben, ggfs. nachwürzen und mit den Schnitzeln servieren.

Tipp: Herzhaft füllen können Sie die Schnitzel mit Parmaschinken und Salbeiblatt, gewürzten Tomaten und Mozzarellascheiben, Ajvar, Frischkäse, Pilze mit Katenschinken oder auch süß mit einem Fruchtaufstrich.

Pro Portion: 571 Kcal, 9 g Fett, 80 g KH, 38 g EW

Gefüllte Fleischtomaten mit Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 200 ml Milch
- Salz, Muskat
- 12 Fleischtomaten
- 150 g Champignons
- 2 Kugeln Mozzarella (fettreduziert)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL weißen Balsamico Essig
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Hand voll frisches Basilikum



© ExQuisine/fotolia.de

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Tomaten an der „Kopfseite“ aufschneiden und vorsichtig aushöhlen.
- Champignons putzen und klein würfeln.
- Mozzarella klein würfeln.
- Basilikum in Streifen schneiden.
- Pilze mit Käse, Öl, Essig, Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen und in die Tomaten füllen.
- In eine Auflaufform ca. 150 ml Gemüsebrühe geben.
- Die Tomaten mit dem Hütchen wieder abdecken und in die Form stellen.
- Im Backofen ca. 20 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit die geschälten Kartoffeln kochen und mit Butter, Milch, Salz und Muskat würzen und pürieren.
- Mit den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Im Sommer kommen die Tomaten auf den Grill in Alufolie.

Pro Portion: 440 Kcal, 18 g Fett, 46 g KH, 22 g EW

Falafel oder Ta'miyya mit Tahin-Joghurtsoße und Salat

Zutaten für 4 Personen:

Falafel

400 g getrocknete Kichererbsen
oder 2 Dosen.

1 Knoblauchzehe

1 Prise Koriander, nach Geschmack

1 Prise Kreuzkümmel, nach Geschmack

3 Stängel glatte Petersilie

1 Messerspitze Cayennepfeffer oder Chilipulver

Pfeffer, Salz

ca 2 EL Öl zum Besprühen



© ernährungsberatung-giese

Tahin-Joghurtsoße:

2 EL Tahin

4 EL Naturjoghurt

1 EL Zitronensaft

Paprikapulver, Salz und Pfeffer

Salat:

4 Tomaten

½ Salatgurke

2 rote Paprika

1 Zwiebel

2 EL Weißweinessig

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und im Schnellkochtopf 10-15 Minuten garen oder Inhalt der abgeschütteten Dose verwenden.
- Kichererbsen in einem hohen Behälter mit dem Passierstab pürieren und mit den Gewürzen kräftig würzen.
- Kleingeschnittene Petersilie unterrühren.
- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Feste Bällchen mit einem Durchmesser von ca. 2 cm formen und auf ein eingefettetes Backblech legen.
- Mit Öl besprühen oder dünn einpinseln.
- Ungefähr 20 Minuten backen, bis sie leicht braun werden.
- Aus den angegebenen Zutaten eine cremige Tahin-Joghurtsoße herstellen.
- Aus den Salatzutaten einen bunten Salat bereiten.
- Alles auf einem Teller schön zusammenstellen und genießen.

Tahin oder Tahini ist eine Sesampaste, die man in türkischen Lebensmittelläden kaufen kann oder selbst zubereiten kann (8 EL geröstete Sesamkörner mit 1 El. Sesamöl im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, wird nicht so homogen).

Pro Portion: 447 Kcal, 17 g Fett, 50 g KH, 22 g EW

Döppekuchen (ähnlich wie Schales) mit Endiviensalat

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Öl für die Auflaufform

1 kg Kartoffeln

200 g Schinkenspeck

300 g Lauch

(1-2 Stangen, je nach Größe)

200 g Möhren

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

Petersilie

1 Endiviensalat

1 Zwiebel, in feinen Würfeln

2 EL neutrales Öl

1 EL Sahne oder Dosenmilch

2 EL Wasser

Salz, Pfeffer

evtl. 1 TL Senf

1 Zehe Knoblauch



© Michael Möller/fotolia.de

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Kartoffeln schälen, raspeln und etwas ausdrücken.
- Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- Möhren raspeln.
- Schinkenspeck würfeln.
- Petersilie hacken.
- Aus Kartoffeln, Lauch, Möhren, Schinkenspeck, Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie einen Teig herstellen.
- In gefettete Auflaufform geben, mit etwas Öl die Oberfläche bestreichen und ca. 1 Stunde backen.
- In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und zerkleinern.
- Aus den Salatsaucenzutaten eine Sauce rühren und den Salat damit mischen.

Eine Abwandlung des saarländischen Schales aus der Eifel, die auch die Martinsgans der armen Leuten genannt wurde.

Alternative: Man gibt die rohe Kartoffel-Gemüse Masse in kleine gefettete Portionsformen und stürzt sie auf den Teller nach dem Backen.

Man kann auch Apfelmus dazu essen.

Pro Portion: 405 Kcal, 16 g Fett, 43 g KH, 22 g EW

Broccoli-Blumenkohl-Nudelaufbau

Zutaten für 4 Personen:

300 g Nudeln (Schleifchen oder Spirelli)

1000 g Gemüse (Broccoli, Blumenkohl)

2 Eier

200 g fettreduzierte Sahne **oder**

100 g Sahne mit 100 g fettarmer Milch mit
etwas Dosenmilch vermischen

100 g Emmentaler

Muskat, Salz, Pfeffer,

200 g gekochter Schinken

1 El Sonnenblumenkerne



© superfood/fotolia.de

Zubereitung:

- Nudeln nach Anleitung garen.
- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Gemüse waschen, putzen, in Röschen zerteilen und in wenig Gemüsebrühe ca. 10 Minuten bissfest garen.
- Nudeln mit Gemüse in einer Auflaufform schichten.
- Gewürfelten Schinken untermischen.
- Aus den Eiern, der Sahne, dem Käse und den Gewürzen eine Soße herstellen und über den Auflauf geben.
- Den Auflauf ca. 20 Minuten im Backofen backen.
- Nach der Hälfte der Zeit die Sonnenblumenkerne über den Auflauf geben.

Pro Portion: 653 Kcal, 26g Fett, 61 g KH, 40 g EW

Backofenkartoffeln mit rotem Gemüsequark

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln

2 rote Bete-Knollen

20 g Öl

40 g Sesam

500 g Quark, 20 % Fett i. Tr.

250 g Joghurt 3,5 % Fett

Prise Zucker

1 Apfel

1 Bund Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer

Paprika



© Alex Hind/fotolia.de

Zubereitung:

- Rote Bete entweder in wenig Wasser in einem kleinen Topf ca. 30 Minuten gar kochen oder in Alufolie packen und mit den Kartoffeln im Backofen garen und noch auskühlen lassen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Kartoffeln gut waschen und halbieren.
- In eine Schüssel das Öl geben, Salz, Pfeffer und Paprika hineinrühren und die Kartoffelhälften darin gut marinieren.
- Kartoffeln auf ein Backblech mit der Schnittfläche nach oben geben und mit Sesam bestreuen.
- Im Backofen ca. 40 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit Quark mit Joghurt verrühren, den Apfel und die rote Bete raspeln, den unteren hellen Teil der Lauchzwiebel in ganz dünne Streifen schneiden und unterrühren.
- Quark würzen und zu den Kartoffeln reichen.
- Durch den Zucker und den Apfel soll der Quark fruchtig süß sauer sein.

Tipp: Raspeln Sie die rote Bete roh unter den Gemüsequark. Das macht den Quark knackiger, spart Garzeit und schmeckt herzhafter.

Pro Portion: 499 Kcal, 19 g Fett, 52 g KH, 27 g EW

Abendessen- ein guter Abschluß für den Tag

Nutzen Sie unbegrenzte Variationsmöglichkeiten!

- Seien Sie mutig, kaufen sie mal was anderes.
- Variieren Sie die Brotsorten und verwenden häufig dunkle Brotsorten.
- Verwenden Sie fettarme Wurst- oder Käsesorten.
- Probieren Sie statt Butter oder Margarine fettarmen Frischkäse, Magerquark, Tomatenmark, Meerrettich, Senf oder ein wenig Pesto.
- Probieren Sie mal einen selbstgemachten Brotaufstrich. (Beispiele hierzu unten)
- Essen Sie viel „Grünzeug“ entweder als Sandwich, als Gemüsestücke oder Rohkost zur Brotmahlzeit. Hierzu eignen sich in Scheiben geschnittene Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten, Rote Bete, Mais, Salatblätter, Kräuter oder Keimlinge (machen das Brot knackig, sättigen ohne viel Kalorien)
- Kochen Sie sich eine Suppe mit viel Gemüse drin.

Einige Ideen:

Brotbeläge, die schnell gemacht sind, wenig Kalorien haben (jeweils für 4 Portionen)

- *100 g Magerquark*, ein El. Naturjoghurt, mit einer klein gewürfelten Paprikaschote und einer gewürfelten Zwiebel vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
(pro Portion 29 Kcal, 1 g Fett, 2 g KH, 4 g EW)
- *Radieschenquark*: ein Bund kleingeraspelte Radieschen, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen zufügen mit 150 g Magerquark und 2 EL saurer Sahne vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
(pro Portion 46 Kcal, 1 g Fett, 2 g KH, 6 g EW)
Tipp: Tauschen Sie Radieschen gegen geraspelte Möhren
- *Pilzaufstrich*: 300 g frische Pilze (z.B. Champignons), gesäubert und in Scheiben geschnitten, in der Pfanne mit 1 EL. Öl bei starker Hitze unter ständigem Rühren anbraten, dann auskühlen lassen. Eine kleingewiegte Zwiebel, 2 El. saure Sahne, Petersilie, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.
(pro Portion 47 Kcal, 3 g Fett, 1 g KH, 3 g EW)
- *Hüttenkäse* läßt sich gut aufpeppen mit ein paar Maiskörner, Gurken-, Tomaten- Paprika Zwiebelwürfel, Möhrenraspel, gewürfeltem Kochschinken oder Kräutern.

Der etwas andere Salat

Rote Beete Carpaccio

500 g Rote Beete, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 2 EL Gemüsebrühe, 2 EL Basilikum, ½ Zwiebeln, Pfeffer aus der Mühle.

Entweder frische Rote Beete ungeschält in ca. 30-40 Minuten in Salzwasser weichkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abstreifen. Anschließend den Wurzelansatz entfernen. Oder gekochte Rote Beete kaufen, die bereits geschält ist und in einer Vakuüm-Verpackung meist beim frischen Gemüse zu finden ist. Rote Beete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf 4 Dessertteller verteilen. Olivenöl, Balsamico-Essig und flüssige Gemüsebrühe, Basilikum und feingehackte Zwiebel mischen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und über das Rote Beete Carpaccio verteilen.

(pro Portion 74 Kcal, 3 g Fett, , 10 g KH, 2 g EW)

Die warme Suppe

Tomaten-Möhrensuppe

300 g Möhren, 300 g Tomaten, 1 Zwiebel in Würfeln, 40 g Tomatenmark, ½ l Gemüsebrühe, 100 g saure Sahne, etwas Essig, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Kräuter zum Dekorieren.

Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Möhren, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomatenmark zugeben und gut mischen.

Gemüsebrühe hinzufügen und alles bei geringer Hitze garen, bis die Möhrenstücke weich sind.

Die saure Sahne zugeben und die Suppe pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig und Zucker abschmecken. (pro Portion 69 Kcal, 3 g Fett, 8 g , 3 g EW)

Der kleine Snack:

Partybrötchen:

6 Schrotbrötchen, 200 ml saure Sahne, 150 g gekochter Schinken, 100 g Reibekäse 30 % Fett i.Tr., 2 kleine Paprika rot und gelb, Schnittlauchröllchen. Brötchen halbieren und aushöhlen. Saure Sahne mit dem gewürfelten Schinken und Paprika mischen und mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Brötchen füllen und mit den Reibekäse bedecken. Im Backofen bei 180 Grad Umluft 10-15 Minuten backen. Mit Schnittlauchröllchen servieren (pro Portion: 338 Kcal, 12 g Fett, 33 g KH, 23 g EW)

Wenn Sie zwischen den Hauptmahlzeiten nichts essen wollen, lassen sich die Mengen von Frühstück und Abendessen so anpassen, dass Sie über 5 Stunden auch wirklich satt sind.

Wenn Ihnen allerdings die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten zu lange ist, eignen sich oben genannte Ideen oder ein Stück Obst mit einem fettarmen Milchprodukt (Joghurt, Buttermilch oder Quark) als Snack.

Fazit:

Der Mensch lebt nicht von Brot allein, deshalb:

- Essen Sie mit Genuß und ohne schlechtes Gewissen
- Nehmen Sie sich Zeit beim Zubereiten und Essen
- Verbieten Sie sich nichts
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung
- Erfüllen Sie sich Wünsche, die man nicht essen kann!

Frühstück-das Sprungbrett in den Tag

Die erste Mahlzeit am Tag weckt die morgenmüden Lebensgeister und bringt vor allem Kohlenhydrate für das Gehirn. Vollkornbrot, Müsli und Obst sind ideale Energielieferanten für geistige Fitness und starke Nerven. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sättigen lange. Dazu bitte reichlich trinken

Eine gute Kombination beim Frühstück ist: Getreide, Milchprodukt und Obst oder Gemüse
einige Beispiele:

- Mischen Sie 2-3 Eßl Vollkornflocken mit 1 Becher fettramem Naturjoghurt und einem kleingeschnittenem Stück Obst. (pro Portion ca. 300 Kcal, 5 g Fett, 51 g KH, 12 g EW)
Tipp: Mischen Sie unter die Flocken wahlweise getrocknete Apfelringe, Aprikosen, Bananenchips, auch Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne (nicht zu viel wegen dem Fettanteil)
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Schmand und 1 Scheibe Emmenthaler (30 g) und 2 Clementinen. (pro Portion 281 Kcal, 12 g Fett; 31g KH, 13 g EW)
- 1 Mehrkornbrötchen, 2 TL Meerrettich, 2 Scheiben Geflügelsülze und 150 ml Gemüsesaft (pro Portion 190 Kcal, 3 g Fett, 11 g EW, 30 g KH)
- Essen Sie 3 Scheiben Knäckebrot, mit je einem EL Magerquark und einem TL Marmelade und einen kleinen Apfel. (pro Portion 225 Kcal, 1 g Fett, 44 g KH, 9 g EW)
- 1 Scheibe grobes Brot, 2 TL Tomatenmark, 1 hartgekochtes Ei, Schnittlauchröllchen, Pfeffer, 1 Gemüsepaprika in Streifen dazureichen (pro Portion 209 Kcal, 6 g Fett, 27 g KH, 11 g EW)