



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz

Rezeptsammlung Kochstudio



Vorwort

Was können Sie kochen oder zubereiten? Diese Frage stellt sich fast jeden Tag und in diesem Heft finden Sie viele Rezepte, die Sie für die alltägliche Küche nutzen können.

Im Inhaltsverzeichnis können Sie erkennen, wonach die Rezepte sortiert sind. Es werden Nährwerte und Inhaltsstoffe angegeben, zusätzlich werden jeweils am Anfang jedes Kapitels Tipps und Tricks für die Zubereitung gegeben.

„Die Liebe geht durch den Magen“, so lautet ein altes Sprichwort und uns ist es wichtig, dass Sie sich gut ernähren! Das bedeutet, dass Sie auf Ihre Ernährung achten und sie so gestalten, dass Sie einerseits alle erforderlichen Nährstoffe zu sich nehmen, andererseits Überernährung vermeiden.

Die Lebensqualität, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit hängen direkt von der körperlichen Gesundheit ab. Hier möchten wir einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.

Wir wünschen viel Erfolg und guten Appetit!

Barbara Mensing
Leitende Ärztin
Verhaltensmedizin



Inhalt

Tipps zur gesunden Ernährung	3 - 6
Suppen	7 - 14
Salate und Salatsaucen	15 - 22
Vegetarische Speisen	23 - 34
Fischgerichte	35 - 40
Fleischgerichte	41 - 48
Saucen	49 - 50
Dessert	51 - 54
Kuchen	55 - 60
Brot	61 - 64
Brotaufstriche	65 - 70

Tipps zur

Bei der Zubereitung warmer Speisen:

Fett in der Zubereitung:

- Grillen im Backofen, in der Heißluftfritteuse oder im Kontaktgrill spart Bratfett
- Keine kalt gepressten Öle zum Braten verwenden
- Höchstens 1-2 TL Öl zum Braten verwenden (z.B. Rapsöl)
- In einer speziell beschichteten Pfanne braucht kein Bratfett verwendet werden
- Möglichst Palmfett, Kokosöl, Schmalz oder Erdnussöl vermeiden

100g Öl haben 1000kcal. Auch gesunde Fette können zu Übergewicht führen. Stark erhitzte Fette bilden möglicherweise krebserregende Stoffe.

Soße:

Bedeutet „warme, gewürzte, meist gebundene Flüssigkeit“

Gut geeignet zum Binden:

- Maisstärke
- Angerührtes Mehl
- Püriertes Gemüse (Möhren / Kartoffel / Zwiebeln / Tomatenmark)
- Kondensmilch (gerinnt nicht)

gesunden Ernährung

Ungeeignet zum Binden:

- Mehlschwitze / Mehlbuttermilch
- Fertige Soßenbinder
- Fettreiche Milchprodukte wie Sahne, Schmand, Creme Fraîche

Allgemeine Tipps / Bunt ist gesund:

- Immer zu jeder Mahlzeit Gemüse servieren
- Schneiden Sie sichtbare Fettränder vom Fleisch ab
- Vegetarische Gerichte mit einbauen (z.B. Aufläufe, Bratlinge, Gemüsepfannen)
- Als Ersatz für Fleisch eignen sich z.B. Linsen, Kichererbsen, Sojabratlinge
- Wurst als Brotbelag lässt sich durch Gemüse ersetzen oder vegetarische Brotaufstriche (s. Rezeptteil)

Wenn was übrig bleibt:

- Gegarte Gemüsereste können zu kalten Salaten, Suppen oder Soßen weiter verwendet werden
- 2 Sekunden auf der Zunge 2 Jahre auf der Hüfte: Fleischreste lassen sich in dünne Scheiben geschnitten als Brotbelag verwenden oder als „Essen to go“ mit zur Arbeit genommen werden - ergänzt mit frischen Zutaten
- Speisen können durch Einfrieren haltbar gemacht werden
- Aus altem Brot kann durch trocknen Knäckebrot werden bzw. es können daraus Brot-Croûtons für Salate / Suppen entstehen
- Fertige Salatsoßen sind häufig sehr fettreich und können mit Joghurt oder Buttermilch verlängert werden. Essig-Öldressings lassen sich mit angerührter Gemüsebrühe verlängern

Tipps zur

Bei der Zubereitung kalter Speisen:

Salate:

- Kaltgepresste Öle nur für kalte Speisen verwenden
- 1 TL Öl reicht für eine Portion Salat
- Sättigende Beigaben wären z.B. Kidneybohnen, Kichererbsen aus der Dose, Leinsaaten, Kartoffeln, Vollkornnudeln

Dessert:

- Öfter mal ein Dessert aus Obst verzehren
- Pro Portion sind 150g ausreichend
- Vermeiden Sie Sahnejoghurt und Co.
- Senken Sie den Zuckergehalt im Dessert durch Verwendung von Naturjoghurt / Quark mit Früchten oder Konfitüre
- Bevorzugen Sie bei Kuchen Hefeteige und Quarkölteige, z.B. Obstkuchen, Rosinenschnecken
- Bei Eis hohen Fruchtanteil oder Wassereis bevorzugen

Der Verzehr eines Nachtisches beugt dem „Süßhunger“ zwischendurch vor.

Allgemeine Tipps:

- Vegetarische Brotaufstriche als Brotbelag
- Essen Sie mehr Ballaststoffe z.B. Vollkornbrot, 2 x Obst, 3 x Gemüse, Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis

Salz:

Die WHO empfiehlt eine maximale tägliche Zufuhr von 5g Kochsalz pro Tag. Die tatsächliche Verzehrmenge an Salz beträgt in der europäischen Region zwischen 8-9 g pro Tag.

gesunden Ernährung

Eine zu hohe Salzaufnahme kann bei einem salzintensiven Menschen dazu beitragen den Blutdruck zu erhöhen. Besonders bei Hypertonie ist es empfehlenswert den Salzkonsum zu reduzieren. Dafür kann bei der Speisenzubereitung zu Hause fehlendes Salz durch frische Kräuter und Gewürze, sowie süß-saure Marinaden ersetzt werden.

Zucker:

Es sollen laut Weltgesundheitsbehörde höchstens 50 g Zucker pro Tag verzehrt werden. Dieses bezieht sich auf Zucker zum Würzen.

Ein fertiger Fruchtjoghurt kann schon je nach Größe bis zu 25 g Zucker liefern. Es zählen alle Zuckersorten mit: Brauner Zucker, Kandis, Fruchtzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig, Birnendicksaft, Kokosblütenzucker, Reissirup, etc.

Alternative Süßungsmittel wären Obstpürees, Apfelmus (ohne Zuckerzusatz) oder Fruchtsmoothies. Das entspricht dann einer Obstportion.

Einige Teesorten, die Süßholzwurzel enthalten, sind schon sehr süß und können zum Süßen von Obstgrützen oder Puddings verwendet werden.

Kalorienfreie Süßstoffe sollten nur in Ausnahmefällen verwendet werden.

Suppen

Gemüsebrühe (10 Portionen)

Zutaten

150 g	Zwiebeln	50 g	Sellerie
50 g	Petersilienwurzel	150 g	Saisongemüse
100 g	Möhren	75 g	Tomate
2	Pilze getrocknet	4 EL	Rapsöl
1,5 L	Trinkwasser	1 g	Petersilie
1 g	Schnittlauch		

Zubereitung

Das ganze Gemüse putzen, waschen, grob zerkleinern oder fein raspeln. Das Öl erhitzen, darin das Gemüse andünsten evtl. mit etwas Salz würzen. Jetzt das Wasser zugießen und alles mindestens 45 Minuten köcheln lassen. Frische Kräuter können nach Geschmack am Ende zugegeben werden.

Tipp: nicht zu viel „süßes“ Gemüse wie Möhren / Blumenkohl verwenden, dann schmeckt die Brühe nicht kräftig genug. Die Brühe kann in Eiswürfelbehältern oder nach dem Abkühlen in Eiswürfeltüten eingefroren und dann in Einzelportionen für Suppen, Soßen, etc. verwendet werden.

Pro Portion: 52 kcal
 0,8 g Eiweiß
 2 g Kohlenhydrate
 4 g Fett

Suppen



Suppen

Frische Erbsensuppe (4 Portionen)

Zutaten

175 g	Erbsen grün frisch	225 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Rapsöl	15 g	Kopfsalat frisch
10 g	Saure Sahne (10 % Fett)		

Gewürze: Muskat, Pfeffer, Salz

Zubereitung

Die Erbsen frisch oder tiefgefroren mit dem Öl und den Salatblättern in der Gemüsebrühe garen. Mit den Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Verzehr mit saurer Sahne verfeinern. Ein paar Salatblätter zurückbehalten, diese fein geschnitten als Suppeneinlage verwenden. Es können alle Blattsalate verwendet werden. Alternativ sind auch andere Gemüsesorten geeignet für die Suppe, z.B. Möhren / Brokkoli / Sellerie / Blumenkohl

Allergene: Laktose, Sellerie (je nach Art der Gemüsebrühe)

Pro Portion: 65 kcal
3 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Suppen

Joghurt-Gurkensuppe als Vorsuppe (4 Portionen)

Zutaten

400 g Gurken 4 EL Saure Sahne (10 % Fett)
40 g Zwiebeln 1/2 Zehe Knoblauch
200 g Magerjoghurt
Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Dill, Muskat

Zubereitung

Die Salatgurke waschen, schälen und bis auf einen kleinen Rest in Stücke schneiden. Das restliche Gurkenstück für die Einlage in kleine Würfel schneiden und bei Seite legen. Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe fein zerdrücken und mit den Gurkenstücken in einer Schüssel vermengen. Joghurt und saure Sahne zugeben und das Ganze pürieren. Die kalte Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Gurkenwürfel unterrühren und mit frisch gehacktem Dill servieren.

Allergene: Laktose

Pro Portion: 60 kcal
 3 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 3 g Fett

Suppen

Kalte Basilikum Tomaten Suppe (4 Portionen)

Zutaten

2 EL Zitronensaft 120 g Radieschen frisch
2 EL Olivenöl 1-2 frische Knoblauchzehen
800 g Tomaten frisch
Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum oder andere Kräuter

Zubereitung

Den Knoblauch abziehen und mit etwas Salz zu einer Paste zerdrücken. Anschließend mit Zitronensaft und Öl verrühren. Basilikum waschen, trocknen, schütteln und sehr fein hacken. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und dann enthäuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Verwendung von kleinen Tomaten, kann die Schale auch mitverwendet werden. Die Knoblauchmischung und das Basilikum unter das Tomatenpüree rühren. Die Suppe pikant abschmecken. Die Radieschen waschen, raspeln und über die Suppe geben. Je nach Geschmack mit frischer Kresse garnieren.

Allergene: Keine

Pro Portion: 29 kcal
1 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Suppen

Kürbissuppe als Vorsuppe (4 Portionen)

Zutaten

240g Kürbis 240ml Gemüsebrühe

50g Zwiebeln 60g Kartoffeln

1 EL Olivenöl

Gewürze: Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch

Zubereitung

Den Kürbis entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Je nach Kürbissorte eventuell vorher schälen. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf in dem Olivenöl andünsten. Dann die Kürbiswürfel und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln zugeben und kurz mit andünsten. Alles mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach dem Garen die Suppe pürieren und kräftig abschmecken. Bei Verwendung von frischem Ingwer kann dieser von Beginn an mit gegart werden. Je nach Geschmack zusätzlich geröstete Kürbiskerne oder Kürbiskernöl auf der Suppe verteilen.

Allergene: Laktose, Sellerie (je nach Art der Gemüsebrühe)

Pro Portion: 47 kcal
2 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Suppen

Rote Linsen Suppe (4 Portionen)

Zutaten

150 g	Linsen	750 ml	Gemüsebrühe
500 g	Möhren	400 ml	Milch fettarm
70 g	Zwiebeln	1 TL	Olivenöl

Gewürze: Pfeffer, Salz, Ingwer, Knoblauch, Paprika, Chili

Zubereitung

Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Möhren, Ingwer und Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe zubereiten, in den Topf zugeben und ca. 10 Minuten garen. Dann die Linsen zugeben und ca. 5 Minuten mit garen. Die Milch zugießen, alles pürieren und abschmecken. Alles nochmals erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Gericht beliebig garnieren.

Allergene: Laktose, Sellerie (je nach Art der Gemüsebrühe)

Pro Portion: 236 kcal
14 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Suppen

Tomatensuppe mit Knusper topping (2 Portionen)

Zutaten

500 g	Tomaten passiert	265 g	Kichererbsen (Abtropfgewicht)
20 g	Haferflocken zart	150 ml	Orangensaft
1 EL	Olivenöl	30 g	Cashewnüsse
15 g	Basilikum frisch	1	Knoblauchzehe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung

Die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und klein würfeln oder pressen. Das Öl mit dem Knoblauch im Topf erhitzen und mit passierten Tomaten und Orangensaft ablöschen. Haferflocken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß abschmecken und aufkochen lassen. Cashewnüsse grob hacken und mit den abgetropften Kichererbsen in einer Pfanne rösten. Zur Seite stellen und beim Anrichten über die Suppe streuen. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, garnieren.

Allergene: Gluten, Hafer, Schalenfrüchte

Pro Portion: 413 kcal
16 g Eiweiß
43 g Kohlenhydrate
17 g Fett

Salate

Bunter Kartoffelsalat (4 Portionen)

Zutaten

1 kg	Kartoffeln	80 g	Radieschen
150 g	Gurke geschält	100 g	Lauch oder Frühlingszwiebeln
50 g	Zwiebeln	1 EL	Olivenöl
200 g	Cocktailtomaten		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Worcestersoße, Süßstoff, Schnittlauch, Petersilie, Dill

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und abpellen. Abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Währenddessen die Zwiebel fein hacken und die Gurke schälen und würfeln oder in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln und Radieschen und Lauch in Scheiben schneiden. Alles mit Gewürzen und Kräuter abschmecken.

Oder: Die Zwiebel mit dem Essig, 100 ml Wasser und Gewürzen aufkochen. Den Sud heiß über die Kartoffeln gießen und abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten kurz vor dem Verzehr mit Kartoffeln mischen. Alles mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Für eine fruchtige Variante: 1 Apfel in kleinen Stücken unter den Salat mischen.

Tip: Kartoffeln am Vortag kochen oder Restekartoffeln nehmen. Frischer Koriander sorgt für eine leicht exotische Note.

Allergene: Laktose, Sellerie (je nach Art der Gemüsebrühe)

Pro Portion: 230 kcal
7 g Eiweiß
43 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Salate

Kohlrabi-Apfel-Rohkost (4 Portionen)

Zutaten

200 g	Kohlrabi	15 g	Saure Sahne
150 g	Apfel	30 g	Zwiebeln
100 g	Joghurt	20 g	Walnüsse (optional)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Joghurt und Saure Sahne in eine Schüssel geben und vermengen. Die Petersilie waschen, fein schneiden und in die Marinade geben. Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und wenig Süßstoff oder Zucker abschmecken. Nun die Äpfel waschen, in feine Würfel schneiden oder grob raspeln und gleich in die Marinade geben, damit sie nicht braun werden. Den Kohlrabi schälen, fein schneiden oder grob raspeln und mit der gewürfelten Zwiebel in die Soße geben. Nochmals abschmecken und gut durchziehen lassen. Evtl. noch zusätzlich mit den Walnüssen verfeinern.

Allergene: Laktose

Pro Portion:	60 kcal	Mit Nüsse: 132 kcal
	2 g Eiweiß	5 g
	9 g Kohlenhydrate	11 g
	1 g Fett	13 g

Salate

Linsensalat mit Feta (8 Portionen)

Zutaten

500 g	Beluga Linsen	1 EL	Zitronensaft
1 L	Gemüsebrühe	150 g	Tomatenmark
20 g	Himbeerkonfitüre	1 EL	Schnittlauch
150 g	Zwiebeln	9 TL	Olivenöl
250 g	Paprika (rot/gelb/grün)	250 g	Fetakäse

Gewürze: Salz, Pfeffer, Samba Olek

Zubereitung

Die Linsen in der doppelten Menge Wasser ohne Salz ca. 15 Minuten kochen. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Gemüsebrühe zugeben. Die Zwiebeln putzen und würfeln, die Paprikaschoten je $\frac{1}{2}$ rot, gelb, grün waschen und würfeln. Die Linsen abkühlen lassen und mit den Zwiebeln und Paprika mischen. Aus Tomatenmark, Zitronensaft, Himbeerkonfitüre und Olivenöl ein Dressing herstellen. Vorsichtig mit Sambal Olek würzen. Zu den Linsen geben und zum Schluss den Feta zerbröckeln und drüberstreuen.

Allergene: Laktose

Pro Portion: 360 kcal
20 g Eiweiß
31 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Salate

Rote Beete mit Frischkäse-Zitronen Dip (4 Portionen)

Zutaten

200 g körniger Frischkäse

500 g rote Beete gegart

1 TL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Abrieb von 1-2 Bio Zitronen, frische Kräuter z.B. Petersilie oder Basilikum

Zubereitung

Rote Beete waschen und in grobe Stücke schneiden, abschmecken mit 1 Teelöffel Öl, Salz und Pfeffer. Körnigen Frischkäse mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern (nach Wunsch) abschmecken. 1-2 Bio Zitronen waschen und die Schale fein ab raspeln, auf den Frischkäse geben. Rote Beete mit Frischkäse an der Seite servieren.

Variation:

Frische Gurkenstücke und Zitrone in den Frischkäse reiben. Als Beilage kann Räucherlachs serviert werden.

Allergene: Laktose

Pro Portion: 119 kcal
8 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Salate

Zucchini-Käsesalat (2 Portionen)

Zutaten

100 g	Zucchini frisch	1 EL	Obstessig
100 g	Paprika rot frisch	1 EL	Olivenöl
15 g	Schnittkäse halbfest		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

Die Zucchini und die entkernte Paprikaschote waschen, alles in Streifen schneiden. Den Schnittkäse klein schneiden und alle Zutaten in eine Schüssel geben. Aus dem Obstessig, Pfeffer, Salz, Schnittlauchröllchen und dem Olivenöl eine Salatmarinade herstellen. Die Salatmarinade über die restlichen Zutaten geben, gut durchmischen und einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Anstatt Paprika kann auch anderes Gemüse verwendet werden. Zucchini müssen nicht geschält werden.

Allergene: Laktose

Pro Portion: 65 kcal
3 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Salate

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen (4 Portionen)

Zutaten

500 g	Kartoffeln	1 EL	Olivenöl
200 g	Prinzessbohnen	3 EL	Essig
50 g	Frühlingszwiebeln		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Bohnenkraut, Paprika

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich reinigen und möglichst mit Schale kochen, anschließend abpellen und würfeln. Die Bohnen reinigen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen (ca. 10 Minuten). Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken, mit dem Öl und Schnittlauch in eine Schüssel geben und kräftig würzen. Alles mit den noch warmen Kartoffelstücken und Bohnen mischen und mit Essig und Gewürzen abschmecken. Den Salat warm servieren.

Allergene: keine

Pro Portion: 142 kcal
3 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Salatsaucen

Vinaigrette

2 EL Wasser
1 TL Essig
1/2 TL Rapsöl
1 TL Zwiebeln
2 TL Gewürzgurken
1/2 Ei
Salz, Pfeffer, Süßstoff

Kcal: 33, F: 3g, KH: 0g, EW: 2g

Schnittlauchsauce

2 EL Schnittlauch
100 g Kefir / Joghurt
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Süßstoff

Kcal: 32, F: 1g, KH: 3g, EW: 3g

Cocktaildressing

50 g Magerquark
40 g Tomatenketchup
20 g Mayonnaise
1 TL weißer Balsamico
1 TL Meerrettich
3 TL Kräuter
50 ml Wasser

Kcal: 100, F: 35g, KH: 7g, EW: 5g

Remoulade

50 g Magerquark
1EI Saure Sahne
1 TL Kräuter
1 TL Zwiebeln
1 TL Gewürzgurken
Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
Süßstoff

Kcal: 40, F: 1g, KH: 2g, EW: 4g

Die Portionsangaben sind für **2 Portionen** angegeben,
die Nährwerte für 1 Portion.

Salatsaucen

Dressing aus Gemüsebrühe

50 g Zwiebeln
100 ml Gemüsebrühe
5 g Senf
1 TL Olivenöl
evtl. Gewürzkräuter

Kcal: 33, F: 3g, KH: 0g, EW: 2g

Joghurtmarinade

50 g Zwiebeln
40 g Joghurt fettarm
1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Pfeffer, Salz, Süßstoff

Kcal: 40, F: 3g, KH: 2g, EW: 10g

Tomatenvinaigrette

1 Tomate
40 ml Gemüsebrühe
40 g Zwiebeln
2 El Essig
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Kcal: 60, F: 5g, KH: 2g, EW: 1g

Zitronenvinaigrette

20 g Sojasoße
10 g Essig
Saft einer Orange
3 TL Zitronensaft
2 TL Olivenöl
Gewürze nach Geschmack

Kcal: 50, F: 5g, KH: 2g, EW: 1g

Die Portionsangaben sind für **2 Portionen** angegeben,
die Nährwerte für 1 Portion.

Vegetarische

Blumenkohlbratling (2 Portionen)

Zutaten

500 g Blumenkohl

50 g Parmesankäse

1 Ei

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, Petersilie

Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, klein schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Anschließend abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Parmesankäse und das Ei dazugeben. Alles mit Muskat, Salz, Pfeffer und Petersilie kräftig abschmecken. Salz sollte sparsam verwendet werden, da der Parmesan seinen Geschmack erst im Backofen entfaltet. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf kleine aus dem Teig geformte Bratlinge legen. Im Ofen bei ca. 180 Grad 20-30 Minuten backen.

Tipp: Durch Zugabe von 2 EL Haferflocken wird der Teig fester. Es können auch andere Gemüsesorten verwendet werden z.B. Brokkoli, Romanesco, Möhren

Allergene: Laktose, Ei

Pro Portion: 69 kcal
8 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Speisen

Champignons Rahmsauerkraut (4 Portionen)

Zutaten

600 g	Champignons	40 g	Kondensmilch
800 g	Sauerkraut	100 g	Naturjoghurt
2 EL	Saure Sahne	2 TL	Rapsöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, Prise Zucker oder Süßstoff

Zubereitung

Die Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden. Champignons säubern, Stielenden abschneiden und halbieren. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin kurz anbraten. Das Sauerkraut dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. 30 Minuten mit geschlossenem Decken schmoren lassen. In der Zwischenzeit die vorbereiteten Pilze in 1 TL Öl anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit Pilze, saure Sahne, Kondensmilch und Joghurt zum Sauerkraut geben und alles nochmals abschmecken. Eventuell 1 Prise Zucker oder Süßstoff zum Abrunden des Geschmacks dazugeben.

Allergene: Laktose, evtl. Süßstoff

Pro Portion: 125 kcal
10 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Vegetarische

Burgerbratlinge (10 Portionen)

Zutaten

250 g	Haferflocken	25 g	Sesam roh
25 g	Sonnenblumenkerne	25 g	Leinsamen
25 g	Mandelblättchen	250ml	Gemüsebrühe
100 g	Möhren	100 g	Zucchini
30 g	Sellerie	120 g	Hühnerei
4 EL	Rapsöl		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, Kräuter

Zubereitung

Haferflocken, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Mandelblättchen mit 250ml heißer Gemüsebrühe übergießen. 30 Minuten quellen lassen. Gemüse waschen, klein hacken und mit Muskat und Kräuter mischen. Getreideflocken-Gemisch mit Gemüse und Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge formen und in Öl braten.

Tipp: Statt Haferflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden, ebenso andere Gemüsesorten.

Allergene: Gluten, Sesam, Mandeln, Sellerie, Eier

Pro Portion: 207 kcal
11 g Eiweiß
18 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Speisen

Gemüse im Backofen (1 Portion)

Zutaten

200 g Gemüse
1/2 EL Öl (Rapsöl oder Olivenöl)
Gewürze: Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse putzen, schälen und in Scheiben schneiden oder würfeln und am besten in einer Schüssel mit Kräutern, Gewürzen und Öl mischen und auf das Backblech verteilen. Das Gemüse im Backofen ca. 30 Minuten garen.

Tipp: Über das Gemüse Fetakäse oder Nüsse und Samen streuen. Es kann auch tiefgekühltes Gemüse verwendet werden.

Allergene: Abhängig von den Gemüsesorten

Pro Portion: 180 kcal
2 g Eiweiß
0,5 g Kohlenhydrate
0,4 g Fett

Vegetarische

Kartoffelgulasch (4 Portionen)

Zutaten

800 g	Kartoffeln	400 g	Paprikaschote
400 g	Lauch	2 TL	Rapsöl
80 g	Tomatenmark	700 ml	Trinkwasser
100 g	Möhren	100 g	Zucchini
50 g	Saure Sahne 10 % Fett		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, Kräuter

Zubereitung

Die Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse und Scheidewände entfernen, grob würfeln. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Den Lauch halbieren, gut waschen und in Ringe schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse und die Kartoffeln darin andünsten. Das Tomatenmark einrühren, mit Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten leicht kochen. Mit den Gewürzen nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit saurer Sahne verfeinern.

Tipp: Auch geeignet für Gemüse/Kartoffelreste vom Vortrag. Dann diese kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben. Gemüsesorten sind austauschbar. Tiefkühlgemüse spart Putz- und Schneidezeit.

Allergene: Laktose

Pro Portion: 136 kcal
4 g Eiweiß
19 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Speisen

Masoor Dal - Rote Linsen Gemüse (4 Portionen)

Zutaten

200 g	Rote Linsen	120 g	Möhren
110 g	Zwiebel	1	Zehe Knoblauch
1 EL	Olivenöl	150 g	Lauch
500 ml	Gekörnte Gemüsebrühe	2	Tomaten oder 1 Dose gehackte T.

Gewürze: Kurkuma, Lorbeerblätter, Salz, Koriander, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chillischote, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Bohnenkraut)

Zubereitung

Die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen, die Möhren, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Lauch zum Gemüse geben und kurz mit anschwitzen. Die Linsen zum Gemüse geben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze höchstens 15-20 Minuten garen. Die Chillischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Kurkuma, Lorbeerblätter und Kreuzkümmel zugeben. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, blanchieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten unter die Linsen geben. Die Korianderblätter verlesen, waschen, klein schneiden, untermischen und fertig garen. Das Linsengemüse mit Pfeffer würzen, mit Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

Allergene: evtl. Sellerie je nach Gemüsebrühe

Pro Portion: 229 kcal
14 g Eiweiß
32 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Vegetarische

Möhrenbratling (4 Portionen)

Zutaten

500 g	Möhren	2	Eier
20 g	Kräuter	1 EL	Rapsöl
100 g	Weizenvollkornmehl oder Haferflocken		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie, Kreuzkümmel

Zubereitung

Die Möhren schälen und waschen. Die Hälfte der Möhren reiben, die andere Hälfte grob raspeln. Die Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Petersilie dazugeben. 8 Frikadellen formen. Das Öl in eine Pfanne geben und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Tipp: Die Bratlinge können auch im beschichteten Waffeleisen zubereitet werden.

Allergene: Eier, Gluten

Pro Portion: 101 kcal
4 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Speisen

Ofenkartoffeln / Wedges (4 Portionen)

Zutaten

800 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Rosmarin

Zubereitung

Je nach Erntezeit können die Kartoffeln mit oder ohne Schale verwendet werden. Die Kartoffeln gut säubern oder schälen, in Spalten schneiden, mit den gewünschten Gewürzen und dem Öl in einer großen Schüssel gut mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech in dem vorgeheiztem Backofen bei ca. 180 Grad 30 Minuten backen.

Tipp: Die Kartoffeln halbieren und die Schnittfläche dünn mit Öl bepinseln. Andere gewünschte Gewürze z.B. Thymian, Kümmel, Kräuter der Provence drüber streuen. Nach ca. zwei Drittel der Backzeit geraspelten Käse auf die Schnittoberfläche streuen und weiter backen. Die Garzeit hängt von der Größe der Kartoffeln ab.

Allergene: Keine

Pro Portion: 190 kcal
4 g Eiweiß
31g Kohlenhydrate
5 g Fett

Vegetarische

Selleriebratling (4 Portionen)

Zutaten

500 g Sellerie frisch 90 g Schnittkäse 30 % F.i.Tr.
90 g Haferflocken 2 Eier
2 EL Rapsöl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

Zubereitung

Den Sellerie grob raspeln und mit dem fein zerkleinerten Käse, den Haferflocken und den Eiern mischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern nach Belieben würzen. Jetzt ca. 15 Minuten kaltstellen. Danach Bratlinge formen und flach gedrückt in einer beschichteten Pfanne im Rapsöl braten. Ergibt je nach Größe 8 bis 12 Stück.

Tipp: Die Bratlinge können auch im Waffeleisen zubereitet werden.

Allergene: Sellerie, Laktose, Gluten, Eier

Pro Portion: 243 kcal
 15 g Eiweiß
 17 g Kohlenhydrate
 13 g Fett

Speisen

Steckrüben Curry (4 Portionen)

Zutaten

1,2 kg Kohlrübe
1 EL Saure Sahne
50 g Zwiebeln

200 g Möhren roh
1 L Gekörnter Gemüsebrühe

Gewürze: 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Curry, Lorbeerblatt

Zubereitung

Die Steckrübe und die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Anschließend die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Einen großen Topf mit dem Öl auspinseln und heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und würzen. Steckrüben- und Möhrenstifte hinzufügen und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles noch mal mit den Gewürzen abschmecken und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Die roten Linsen einstreuen und weitere 10 Minuten garen. Das Curry noch mal abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

Allergene: Laktose, evtl. Sellerie in der Brühe

Pro Portion: 253 kcal
16 g Eiweiß
42 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Vegetarische

Vegetarische Linsen-Bolognese (4 Portionen)

Zutaten

175 g	Rote Linsen	400 g	gehackte Tomaten (Dose)
200 g	Möhren	100 g	Staudensellerie
100 g	Porree	1	Zwiebel frisch
30 g	Tomatenmark	3 EL	Olivenöl
10 g	Ingwer	1 TL	Brühe gekörnt mit 200 ml Wasser
150 ml	Joghurt 1,5 % Fett		Zitronensaft

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Paprika, Prise Zucker, Kräuter nach Wunsch

Zubereitung

Die Linsen in reichlich Wasser 5 Minuten kochen und in ein Sieb geben. Das Gemüse waschen und evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse mit Gewürzen darin andünsten. Mit den Tomaten aus der Dose und der Brühe ablöschen. Tomatenmark zugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Linsen zugeben und noch einige Minuten kochen lassen bis diese gar sind. Mit Gewürzen kräftig abschmecken. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Salz und etwas Kreuzkümmel verrühren und zu der Linsen-Bolognese reichen.

Als Beilage eignen sich Vollkornnudeln oder Vollkornbrötchen.

Tipp: Hülsenfrüchte erst nach dem kochen salzen und würzen.

Allergene: Sellerie, Laktose, Gluten, Eier

Pro Portion: 285 kcal
14 g Eiweiß
31 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Speisen



Gemüsepfanne mit veganer Fleischalternative aus dem Wok

Fischgerichte

Fischfilet auf Porree (4 Portionen)

Zutaten

800 g Porree frisch 2 TL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe 600 g Fischfilet
1 EL Saure Sahne

Gewürze: Salz, Pfeffer, Dill, Paprikapulver, Kümmel oder Muskat, Zitrone

Zubereitung

Den Porree waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Porreestreifen in Öl andünsten und mit Pfeffer, Salz und Kümmel oder Muskat würzen. Gemüsebrühe zugeben und ca. 5 Min. garen. Den Fisch auf den Porree legen und beides zusammen in einem Topf ca. 15 Minuten garen. Mit saurer Sahne und Dill anrichten.

Tipp: dazu passen Pellkartoffeln, der Porree kann auch durch beliebiges Gemüse ersetzt werden.

Allergene: Fisch, Laktose, evtl. Sellerie aus der Gemüsebrühe

Pro Portion: 185 kcal
 32 g Eiweiß
 7 g Kohlenhydrate
 6 g Fett

Fischgerichte

Fisch mit Gemüsekruste (4 Portionen)

Zutaten

240 g	Zucchini frisch	2 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl	60 g	Semmelbrösel
50 g	Zwiebeln		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Dill, Paprikapulver, Kümmel oder Muskat, Zitrone

Zubereitung

Die Zucchini putzen und dann in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken, mit den Zucchini, Thymian, Olivenöl, Tomatenmark, Semmelbröseln und Gewürzen mischen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, würzen, mit der Zucchini Mischung belegen und fest andrücken. Den fertigen Fisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20-30 Minuten backen.

Allergene: Gluten, Fisch

Pro Portion: 359 kcal
33 g Eiweiß
19 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Fischgerichte

Fischfilet mit Honig-Senf-Kruste (4 Portionen)

Zutaten

600 g	Fischfilet	1 EL	Rapsöl
2 EL	Senf	1 EL	Honig
1 EL	Dill	2 TL	Zitronensaft

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl mit Senf, Honig, Dill und dem Zitronensaft verrühren. Das Fischfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Marinade bestreichen und im Backofen je nach Dicke des Filets 15 bis 20 Minuten backen bei 180 Grad.
Tipp: Dazu passen Bandnudeln mit Möhrengemüse und Frühlingszwiebel.

Allergene: Senf, Fisch

Pro Portion: 172 kcal
27 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Fischgerichte

Fisch mit Käsekruste (4 Portionen)

Zutaten

600 g	Fischfilet	20 g	Zitronensaft
80 g	Schmelzkäse (mager)	100 g	Magerquark
2 g	Dill	100 g	Zwiebeln

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Das Fischfilet waschen, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen. Den Fisch in eine ausgefettete feuerfeste Form geben oder auf ein Backpapier legen. Käse, Quark und feingewürfelte Zwiebeln mit einer Gabel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Dill würzen. Die Masse auf den Fisch streichen und alles im Backofen bei 180 Grad ca. 20-30 Minuten backen.

Allergene: Fisch, Laktose

Pro Portion: 207 kcal
33 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Fischgerichte

Fischfilet mit Paprikasauce (4 Portionen)

Zutaten

320 g	Fischfilet	2 TL	Zitronensaft
150 g	Zucchini	80 g	Zwiebeln
200 g	Gemüsepaprika rot	100 g	Gemüsebrühen
150 g	Schmelzkäse streichfähig		
Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian, Zitronensaft			

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen und fein würfeln. Den Fisch in Portionen schneiden und in eine Auflaufform legen. Die Zwiebel und die geputzte Paprikaschote fein würfeln. Jetzt in einem Topf die Gemüsebrühe mit den Zwiebeln und der Paprika ca. 2 Minuten kochen. Alles mit Thymian würzen. Den Schmelzkäse in der Brühe auflösen, alles nochmal abschmecken und zu den Fischfilets gießen. Darüber die Zucchiniwürfel streuen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tipp: Es eignen sich auch andere Gemüsesorten für die Zubereitung z.B. Lauch, Schmorgurken, Fenchel, Kohlrabi

Allergene: Fisch, Laktose, evtl. Sellerie je nach Brühe

Pro Portion: 172 kcal
27 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Fischgerichte

Fischragout mit Gurken (4 Portionen)

Zutaten

100 g	Schalotten oder Zwiebeln	400 g	Salatgurke
5 g	Margarine	100 ml	Gemüsebrühe
400 g	Fischfilet	2 EL	Senf
1 TL	Rapsöl		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft, andere Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Die Schalotten schälen und achteln (Alternative: eine halbe Zwiebel anschwitzen und mit garen, vor Verzehr herausnehmen). Die Salatgurke halbieren, Kerne heraustrennen, die Gurke in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Margarine in einen Topf geben, die Schalotten darin glasig andünsten. Die Gurkenstreifen hinzugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit Zitronensaft sowie frisch gemahlenem Pfeffer gut würzen, anschließend ca. 5 Minuten dünsten. Das Fischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern, in 2 cm breite Streifen schneiden, auf das Gemüse legen und 5-10 Minuten garziehen. Mit Senf abschmecken. Zum Schluss den Dill waschen, klein schneiden und das Fischragout damit bestreuen.
Tipp: Salatgurken lassen sich durch andere Gemüsesorten ersetzen.

Allergene: Fisch, Senf

Pro Portion: 136 kcal
21g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate

Fleischgerichte

Bolognese Soße (4 Portionen)

Zutaten

150 g	Zwiebeln	120 g	Mohrrübe
1 TL	Rapsöl	100 g	Knollen- o. Staudensellerie
280 g	Rinderhackfleisch	200 ml	Gemüsebrühe gekörnt
280 g	Tomaten frisch oder gehackt aus der Dose		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Prise Zucker, Paprikapulver, Kreuzkümmel, italienische Kräuter, Knoblauch

Zubereitung

Die Möhren und Sellerie putzen, fein würfeln oder grob raspeln. Die Zwiebeln putzen und fein hacken. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin das Hackfleisch mit dem Tomatenmark anbraten. Zwiebeln und Gemüse zugeben und 5 Minuten mitdünsten lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die gewürfelten Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Kräutern abschmecken. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Knoblauch und andere Gewürze nach Wunsch verwenden.

Tipp: Doppelte Menge zubereiten und 2 Tage später mit Kidneybohnen und/oder Mais erwärmen und mit Chili abschmecken. Vollkornkruste als Sättigungsbeilage dazu (Cilli con Carne).

Allergene: Sellerie

Pro Portion: 203 kcal
18 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
12 g Fett

Fleischgerichte

Geschnetzeltes im Wok (4 Portionen)

Zutaten

600 g Fleisch mager (Geflügel/Rind/Schweinefleisch oder Fischfilet)
900 g Gemüse Mischung, frisch oder gefroren
1 TL Rapsöl
Gewürze: Pfeffer, Knoblauch, Curry, Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Sojasoße, Orangensaft, Zitronensaft, Honig

Zubereitung

Das Fleisch/Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Danach mit Gewürzen marinieren. Je nach Geschmack und Fleisch / Fischart durchziehen lassen (bis zu 1 Std.). Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Am besten eignet sich Frischgemüse, welches auch roh verzehrt werden kann. Das Öl erhitzen und darin das Fleisch anbraten, möglichst eine Pfanne mit hohem Rand oder Wok verwenden. Danach herausnehmen und warmhalten. Das Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst in die Pfanne geben, darauf achten, dass immer ein wenig Flüssigkeit im Pfannenboden ist. Fleisch zugeben und alles noch mal abschmecken. Tipp: Das Gericht kann auch mit Fisch zubereitet werden. Als Sättigungsbeilage eignet sich Vollkornreis.

Allergene: Soja, Schwein oder Fisch, evtl. Sellerie

Pro Portion: 305 kcal
35 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Fleischgerichte

Gratinierter Lauch (4 Portionen)

Zutaten

1000 g Lauch
300 g Joghurt 1,5 % Fett
120 g Käse 30 % F.i.Tr.
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver
120 g Gekochter Schinken
90 g Saure Sahne (10 % Fett)

Zubereitung

Den Lauch putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse in kochendem Wasser kurz vor garen (3 min.). Währenddessen den Schinken würfeln, den Joghurt mit der sauren Sahne verrühren und würzen. Die Lauchstücke in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel, die Soße und den geriebenen Käse gleichmäßig darüber verteilen. Alles im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

Tipp: Schinken kann auch durch den Puten-/Hähnchenfleisch ersetzt werden. Es können auch vorgegarte Gemüsereste vom Vortag verwendet werden.

Allergene: Laktose, Schwein

Pro Portion: 254 kcal
24 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
12 g Fett

Fleischgerichte

Kartoffel-Bohnen-Hackfleischpfanne (4 Portionen)

Zutaten

600 g	Kartoffel	500 g	Bohnen grün
150 g	Zwiebeln	200 g	Hackfleisch vom Rind
20 g	Saure Sahne	100 ml	Gemüsebrühe

Gewürze: Pfeffer, Bohnenkraut, Paprika, Kreuzkümmel

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Ebenfalls die Bohnen waschen und ca. 20 Minuten garen. Die Zwiebeln würfeln und mit Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten und würzen. Die Kartoffeln mit dem Hackfleisch kurz weiter braten. Vor dem Verzehr die Bohnen untermischen. Die Gemüsebrühe zugießen. Die Saure Sahne unter das Pfannengericht mischen, alles nochmal erhitzen und nochmal abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch mit anderen Gemüsesorten, z.B. Pilzen. Die Verwendung von Tiefkühlgemüse spart Zeit.

Allergene: Laktose, evtl. Sellerie (je nach Gemüsebrühe)

Pro Portion: 289 kcal
17 g Eiweiß
32 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Fleischgerichte

Nudelsalat mit Hackfleisch (4 Portionen)

Zutaten

200 g	Vollkornnudeln	240 g	Rinderhackfleisch
1 TL	Rapsöl	200 g	Tomaten frisch
20 g	Kapern	1 EL	Olivenöl
80 g	Fetakäse fettarm	200 ml	Gemüsebrühe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Balsamicoessig, Petersilie

Zubereitung

Die Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Tomaten waschen, Blütenstängel entfernen und in Würfel schneiden. Die Kapern evtl. hacken, den Fetakäse grob zerbröseln. Nudeln, Tomaten, Kapern, Fetakäse und Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit warmer Gemüsebrühe übergießen. Ca. 3 EL Balsamicoessig, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer und grob gehackte Petersilie (evtl. auch etwas Süßstoff) dazugeben. Alles vorsichtig vermengen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Allergene: Laktose, Gluten, evtl. Sellerie (je nach Gemüsebrühe), evtl. Süßstoff

Pro Portion: 318 kcal
25 g Eiweiß
37 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Fleischgerichte

Weißkohlpfanne mit Hackfleisch (4 Portionen)

Zutaten

1000 g	Weißkohl	100 g	Zwiebeln
1 TL	Rapsöl	400 g	Rinderhackfleisch
250 ml	Gemüsebrühe	2 EL	Tomatenmark

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Lorbeer

Zubereitung

Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Alles in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln und das Hackfleisch anschwitzen. Danach den Kohl zufügen und mit Paprika, Pfeffer, Kümmel und Salz würzen. Das Tomatenmark unterrühren und mit Gemüsebrühe angießen. Nun ca. 30 Minuten zusammen garen.

Tipp: Es kann auch Wirsingkohl verwendet werden.

Allergene: evtl. Sellerie (je nach Gemüsebrühe)

Pro Portion: 302 kcal
 26 g Eiweiß
 12 g Kohlenhydrate
 17 g Fett

Fleischgerichte

Putengeschnetzeltes mit Zitronenrahm (4 Portionen)

Zutaten

600 g	Putenschnitzel	140 g	Zwiebeln
400 g	Champignons	2 TL	Zitronensaft und Schale
1 EL	Rapsöl	300 ml	Gemüsebrühe
80 g	Saure Sahne		

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zitrone, Petersilie, Zitronenschale

Zubereitung

Das Putenfleisch in Streifen schneiden. Die Zwiebeln putzen und würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Etwas Zitronenschale fein abreiben und zum späteren Würzen bereitstellen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Fleischstreifen anbraten und dann herausnehmen, salzen und pfeffern. In der Pfanne nun nacheinander Zwiebeln und dann die Champignons anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, ca. 5 Minuten garen lassen. Kurz vorm Verzehr die Fleischstreifen zu geben, alles mit Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie würzen. Vor dem Servieren die saure Sahne unterrühren.

Allergene: Geflügel, Laktose, Sellerie (je nach verwendeter Brühe)

Pro Portion: 274 kcal
42 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Fleischgerichte



Soßen

Grundsoße (4 Portionen)

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe gekörnt

30 g Weizenvollkornmehl

1 EL Kondensmilch

Gewürze: Salz, Pfeffer, nach Belieben Kräuter, z.B. Dill, Petersilie

Zubereitung

Die gekörnte Gemüsebrühe in das erhitzte Wasser einrühren und aufkochen lassen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren, in die kochende Garflüssigkeit geben und aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken, zum Schluss mit der Kondensmilch (3,5 % fettarm) verfeinern.

Tipp: Anstelle von Wasser mit Gemüsebrühe kann auch Gemüsewasser, Bratenfond oder Fischfond verwendet werden. Alternativ können ein Drittel fettarme Milch und zwei Drittel Brühe oder Fond eingesetzt werden. Zum Abschmecken neben Gewürzen und Kräutern können Senf, Meerrettich oder Tomatenmark genommen werden. Zum Binden von Soßen eignen sich außer Mehl auch Kartoffelstärke, Maisstärke, Johannisbrotkernmehl oder Gemüse püriert.

Ungeeignet sind: Mehlschwitze, Fixsoßenbinder, Schmand oder Crème fraîche.

Allergene: Salz, Pfeffer, nach Belieben Kräuter z.B. Dill, Petersilie

Pro Portion: 30 kcal
1 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
0 g Fett

Soßen

Würzige Tomatensoße (4 Portionen)

Zutaten

1 Ganze rote Paprika	500 g	Tomaten roh oder aus der Dose
1 Zwiebel	1 EL	Olivenöl
1 EL Tomatenmark	2 EL	Trinkwasser

Gewürze: Salz, Pfeffer, Chilischote, Knoblauch, 1 EL Weißwein-Essig oder 2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

Die Paprika waschen und fein würfeln. Die Zwiebel pellen und ebenfalls fein würfeln. Grüne Teile der Tomaten entfernen, blanchieren und in kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln mit den Tomaten und der Paprika andünsten. Das Wasser und Tomatenmark zugeben, mit den Gewürzen abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Essig und Süßstoff nochmals abschmecken. Tipp: Die Soße kann warm z.B. zu Nudeln, kalt als Grillsoße oder als vegetarischer Brotaufstrich gegessen werden. In einem abgeschlossenem Gefäß hält sich die Soße bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Es können verschiedene frische oder tiefgefrorene Kräuter verwendet werden.

Allergene: evtl. Süßstoff

Pro Portion: 71 kcal
2 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Dessert

Grießpudding mit Joghurt (4 Portionen)

Zutaten

500 ml	Fettarme Milch	60 g	Gieß
200 g	Joghurt 1,5 % Fett	500 g	Erdbeeren (oder anderes Obst)
50 g	Zucker	10 g	Vanillinzucker

Zubereitung

Die Milch mit Zucker oder Süßstoff unter Rühren zum Kochen bringen. Den Grieß langsam einstreuen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Nach dem Erkalten den Joghurt unterziehen und portionieren. Das Obst putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, je nach Geschmack süßen und kurz durchziehen lassen. Es kann auch Tiefkühlobst verwendet werden. Kurz vor dem Servieren des Desserts das Obst auf den Grießjoghurt geben.

Tipp: Bei Verwendung von Süßstoff muss die Kalorienmenge des Zuckers abgezogen werden. Tiefgefrorenes Obst aufgetaut pürieren und als Fruchtsoße dazureichen, eventuell mit Johannesbrotkernmehl andicken.

Allergene: Laktose, Gluten, evt. Süßstoff

Pro Portion: 237 kcal
9 g Eiweiß
41 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Dessert

Obstgrütze (4 Portionen)

Zutaten

500 g Obst, frisch o. tiefgefroren 250 ml Wasser
10 g Zitronensaft 40 g Vanillepuddingpulver o. Stärke
125 ml Wasser

Gewürze: Zucker oder Süßstoff, Zimt, Minze, Ingwer

Zubereitung

Das Obst waschen, putzen und bei Bedarf auch entkernen. Bei Tiefkühlobst ca. 50ml weniger Wasser verwenden. Obst, 250ml Wasser, Zitronensaft und Süßstoff (oder 50g Zucker) zum Kochen bringen. Währenddessen das Vanillepuddingpulver mit 125ml Wasser verrühren und in die kochende Fruchtsuppe geben. Dabei gut rühren und einmal aufkochen lassen. Das Puddingpulver muss „klar“ werden. Nochmals abschmecken. Man kann die Grütze auch mit Zimt, Ingwer, Minze oder anderen Gewürzen abschmecken. Die fertige Grütze in Portionsschalen verteilen und abkühlen lassen.

Falls 50g Zucker zum Süßen verwendet werden, erhöhen sich die Nährwerte um 50 kcal.

Allergene: evtl. Süßstoff

Pro Portion: 115 kcal
1 g Eiweiß
27 g Kohlenhydrate
0 g Fett

Dessert

Pflaumencreme (4 Portionen)

Zutaten

240 ml	Fettarme Milch	3 TL	Vanillepuddingpulver (15g)
2 TL	Zucker	5 EL	Magerquark
80 g	Pflaumen		

Gewürze: Zimt

Zubereitung

Die Milch aufkochen lassen. 5 EL der Milch zurückbehalten um das Vanillepuddingpulver anzurühren. Wenn die Milch kocht, das angerührte Vanillepuddingpulver einrühren und nochmals aufkochen lassen. Den Pudding unter ständigem Rühren erkalten lassen. Den Zucker und den Quark zugeben und gut einarbeiten. Die Pflaumen klein schneiden und zugeben. In Dessertgläser füllen und ausgarnieren. Tipp: Lassen Sie den Zucker karamellisieren und geben Sie die klein geschnittenen Pflaumen dazu, kurz mitkochen. Dann lauwarm unter die Pudding-Quarkmasse geben.

Allergene: Laktose

Pro Portion: 79 kcal
6 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Dessert

Quark-Vanille-Creme (4 Portionen)

Zutaten

500 ml Fettarme Milch 1 Tüte Vanillepuddingpulver (40g)
200 g Magerquark Süßstoff

Zubereitung

Vanillepudding laut Anweisung ohne Zucker kochen. Den fertigen Vanillepudding abkühlen lassen und zu der Magerquarkmenge geben. Mit einem Pürierstab die Quark-Puddingmasse cremig schlagen und mit Süßstoff abschmecken. Die fertige Masse in Dessertschälchen portionieren. Dekorieren mit frischen Früchten oder aufgetautem Tiefkühlobst.

Allergene: Laktose, Süßstoff

Pro Portion: 134 kcal
 10 g Eiweiß
 18 g Kohlenhydrate
 2 g Fett

Kuchen

Gebackene Apfelkrapfen (30 Portionen)

Zutaten

300 g	Apfel frisch	100 g	Margarine, halbfett
200 g	Quark Magerstufe	80 g	Zucker
10 g	Vanillinzucker	1	Hühnerei
300 g	Weizenmehl	9 g	Backpulver
1/2 Tl	Natron		

Zubereitung

Die Äpfel waschen, schälen und in Viertel schneiden. Das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Die Margarine schaumig rühren, den Quark mit dem Zucker und das Ei zufügen. Nun das Mehl mit dem Backpulver und Natron mischen, unter die Quarkmasse rühren. Zum Schluss die Apfelwürfel unterheben. Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl unterarbeiten. Ist der Teig sehr fest, mit den Händen gut durchkneten. Es wird dann Feuchtigkeit von den Äpfeln abgegeben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit einem Teelöffel ca. 30 Häufchen Teig setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Tipp: Die Krapfen lassen sich gut einfrieren. Im Backofen aufgebacken schmecken sie wie frisch zubereitet. Gelingt bei kleinen Mengen auch auf dem Toaster. Es können auch Birnen oder Früchte aus der Dose wie Aprikosen oder Pfirsiche verwendet werden.

Allergene: Laktose, Eier, Gluten

Pro Portion: 74 kcal
2 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Kuchen

Aprikosenkuchen (12 Portionen)

Zutaten

500 g	Aprikosen	3	Eier
6 EL	Trinkwasser	100 g	Zucker
150 g	Mehl	1/2 TL	Backpulver
Zitronenschale		Salz	

Zubereitung

Die Aprikosen waschen und halbieren oder Früchte aus der Dose abtropfen lassen. Eine Springform (26cm) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier trennen, Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker, die Eigelbe und das lauwarme Wasser einrühren bis eine feste cremige Masse entstanden ist. Ein TL abgeriebene Zitronenschale mit dem Mehl und Backpulver mischen und vorsichtig unter die Eimasse geben. Den Teig in die Springform geben und glatt streichen. Die Aprikosenhälften darauf verteilen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen. Den fertigen Kuchen aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Es können auch andere feste Früchte verwendet werden, z.B. Pfirsiche, Birnen aus der Dose.

Allergene: Eier, Gluten

Pro Portion: 127 kcal
3 g Eiweiß
24 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Kuchen

Haferflockenplätzchen mit Kokos (45 Portionen)

Zutaten

8 EL	Rapsöl oder 100g Margarine		
80 g	Zucker	125 g	Haferflocken (kernig oder zart)
6 EL	Kokosraspeln	1	Hühnerei
60 g	Vollkornmehl	10 g	Vanillezucker (1 Päckchen)
1 TL	Backpulver		Zimt

Zubereitung

Die Zutaten zu einem festen Teig verkneten, eine halbe Stunde kaltstellen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen setzen und bei 180 Grad etwa 13 Minuten backen.

Allergene: Glutenhaltiges Getreide, Eier

Pro Portion: 53 kcal
 0,8 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 3 g Fett

Kuchen

Puddingschnecken (12 Portionen)

Zutaten

75 g	Magerquark	50 ml	fettarme Milch
5 TL	Rapsöl	1 TL	Süßstoff flüssig
150 g	Weizenmehl Typ 1050	3 TL	Backpulver
Für die Füllung:			
40 g	Puddingpulver (1 Pck.)	1 TL	Süßstoff flüssig
375 g	Fettarme Milch	50 g	gehackte Mandeln
50 g	Rosinen		

Zubereitung

Für die Füllung: Pudding nach Anleitung mit Süßstoff statt mit Zucker kochen und den Milchanteil reduzieren. Rosinen und die gehackten Mandeln unterrühren und abkühlen lassen. Für den Teig: Quark, Milch, Öl und Süßstoff in einer Rührschüssel gut verrühren. Das mit Backpulver vermengte Mehl unterkneten. Den Teig zu einem Rechteck (ca. 35 X 20 cm) ausrollen und gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Den Teig von der kürzeren Seite aufrollen. Rolle mit einem scharfen Messer in 12 Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, leicht flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 170 - 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Tipp: Die Schnecken lassen sich gut einfrieren. Pikante Variante: den Teig ohne Süßstoff herstellen und das Rechteck pikant belegen, z.B. Tomaten, Lauch, Schinken
Allergene: Eier, Gluten

Pro Portion: 122 kcal
4 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Kuchen

Quarkkuchen mit Äpfeln (12 Portionen)

Zutaten

50 g	Halbfettmargarine	2	Eier
60 g	Weizengrieß	500 g	Magerquark
500g	Äpfel (4 kleine)	2 TL	Süßstoff
1 TL	Backpulver		Zitronenschale
	Prise Salz		

Zubereitung

Eier trennen, das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Fett verrühren, Süßstoff, Grieß, Backpulver zugeben. Danach die abgeriebene Zitronenschale und den Magerquark hinzufügen und glatt rühren. Die Äpfel schälen und zerkleinern, schnell unter die Quarkmasse geben. Das Eiweiß vorsichtig unterheben. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Springform geben und bei 180 Grad ca. 60-70 Minuten backen.

Tipp: Es können auch Birnen oder Pfirsiche verwendet werden.

Allergene: Eier, Gluten, Laktose

Pro Portion:	101 kcal
	23 g Eiweiß
	11 g Kohlenhydrate
	3 g Fett

Kuchen

Schneller Bienenstich (30 Portionen)

Zutaten

500 g	Buttermilch	4	Hühnereier
400 g	Weizenmehl	300 g	Zucker
16 g	Backpulver	100 g	Kokosnuss Raspeln
50 g	Zucker weiß		

Zubereitung

Die Buttermilch, die Eier, das Mehl, den Zucker und das Backpulver gut miteinander verrühren (den Teig nicht zu lange rühren, sonst geht er nicht auf). Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf verteilen und glatt streichen. Die Kokosraspeln und die 50g Zucker miteinander vermischen, alles auf den Teig streuen.

Backzeit: 20 Minuten bei 180 Grad Umluft

Allergene: Laktose, Gluten

Pro Portion: 132 kcal
3 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Brot

Quarkbrötchen (12 Portionen)

Zutaten

250 g	Weizenvollkornmehl	1 TL	Backpulver
1 TL	Honig	1	Hühnerei
250 g	Magerquark	1 EL	Milch fettarm
1 TL	Salz		

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten in einer großen Rührschüssel mit einem Knethaken eines Rührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig 12 kleine Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Backofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten goldgelb backen.

Allergene: Eier, Gluten, Laktose

Pro Portion: 98 kcal
6 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Brot

Knäckebrot (20 Portionen)

Zutaten

250 ml	Trinkwasser	1 EL	Olivenöl
25 g	Leinsamen	25 g	Sesam
20 g	Kürbiskerne	50 g	Haferflocken
110 g	Dinkelmehl	1 TL	Salz

Zubereitung

Alle Zutaten mischen (der Teig ist anfangs eher flüssig), alles ca. 5-10 Minuten stehen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und dann im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad backen. Nach 10 Minuten das Blech kurz aus dem Ofen nehmen und portionieren, noch mal ca. 30 Minuten backen (je nach gewünschtem Bräunungsgrad). Der Backvorgang hängt von der Dicke des Knäckebrottes ab, es muss richtig durchgebacken sein, evtl. nachtrocknen im Backofen.

Tipp: Das Mehl kann beliebig ausgetauscht werden. Auch können andere Saaten, Gewürze oder Kräuter im Teig mitgebacken werden.

Allergene: Sesam, Gluten

Pro Portion: 54 kcal
2 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Brot

Krustenbrötchen (6 Portionen)

Zutaten

200 g	Magerquark	1	Ei
80 g	Haferkleie	40 g	Weizenkleie
20 g	Leinsamen geschrotet	60 g	Geraspelte Möhren
2 TL	Backpulver	1 TL	Salz

Auf die Brötchen:

1 EL	Haferkleie	1 EL	Weizenkleie
------	------------	------	-------------

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Magerquark mit dem Ei in einer Schüssel cremig rühren. Die Haferkleie, Weizenkleie, geschrotete Leinsamen, geraspelte Möhren, Backpulver und Salz dazugeben und alles mit der Hand oder einem Rührgerät gut verrühren.

Einen EL Haferkleie und Weizenkleie auf die Arbeitsfläche streuen. Mit nassen Händen 6 Brötchen formen und im Kleie Gemisch wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Brötchen mit einem Messer der Länge nach eindrücken. Etwa 45 Minuten backen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

Allergene: Eier, Gluten, Laktose

Pro Portion:	145 kcal
	10 g Eiweiß
	14 g Kohlenhydrate
	4 g Fett

Brot



Brotaufstriche

Avocadocreme

100 g Avocado Gewürze: Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch,
125 g Schmand Basilikum

Zubereitung:

Reife Avocado der Länge nach teilen, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Kräuter sehr fein schneiden, Avocado Fruchtfleisch mit den übrigen Zutaten mixen, pikant abschmecken.

pro Portion: 93 kcal 1g Eiweiß 9g Fett 1g Kohlenhydrate

Basilikum Frischkäsecreme

200 g Körniger Frischkäse 30 g Walnuss roh
1 Bund Basilikum 20 g Knoblauchzehe
Gewürze: Zitronenschale, Pfeffer, Salz, italienische Kräuter

Zubereitung:

Basilikumblätter waschen, abzupfen und zerkleinern, Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Frischkäse, Basilikum, Knoblauch und Walnüsse mit Gewürzen zu einer cremigen Masse verarbeiten .

pro Portion: 75 kcal 4 g Eiweiß 4 g Fett 1 g Kohlenhydrate

Brotaufstriche

Champignoncreme

2 EL	Zwiebel frisch	1 Bund	Petersilie
100 g	Halbfettmargarine	100 g	Champignon roh

Zubereitung:

Champignons putzen, kleinschneiden und mit Zwiebeln in etwas Margarine dünsten. Alles pürieren und mit der Margarine mischen. Mit Gewürzen abschmecken. Frisch verbrauchen, maximal 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

pro Portion: 136 kcal 1 g Eiweiß 10 g Fett 1 g Kohlenhydrate

Griechischer Brotaufstrich

250 g	Magerquark	250 g	Schafskäse
2 EL	Olivenöl	1	Knoblauchzehe
30 g	Zwiebel frisch	100 g	grüne Gurke

Gewürze: Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Quark, Schafskäse und Olivenöl im Mixer mischen, grüne Gurke grob raspeln, evtl. die Kerne entfernen. Die Zwiebel klein schneiden und alles unter die Quarkmasse geben. Mit der gewürfelten Knoblauchzehe, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

pro Portion: 300 kcal 19 g Eiweiß 23 g Fett 3 g Kohlenhydrate

Brotaufstriche

Meerrettich-Nuss-Quark

30 g	Walnüsse	1 EL	Meerrettich aus dem Glas
250 g	Magerquark	10 g	Honig
50 g	fettarmer Joghurt	Tip:	Es können auch andere Nüsse verwendet werden
Gewürze: Salz			

Zubereitung:

Die Walnusskerne mit einem großen Messer möglichst fein hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Quark mit Joghurt cremig rühren. Honig, Walnüsse, Meerrettich untermischen und mit Salz abschmecken

pro Portion: 119 kcal 10 g Eiweiß 6 g Fett 2 g Kohlenhydrate

Tomaten-Mandelmett

200 g	Tomatenmark	100 g	Mandeln
50 g	Zwiebeln frisch	10 g	Kräuter
2 g	Knoblauchzehe		

Gewürze: verschiedene Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Thymian, Salz

Zubereitung:

Mandeln hacken, Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch klein schneiden oder pressen. Alles zusammen mit den Kräutern vermengen und nach Geschmack salzen.

pro Portion: 90 kcal 3 g Eiweiß 7 g Fett 2g Kohlenhydrate

Brotaufstriche

Aprikosen-Dip

70 g Aprikosen getrocknet 300 g Frischkäse mager Natur
100 g Magerquark 1 TL Olivenöl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Curry, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Aprikosen fein hacken, Schnittlauch in Ringe schneiden. Frischkäse mit Quark und Olivenöl glatt rühren. Aprikosen und Schnittlauch dazugeben und mit Gewürzen abschmecken.

pro Portion: 80 kcal 7 g Eiweiß 3 g Fett 6 g Kohlenhydrate

Tomaten-Rosmarin-Creme

20 g getrocknete Tomaten 200 g Frischkäse 20% Fett i.Tr.
Gewürze: Schnittlauch, Rosmarin, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend klein schneiden. Frischkäse cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden, die Blätter vom Rosmarin zerkleinern und alles zusammen zu den Tomaten unter die Frischkäsemasse rühren.

pro Portion: 46 kcal 5 g Eiweiß 2 g Fett 2 g Kohlenhydrate

Brotaufstriche

Vegane Leberwurst

260 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
80 g Zwiebeln 2 EL Rapsöl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Schnittlauch

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebel pellen und klein würfeln. Die Zwiebel in 1 Teelöffel Öl andünsten. Zu den Zwiebeln die Kichererbsen, Majoran und Thymian geben, kurz mit andünsten. Anschließend alles pürieren mit dem restlichem Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Schnittlauch würzen.

pro Portion: 55 kcal 2 g Eiweiß 3 g Fett 5 g Kohlenhydrate

Linsenaufstrich

100 g Linsen, rot 75 g getrocknete Tomaten
200 ml Gemüsebrühe 3 g Kräuter der Provence
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Die Linsen waschen, die Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Beides in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen. Alles fein pürieren und mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken

pro Portion: 66 kcal 3 g Eiweiß 3 g Fett 6 g Kohlenhydrate

Brotaufstriche

Veganes Mett

50 g	Reiswaffeln	175 ml	Tomatensaft
40 g	Zwiebeln	6 g	Schnittlauch
1 EL	Sojasoße		

Zubereitung:

Die Reiswaffeln mit den Fingern in kleine Stücke bröseln und mit dem Tomatensaft vermischen. Alles 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und den Schnittlauch fein schneiden. Alles miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

pro Portion: 61 kcal 1,8 g Eiweiß 0 g Fett 12 g Kohlenhydrate

Tipps für Brotaufstriche:

Alle Brotaufstriche lassen sich in Gläsern oder Vorratsdosen mehrere Tage im Kühlschrank lagern. Es können alle Gewürze, die den individuellen Vorlieben entsprechen verwendet werden. Der Geschmack von getrockneten Kräutern entfaltet sich oft erst nach einem Tag.

Ein einfacher süßer Brotaufstrich ist Quark mit Konfitüre. Je nach Saison schmecken auch frische Früchte wie Erdbeeren / Heidelbeeren etc. Apfelmus ohne Zucker oder auch eine Banane kann die Konfitüre ersetzen. Ein einfaches „Gärtnerbrot“ wäre mit Gurken, Tomaten oder Radieschen als Belag.