

Das vollständige Diabetiker- Kochbuch

Einfache und gesunde, zuckerarme
Rezepte mit Farbfotos zur Kontrolle von
Typ-2-Diabetes, zur Verbesserung
der Insulinempfindlichkeit und
für ein gesundes Leben

© 2025 Elara Wolfe. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, gespeichert oder übertragen werden – weder elektronisch noch mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung noch auf andere Weise – mit Ausnahme kurzer Zitate in Rezensionen oder wissenschaftlichen Arbeiten.

Dieses Buch ist ausschließlich für den persönlichen und edukativen Gebrauch bestimmt und darf ohne Genehmigung der Urheberrechtsinhaberin weder weiterverkauft noch verbreitet werden.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Kochbuchs dienen ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken. Die Autorin, Elara Wolfe, ist weder Ärztin noch Ernährungsberaterin noch Diätassistentin. Die Rezepte und Angaben basieren auf allgemeinen Kochprinzipien und auf öffentlich zugänglichem Wissen über Lebensmittel.

Da jeder Mensch individuelle Ernährungsbedürfnisse hat, sollten die Rezepte an persönliche Vorlieben sowie an die Verfügbarkeit der Zutaten angepasst werden. Personen mit Allergien, Unverträglichkeiten oder gesundheitlichen Problemen sollten vor größeren Ernährungsänderungen ärztlichen Rat einholen.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden oder unerwünschte Folgen, die durch die Nutzung der Inhalte entstehen können. Kochzeiten und Nährwertangaben sind Richtwerte und können je nach Zutaten und Geräten variieren.

Dieses Buch soll Freude am Kochen vermitteln und Sie inspirieren, ausgewogene und schmackhafte Mahlzeiten zu genießen.

INHALT

Einleitung	7
Frühstück.....	8
SUNRISE-QUINOA-PORRIDGE MIT MANDELN UND BEEREN	9
KNUSPRIGES GEMÜSE-EI-RÜHREI FÜR DEN MORGEN	9
PROTEINREICHER AVOCADO-LACHS-TOAST	10
ENERGIESPENDENDES GRIECHISCHES JOGHURT-PARFAIT MIT CHIA-SAMEN	10
VOLLKORN-BLAUBEER-PFANNKUCHEN MIT ZUCKERFREIEM SIRUP.....	11
HERZHAFTE SPINAT-FETA-OMELETTE.....	11
WARME ZIMT-APFEL-HAFERFLOCKEN.....	12
GERÄUCHERTER PUTEN- UND TOMATEN-FRÜHSTÜCKSWRAP	12
ZITRONIGE MUFFINS MIT MANDELN UND MOHNSAMEN.....	13
HERZHAFTER HÜTTENKÄSE- UND TOMATENTOAST.....	13
HERZHAFTE SPARGEL- UND PILZ-FRITTATA	14
FRISCHE BEEREN UND HÜTTENKÄSE-SCHÜSSEL.....	14
WÜRZIGER CHORIZO-UND-EI-FRÜHSTÜCKS-BURRITO.....	15
LECKERE MANDEL-DATTEL-GRANOLA-RIEGEL	15
GESUNDE BUCHWEIZEN-CREPES MIT GRIECHISCHEM JOGHURT	16
NÜSSIGES KÜRBISKERN-ROSINEN-MÜSLI	16
SÜSSKARTOFFEL- UND PUTENWURST-FRÜHSTÜCKSPFANNE	17
BIRNEN-, WALNUSS- UND HUHN-SALAT MIT APFELWEINDRESSING	17
WARMER GETOASTETER BAGEL MIT AVOCADO-AUFSTRICH.....	18
GEWÜRZTE ORANGEN-CRANBERRY-QUINOA-SCHALE	18
MEDITERRANER SCHÜSSEL MIT GEMÜSE UND KICHERERBSEN ZUM FRÜHSTÜCK.....	19
PROTEINREICHES TOFU-RÜHREI MIT FRISCHEN KRÄUTERN	19
ENGLISCHE MUFFINS MIT PUTENBACON UND NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEN INDEX	20
ENERGIEGELADENE SPINAT-QUINOA-FRÜHSTÜCKSSCHALE.....	20
LUFTIGES EIWEISS-SOUFFLÉ MIT FRISCHEN KRÄUTERN	21
ZIMTGEWÜRZTE GEBACKENE ÄPFEL MIT HAFERSTREUSEL.....	21
Suppen und Eintöpfe.....	22
HERZHAFTE TOSKANISCHE WEISSE-BOHNEN-SUPPE.....	23
RUSTIKALER LINSEN-GEMÜSE-EINTOPF	23
WÜRZIGE HÜHNCHEN-TORTILLA-SUPPE	24

SÜSSKARTOFFEL-GRÜNKOHL-SUPPE.....	24
KRÄFTIGE RINDFLEISCH-GERSTE-SUPPE.....	25
CREMIGE BLUMENKOHL-BISQUE.....	25
RAUCHIGER SCHWARZBOHNEN-MAIS-EINTOPF.....	26
HERZHAFTE LINSEN-SPINAT-SUPPE.....	26
STÜCKIGE PUTEN-GEMÜSE-SUPPE	27
WÜRZIGE KÜRBIS-KAROTTEN-BISQUE.....	27
LANGSAM GEKOCHTER MAROKKANISCHER KICHERERBSENEINTOPF	28
ERFRISCHENDES GAZPACHO MIT GURKE UND PAPRIKA	28
KLASSISCHES FRANZÖSISCHES RATATOUILLE-EINTOPF	29
DUFTENDE THAILÄNDISCHE KOKOSSUPPE.....	29
HERZHAFTE SUPPE MIT WILDPILZEN UND QUINOA	30
CREMIGE GERÖSTETE TOMATEN-BISQUE.....	30
RUSTIKALE ITALIENISCHE MINESTRONE-SUPPE.....	31
LEUCHTEND GRÜNE ERBSEN-MINZ-SUPPE.....	31
HERZHAFTE HÜHNCHEN- UND BRAUNER-REIS-SUPPE.....	32
WÜRZIGE GRIECHISCHE ZITRONEN-HÜHNERSUPPE	32
REICHES MEERESFRÜCHTE-GUMBO MIT OKRA	33
WÜRZIGE INDISCHE LINSEN-TOMATEN-SUPPE.....	33
WÄRMENDE ERBSENSUPPE MIT SCHINKEN.....	34
LEICHTE UND CREMIGE SPARGELSUPPE.....	34
WÄRMENDE BUTTERNUT-KÜRBIS-APFEL-SUPPE	35
WÜRZIGE MISO-SUPPE MIT TOFU UND ALGEN	35
Snacks und Vorspeisen.....	36
KNUSPRIGE GEBACKENE ZUCCHINI-POMMES MIT KNOBLAUCH-AIOLI	37
GURKEN-AVOCADO-GAZPACHO-SHOTS	37
WÜRZIGE KICHERERBSEN-SÜSSKARTOFFEL-TALER	38
GERÖSTETE ROTE PAPRIKA UND MANDEL TAPENADE	38
ZITRONIGE QUINOA-SALAT MIT KRÄUTERN	39
CREMIGER GRIECHISCHER JOGHURT-DILL-DIP	39
BALSAMICO-GLASIERTE ROSENKOHL-SPIESSE	40
RÄUCHERIGER GEBRATENER AUBERGINEN-DIP	40
MEDITERRANEAN GEFÜLLTE PAPRIKA.....	41
GEWÜRZTER BLUMENKOHL-POPCORN MIT WÜRZIGEM DIP	41
FRISCHE TOMATEN-BASILIKUM-BRUSCHETTA	42
HERZHAFTE SPINAT-FETA-PHYLLO-TÖRTCHEN	42

KNUSPRIGE GEBACKENE ARTISCHOCKENHERZEN MIT ZITRONEN-AIOLI	43
GEGRILLTE GARNELEN MIT AVOCADO-SALSA	43
KÜMMELGERÖSTETER KAROTTEN-HUMMUS	44
WÜRZIGE TOMATEN-OLIVEN-TAPENADE	44
GEBACKENE SÜSSKARTOFFELCHIPS MIT ROSMARIN	45
GEKÜHLTE GURKENSUPPE IM GLAS	45
GERÖSTETE ROTE BÄTE UND ZIEGENKÄSE-CROSTINI	46
HERZHAFTE SESAM-EDAMAME	46
KNUSPRIGE GRÜNKOHLCHIPS MIT PARMESAN	47
SÜSS-SÄUERLICHE BALSAMICO-GLASIERTE HÄHNCHENSPIESSE	47
WÜRZIGE KÜRBISUPPE MIT GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN	48
KNOBLAUCH-KRÄUTER-MARINIERTE PILZKAPPEN	48
WARMER LINSEN-DIP MIT MAROKKANISCHEN GEWÜRZEN	49
KARAMELLISIERTE ZWIEBELN UND ZIEGENKÄSE-TARTELETES	49
Meeresfrüchte	50
GEBRATENER LACHS MIT ZITRONEN-KRÄUTER-QUINOA	51
SENSATIONELLER ZITRUS-GARNELEN-SALAT	51
WÜRZIGER SCHELLFISCH MIT GERÖSTETEM GEMÜSE	52
GEGRILLTE MAKRELE MIT EINER SPRITZIGEN ORANGENGLASUR	52
WÜRZIGES GARNELEN- UND OKRA-GUMBO	53
HIMMELISCHER HEILBUTT MIT KNOBLAUCH-AIOLI	53
WÜRZIGER THUNFISCHSALAT MIT AVOCADO	54
GEBACKENER KABELJAU MIT OLIVEN-TOMATEN-SALSA	54
GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN MIT BLUMENKOHL-PÜREE	55
WÜRZIGER WELSFISCH-EINTOPF MIT GEMÜSE	55
KÖSTLICHER HUMMER MIT SPARGEL UND HOLLANDAISE-SAUCE	56
HERZHAFTE MIESMUSCHELN IN KNOBLAUCHBUTTER	56
ZITRONEN-PFEFFER-GEGRILLTER TINTENFISCH	57
INGWER-GLASierter MAHI MAHI MIT ZUCCHINI	57
LACHS MIT BALSAMICO-GLASUR UND SPINAT	58
GEBRATENE MUSCHELN MIT FENCHEL UND TOMATEN	58
MEDITERRANER GEGRILLTER OKTOPUS	59
WÜRZIGER LIME-SHRIMP-UND-AVOCADO-SALAT	59
REGENBOGENFORELLE MIT MANDEL-PETERSILIEN-SALSA	60
CREMIGE TOSKANISCHE KNOBLAUCH-SCAMPI	60
SCHWERTFISCH AUS DER PFANNE MIT KIRSCHTOMATEN	61

KNUSPRIGE GEBACKENE AUSTERN MIT SÜSSKARTOFFEL-POMMES	61
GEGRILLTE SARDINEN MIT ZITRONE UND KRÄUTERN	62
PANKO-PANIERTES TILAPIA MIT MANGO-SALSA.....	62
GEBRATENER THUNFISCH MIT WASABI-INGWER-SAUCE.....	63
GEDÜNSTETE MUSCHELN IN WEISSWEINBRÜHE MIT FRISCHEN KRÄUTERN	63
Desserts.....	64
SEIDIGE SCHOKOLADEN-AVOCADO-MOUSSE	65
BIRNEN-ZIMT-CRUMBLE MIT HAFERSTREUSELN	65
SOMMERLICHER BEEREN-CHIA-PUDDING.....	66
RUSTIKALE APFEL-WALNUSS-TARTE.....	66
ZUCKERFREIE MANDEL-JOY-HÄPPCHEN	67
ERFRISCHENDES ZITRONEN-BASILIKUM-SORBET	67
SAMTIGER VANILLEBOHNEN-PUDDING	68
KOKOSNUSS-ANANAS-TROPISCHES FROZEN JOGHURT	68
SCHOKOLADEN-HIMBEER-TÄSSCHEN	69
GEWÜRZTER KÜRBIS-KÄSEKUCHEN MIT MANDELKRUSTE	69
KARAMELLISierter FEIGEN-RICOTTA-PARFAIT.....	70
SÄUERLICHE ORANGEN-CHIA-GELEE.....	70
MANDEL-BLAUBEER-PROTEIN-ENERGIEKUGELN	71
DEKADENTE SCHOKOLADEN-ZUCCHINI-BROWNIES	71
EARL GREY UND LAVENDEL-INFUSIERTE PANNA COTTA	72
CREMIGER GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG UND WALNÜSSEN.....	72
ERDBEER-RHABARBER-CRUMBLE OHNE REUE.....	73
ZIMTGEWÜRZTE GEBACKENE ÄPFEL MIT MANDELSTREUSEL	73
ZITRONIGE MANDEL-MOHN-RIEGEL	74
KNUSPRIGE MANDEL-KOKOS-MAKRONEN.....	74
KIRSCH-QUINOA-ENERGIEKUGELN.....	75
KNUSPRIGES ERDNUSSBUTTER-BANANEN-EIS.....	75
GEBACKENE BIRNEN MIT HONIG UND ZIMT-QUINOA.....	76
ZUCKERFREIE SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE.....	76
GEKÜHLTE MANGO-LIMETTEN-MOUSSE	77
ERDBEER-BASILIKUM-INFUSIERTE WASSERMELONEN-GRANITA	77
Abschluss	78

EINLEITUNG

Die Kontrolle des Blutzuckerspiegels bedeutet nicht, auf Geschmack oder Genuss zu verzichten – sondern herauszufinden, was Ihnen am besten guttut.

Dieses Kochbuch wurde entwickelt, um gesunde Ernährung genussvoll und unkompliziert zu gestalten. Jedes Rezept basiert auf echten Zutaten, einer gleichmäßigen Energiezufuhr und einer ausgewogenen Ernährung. Ganz gleich, ob Sie gerade erst Ihre Diagnose erhalten haben oder sich einfach nur besser fühlen möchten: Diese Seiten helfen Ihnen dabei, selbstbewusst und gelassen zu essen.

Sie finden hier Gerichte, die zu Ihrem Tagesablauf passen – vom schnellen Frühstück bis zum sättigenden Abendessen, die darauf ausgelegt sind, Ihren Blutzucker stabil zu halten und Ihren Gaumen zu erfreuen. Betrachten Sie dieses Buch als Ihren Werkzeugkasten, nicht als Regelwerk. Nutzen Sie es auf Ihre Weise, eine Mahlzeit nach der anderen.

ERSTE SCHRITTE

Wie man dieses Buch benutzt

- Beginnen Sie an beliebiger Stelle: Jedes Rezept ist für sich alleinstehend. Kombinieren Sie nach Belieben.
- Suchen Sie nach ballaststoffreichen oder kohlenhydratarmen Rezepten, die Ihre Energie konstant halten.
- Bleiben Sie flexibel: Portionsgrößen sind Richtwerte, keine Regeln. Passen Sie sie Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen an.
- Denken Sie an Ausgewogenheit, nicht an Perfektion: Streben Sie nach einer gleichmäßigen Energie und Freude.

Kochtipps für den Erfolg

- Lesen Sie jedes Rezept einmal durch, bevor Sie mit dem Kochen beginnen – so vermeiden Sie Überraschungen.
- In Chargen vorbereiten: Getreide kochen, Gemüse rösten oder Blattgemüse waschen.
- Halten Sie Grundnahrungsmittel bereit: Olivenöl, Nüsse, Linsen, Kräuter, gefrorene Beeren.
- Probieren und anpassen – Ihr Körper weiß, was er braucht.
- Achten Sie darauf, wie Sie sich nach dem Essen fühlen. Bewusstsein fördert die Intuition.

EINE GESUNDE ROUTINE AUFBAUEN

Einfache tägliche Übungen

- Planen Sie die Mahlzeiten für den nächsten Tag, um impulsives Essen zu vermeiden.
- Halten Sie ein paar Lieblingsrezepte für hektische Tage bereit.
- Koch Getreide oder Proteine einmal in größeren Mengen und verwende sie für mehrere Mahlzeiten.
- Bereiten Sie Gemüse im Voraus zu, damit gesunde Optionen immer griffbereit sind.
- Schreiben Sie auf, was funktioniert hat – Bewusstsein fördert die Intuition.

Langfristige Denkweise

- Konzentrieren Sie sich auf Fortschritte, nicht auf Perfektion – Beständigkeit ist wichtiger als Intensität.
- Jede Mahlzeit ist eine neue Gelegenheit, Ihre Gesundheit und Energie zu fördern.
- Bleiben Sie neugierig – probieren Sie neue Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten aus.
- Behandeln Sie Ausrutscher als Feedback, nicht als Misserfolg – passen Sie sich beim nächsten Mal entsprechend an.
- Feiern Sie kleine Erfolge: Eine zusätzliche gesunde Mahlzeit zuzubereiten ist schon ein Erfolg.

Frühstück

Ein strahlender, ausgewogener Start in jeden Morgen





SUNRISE-QUINOA-PORRIDGE MIT MANDELN UND BEEREN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Schneebesen, Messbecher



Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g Mandeln, in Scheiben geschnitten
- 100 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz



Anleitung:

1. Spülen Sie die Quinoa unter kaltem Wasser ab und lassen Sie sie abtropfen.
2. In einem mittelgroßen Topf Quinoa, Wasser und eine Prise Salz vermengen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, decken Sie den Topf ab und lassen Sie es 15 Minuten köcheln oder bis das Quinoa zart ist und das Wasser aufgenommen wurde.
4. Rühren Sie die Mandelmilch, den Vanilleextrakt und den Zimt ein. Kochen Sie weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren.
5. Vom Herd nehmen und die geschnittenen Mandeln sowie die gemischten Beeren unterheben.
6. Warm servieren und nach Belieben mit zusätzlichen Beeren und Mandeln garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 38 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 300 mg



KNUSPRIGES GEMÜSE-EI-RÜHREI FÜR DEN MORGEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Antihaf-Pfanne, Pfannenwender, Rührschüssel



Zutaten:

- 6 große Eier
- 100 g Paprika, gewürfelt
- 100 g Spinat, gehackt
- 80 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g Zwiebel, fein gehackt
- 30 ml fettarme Milch
- 15 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Eier, fettarme Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Fügen Sie die Zwiebeln und Paprika in die Pfanne hinzu und braten Sie sie 3–4 Minuten an, bis sie weich sind.
4. Rühren Sie die Kirschtomaten und den Spinat ein und kochen Sie alles für weitere 2 Minuten.
5. Gießen Sie die Eimischung über das Gemüse und rühren Sie vorsichtig mit einem Spatel um, bis die Eier durchgegart, aber noch weich sind, etwa 3–4 Minuten.
6. Heiß servieren und nach Wunsch mit zusätzlichen frischen Kräutern garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 14 g, Kohlenhydrate: 6 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 280 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 450 mg



PROTEINREICHER AVOCADO-LACHS-TOAST



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Toaster, Messer, Schneidebrett



Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot (ca. 240 g)
- 2 reife Avocados (ca. 300 g)
- 200 g Räucherlachs
- 1 Zitrone (für Saft, ca. 50 ml)
- 10 g frischer Dill
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Rösten Sie die Vollkornbrotscheiben, bis sie goldbraun sind.
2. Halbieren Sie die Avocados, entfernen Sie die Kerne und schöpfen Sie das Fruchtfleisch in eine Schüssel. Zerdrücken Sie es mit einer Gabel, bis es glatt ist.
3. Fügen Sie Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu der zerdrückten Avocado hinzu und mischen Sie alles gut.
4. Verteilen Sie die Avocado-Mischung gleichmäßig auf jede Scheibe geröstetes Brot.
5. Belegen Sie jeden Toast mit Scheiben von geräuchertem Lachs und garnieren Sie mit frischem Dill.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 18 g, Ballaststoffe: 8 g, Cholesterin: 30 mg, Salz: 450 mg, Kalium: 700 mg



ENERGIESPENDENDES GRIECHISCHES JOGHURT-PARFAIT MIT CHIA-SAMEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
15 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Löffel, Serviergläser



Zutaten:

- 500 g griechischer Joghurt
- 60 ml Honig
- 40 g Chiasamen
- 200 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- 40 g Granula
- 5 g Vanilleextrakt
- 20 g gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse)



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel griechischen Joghurt, Honig und Vanilleextrakt vermengen. Rühren, bis die Mischung glatt ist.
2. Fügen Sie Chiasamen zur Joghurtmischung hinzu und rühren Sie gut um.
3. Verteilen Sie die Hälfte der Joghurtmischung gleichmäßig auf vier Serviergläser.
4. Schichten Sie gemischte Beeren auf den Joghurt in jedem Glas.
5. Geben Sie die restliche Joghurtmischung über die Beeren.
6. Mit Granula und gehackten Nüssen für zusätzlichen Knuspre bestreuen.
7. Vor dem Servieren 15 Minuten im Kühlschrank kühlen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 12 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 250 mg



VOLLKORN-BLAUBEER- PFANNKUCHEN MIT ZUCKERFREIEM SIRUP



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Schneebesen, Antihaf-Pfanne, Spatel



Zutaten:

- 150 g Vollkornmehl
- 10 g Backpulver
- 2 g Salz
- 250 ml fettarme Milch
- 1 großes Ei
- 15 ml Pflanzenöl
- 100 g frische Blaubeeren
- 100 ml zuckerfreier Sirup



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel das Vollkornmehl, das Backpulver und das Salz miteinander verquirlen.
2. In einer separaten Schüssel Milch, Ei und Pflanzenöl miteinander vermengen. Gut verrühren.
3. Fügen Sie nach und nach die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten hinzu und rühren Sie, bis alles gerade so vermischt ist.
4. Heben Sie vorsichtig die Blaubeeren unter.
5. Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und fetten Sie sie leicht ein. Gießen Sie den Teig in die Pfanne, um Pfannkuchen zu formen.
6. Kochen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden, dann wenden und weiterkochen, bis beide Seiten goldbraun sind.
7. Warm servieren und mit zuckerfreiem Sirup beträufeln.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 7 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 40 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 150 mg



HERZHAFTE SPINAT-FETA-OMELETTE



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Antihafbeschichtete Pfanne, Schneebesen, Pfannenwender



Zutaten:

- 4 große Eier (ca. 200 g)
- 50 g frische Spinatblätter
- 50 g Feta-Käse zerbröseln
- 10 ml Olivenöl
- 30 ml Milch
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Verquirlen Sie die Eier und die Milch in einer Schüssel und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Fügen Sie den Spinat in die Pfanne und braten Sie ihn unter Rühren an, bis er zusammengefallen ist, etwa 2 Minuten.
4. Gießen Sie die Eiermischung über den Spinat und neigen Sie die Pfanne, um sie gleichmäßig zu verteilen.
5. Streuen Sie zerbröckelten Feta über das Omelett und lassen Sie es etwa 5 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.
6. Falten Sie das Omelett mit einem Pfannenwender in der Mitte zusammen und lassen Sie es eine weitere Minute garen.
7. Heiß servieren, nach Wunsch mit zusätzlichem Spinat garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 270, Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 4 g, Fett: 21 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 370 mg, Salz: 450 mg, Kalium: 350 mg



WARME ZIMT-APFEL-HAFERFLOCKEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Holzlöffel, Messbecher und Messlöffel



Zutaten:

- 200 g Haferflocken
- 500 ml Wasser
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Honig oder zuckerfreies Süßungsmittel (optional)
- Eine Prise Salz



Anleitung:

1. In einem mittelgroßen Topf die Haferflocken, das Wasser und die Mandelmilch vermengen. Bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen.
2. Rühren Sie die gewürfelten Äpfel, gemahlene Zimt und eine Prise Salz ein. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig und lassen Sie es 10–15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
3. Sobald die Haferflocken cremig und die Äpfel zart sind, rühren Sie die Chiasamen und den Honig oder Süßstoff, falls verwendet, ein.
4. Vom Herd nehmen und einige Minuten stehen lassen, damit es eindickt.
5. Warm servieren, optional mit einer Prise zusätzlichem Zimt oder ein paar Apfelscheiben garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 40 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 180 mg



GERÄUCHERTER PUTEN- UND TOMATEN-FRÜHSTÜCKSWRAP



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Antihalt-Pfanne, Schneidebrett, Messer



Zutaten:

- 100 g geräucherte Putenbrust, in Scheiben geschnitten
- 2 Vollkorn-Tortillas (ungefähr 25 cm im Durchmesser)
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g fettarmer Frischkäse
- 20 g frische Spinatblätter
- 5 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Fügen Sie die geräucherten Putenbrustscheiben hinzu und braten Sie sie 2–3 Minuten, bis sie durchgewärmt sind.
3. Verteile den Frischkäse gleichmäßig auf jede Tortilla.
4. Schichten Sie die Spinatblätter, den gekochten Truthahn und die Kirschtomaten auf den Frischkäse.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Rollen Sie jede Tortilla fest zu einem Wrap auf und schneiden Sie sie dann zur Hälfte, um sie zu servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 30 mg, Salz: 600 mg, Kalium: 450 mg



ZITRONIGE MUFFINS MIT MANDELN UND MOHNSAMEN



Stücke:
12



Vorb:
20 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Muffinblech, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 200 g Vollkornmehl
- 50 g Mohnsamen
- 1 EL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 große Eier
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 ml frischer Zitronensaft
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL Zitronenschale
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Erythritol-Süßstoff



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor und legen Sie ein Muffinblech mit Papierförmchen aus.
2. In einer Rührschüssel das Mehl, die Mohnsamen, das Backpulver und das Salz vermengen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier, Mandelmilch, Zitronensaft, Olivenöl, Zitronenschale, Vanilleextrakt und Erythrit miteinander verquirlen.
4. Fügen Sie nach und nach die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten hinzu und rühren Sie, bis alles gerade eben vermischt ist.
5. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen.
6. Backen Sie für 25 Minuten oder bis einen Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Lassen Sie den Kuchen 5 Minuten in der Form abkühlen, bevor Sie ihn auf ein Kuchengitter legen, um vollständig abzukühlen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 4g, Kohlenhydrate: 18g, Fett: 8g, Ballaststoffe: 3g, Cholesterin: 35mg, Salz: 150mg, Kalium: 120mg



HERZHAFTER HÜTTENKÄSE- UND TOMATENTOAST



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Toaster, Kleine Schüssel, Messer, Löffel



Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g fettarmer Hüttenkäse
- 1 mittelgroße Tomate, in Scheiben geschnitten (ca. 120 g)
- 15 ml natives Olivenöl extra
- 1/4 TL Meersalz (ca. 1 g)
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (ca. 1 g)
- 1/2 TL getrockneter Oregano oder Basilikum (ca. 1 g)
- 1 EL gehackte frische Petersilie (zum Garnieren)



Anleitung:

1. Rösten Sie die Vollkornbrotscheiben, bis sie goldbraun sind.
2. In einer kleinen Schüssel den Hüttenkäse mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern vermengen. Gut umrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Verteile den gewürzten Hüttenkäse gleichmäßig auf dem gerösteten Brot.
4. Mit Tomatenscheiben belegen und mit zusätzlichen Kräutern oder Petersilie bestreuen.
5. Nach Belieben leicht mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 18g, Kohlenhydrate: 22g, Fett: 10g, Ballaststoffe: 4g, Zucker: 4g, Cholesterin: 15mg, Natrium: 360mg, Kalium: 460mg



HERZHAFTES SPARGEL- UND PILZ-FRITTATA



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Antihaft-Pfanne, Schneebesen, Pfannenwender



Zutaten:

- 200 g Spargel, geputzt und in 2 cm große Stücke geschnitten
- 150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 6 große Eier
- 50 ml Magermilch
- 30 g geriebener Parmesan
- 15 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
2. In einer antihaftbeschichteten Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch anbraten, bis er duftet, dann Spargel und Champignons hinzufügen. 5 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. In einer Schüssel Eier, Magermilch, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Gießen Sie die Eiermischung über das Gemüse in der Pfanne und rühren Sie vorsichtig um, um alles zu vermengen. Kochen Sie es 5 Minuten lang, bis die Ränder fest werden.
5. Stellen Sie die Pfanne in den vorgeheizten Ofen und backen Sie sie 10 Minuten lang, oder bis die Frittata vollständig gestockt und leicht goldbraun ist.
6. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 14 g, Kohlenhydrate: 6 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 220 mg, Salz: 220 mg, Kalium: 350 mg



FRISCHE BEEREN UND HÜTTENKÄSE-SCHÜSSEL



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Ruhen:
5 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Messbecher, Löffel



Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 100 g frische Erdbeeren, entstielt und in Scheiben geschnitten
- 100 g frische Blaubeeren
- 50 g frische Himbeeren
- 10 g Chiasamen
- 5 g frische Minzblätter, gehackt
- 10 ml Honig (optional)



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel den Hüttenkäse und die Chiasamen vermengen. Gut umrühren.
2. Heben Sie vorsichtig die geschnittenen Erdbeeren, Blaubeeren und Himbeeren unter.
3. Teilen Sie die Mischung auf zwei Servierschalen auf.
4. Nach Belieben mit Honig beträufeln und mit gehackten Minzblättern garnieren.
5. Lassen Sie die Schalen 5 Minuten ruhen, damit die Chiasamen etwas Feuchtigkeit aufnehmen können.
6. Sofort servieren und Ihre erfrischende Frühstücksschale genießen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 14 g, Kohlenhydrate: 22 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 15 mg, Salz: 180 mg, Kalium: 320 mg



WÜRZIGER CHORIZO-UND-EI-FRÜHSTÜCKSBURRITO



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Antihaf-Pfanne, Rührschüssel, Pfannenwender



Zutaten:

- 200 g Chorizo-Wurst, gewürfelt
- 6 große Eier
- 50 ml Magermilch
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 100 g Spinatblätter
- 4 Vollkorn-Tortillas
- 50 g fettarmer Cheddar-Käse, gerieben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Erhitzen Sie die Antihafpfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie die Chorizo etwa 5 Minuten, bis sie gebräunt ist.
2. In einer Rührschüssel Eier, Magermilch, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.
3. Fügen Sie die Paprika und die Zwiebel zur Pfanne mit der Chorizo hinzu und braten Sie alles 3 Minuten lang an.
4. Gießen Sie die Eimischung in die Pfanne und rühren Sie vorsichtig, bis die Eier gerade gestockt sind, etwa 5 Minuten.
5. Spinat hinzufügen und etwa 1 Minute lang kochen, bis er zusammengefallen ist.
6. Verteile die Eirmischung auf die Tortillas, bestreue sie mit Käse und rolle sie zu Burritos.
7. Sofort servieren oder in Alufolie einwickeln, um es warm zu halten.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 20 g, Kohlenhydrate: 25 g, Fett: 15 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 220 mg, Salz: 680 mg, Kalium: 450 mg



LECKERE MANDEL-DATTEL-GRANOLA-RIEGEL



Riegel:
12



Vorb:
15 min



Backen:
20 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Backpapier



Zutaten:

- 200 g Haferflocken
- 100 g Mandeln, gehackt
- 100 g Datteln, entsteint und gehackt
- 50 g Honig
- 50 ml Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Salz



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Rührschüssel Haferflocken, gehackte Mandeln und gehackte Datteln vermengen.
3. In einer separaten Schüssel Honig, geschmolzenes Kokosöl, Vanilleextrakt, Zimt und Salz vermischen.
4. Gießen Sie die flüssige Mischung über die trockenen Zutaten und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist.
5. Drücken Sie die Mischung fest in die vorbereitete Backform.
6. Backen Sie für 20 Minuten, bis sie goldbraun sind. Vor dem Schneiden in Riegel abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 23 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 150 mg



GESUNDE BUCHWEIZEN-CREPES MIT GRIECHISCHEM JOGHURT



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Antihaft-Pfanne, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 100 g Buchweizenmehl
- 2 große Eier
- 250 ml Magermilch
- 1 EL Olivenöl
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig (optional)
- Prise Salz



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Buchweizenmehl, Eier, Magermilch, Olivenöl, Vanilleextrakt und eine Prise Salz glatt verquirlen.
2. Erhitzen Sie eine Antihaftpfanne bei mittlerer Hitze und fetten Sie sie leicht mit Olivenöl ein.
3. Gießen Sie eine kleine Kelle Teig in die Pfanne und schwenken Sie diese, um den Teig gleichmäßig zu verteilen.
4. Jede Crêpe etwa 2 Minuten auf einer Seite backen, dann wenden und eine weitere Minute backen.
5. Servieren Sie die warmen Crêpes mit einem Klecks griechischem Joghurt und einem Schuss Honig, wenn gewünscht.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 10 g, Kohlenhydrate: 25 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 105 mg, Salz: 120 mg, Kalium: 250 mg



NUSSIGES KÜRBISKERN-ROSINEN-MÜSLI



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Ruhen:
30 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Messbecher, Luftdichter Behälter



Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Mandeln, gehackt
- 30 g Rosinen
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Chiasamen
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch



Anleitung:

1. Kombinieren Sie Haferflocken, Kürbiskerne, Mandeln, Rosinen, Sonnenblumenkerne und Chiasamen in einer Rührschüssel.
2. Rühren Sie die Mischung, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
3. Gießen Sie Mandelmilch über die Müslimischung und rühren Sie um, bis alles gut vermischt ist.
4. Lassen Sie das Müsli 30 Minuten ruhen, damit die Haferflocken und Samen weich werden.
5. Sofort servieren oder in einem luftdichten Behälter für späteren Gebrauch aufbewahren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 5 mg, Kalium: 250 mg



SÜSSKARTOFFEL- UND PUTENWURST-FRÜHSTÜCKSPFANNE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Große Pfanne, Schneidebrett, Messer, Pfannenwender



Zutaten:

- 400 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 250 g Putenwurst, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 15 ml Olivenöl
- 5 g frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Süßkartoffeln hinzufügen und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie anfangen weich zu werden.
3. Zwiebel, rote Paprika und Knoblauch einrühren und weitere 5 Minuten kochen.
4. Fügen Sie die Putenwurstscheiben hinzu und braten Sie sie weitere 5 Minuten, bis die Wurst durchgeheizt ist und das Gemüse zart ist.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 15g, Kohlenhydrate: 30g, Fett: 10g, Ballaststoffe: 5g, Cholesterin: 50mg, Salz: 500mg, Kalium: 600mg



BIRNEN-, WALNUS- UND HUHN-SALAT MIT APFELWEINDRESSING



Portionen:
2



Vorb:
15 min



Kühlen:
5 min



Ausrüstung: Große Rührschüssel, Kleine Schüssel, Schneebesen, Salatbesteck



Zutaten:

- 1 gekochte Hähnchenbrust (ca. 170 g), in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Birne, dünn geschnitten (ca. 150 g)
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 90 g gemischter Blattsalat (wie Spinat, Rucola oder Kopfsalat)
- 30 g zerbröckelter Feta-Käse
- 15 ml natives Olivenöl extra
- 1 TL flüssiger Honig oder 1/4 TL Stevia (für Diabetiker Stevia verwenden)
- 15 ml Apfelessig
- 1/4 TL Meersalz (ca. 1 g)
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (ca. 1 g)



Anleitung:

1. In einer großen Rührschüssel das geschnittene Hähnchen, die Birne, die Walnüsse und den Salat vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Apfelessig, den Honig (oder Stevia), Salz und Pfeffer verquirlen, um das Dressing zuzubereiten.
3. Gießen Sie das Dressing über den Salat und vermengen Sie alles vorsichtig mit der Salatzange.
4. Streuen Sie den zerbröckelten Fetakäse darüber.
5. Lassen Sie den Salat vor dem Servieren 5 Minuten ruhen, damit sich die Aromen entfalten können.



Nährwertangaben:

Kalorien: 310, Eiweiß: 25g, Kohlenhydrate: 14g, Fett: 18g, Ballaststoffe: 4g, Zucker: 7g, Cholesterin: 60mg, Natrium: 340mg, Kalium: 520mg



WARMER GETOASTETER BAGEL MIT AVOCADO-AUFSTRICH



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Toaster, Rührschüssel, Messer



Zutaten:

- 2 Vollkorn-Bagels (jeweils ca. 120 g)
- 1 reife Avocado (ca. 150 g)
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g frischer Koriander, gehackt
- 2 g Knoblauchpulver
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Schneiden Sie die Bagels in zwei Hälften und rösten Sie sie im Toaster, bis sie goldbraun sind.
2. Während die Bagels getoastet werden, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Rührschüssel geben.
3. Fügen Sie Zitronensaft, gehackten Koriander, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer zur Avocado hinzu. Zerdrücken Sie alles, bis es glatt und gut vermischt ist.
4. Sobald die Bagels getoastet sind, die Avocadomischung gleichmäßig auf jede Hälfte streichen.
5. Sofort servieren, solange es warm ist.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 9 g, Kohlenhydrate: 45 g, Fett: 14 g, Ballaststoffe: 10 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 550 mg



GEWÜRZTE ORANGEN-CRANBERRY-QUINOA-SCHALE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Zester, Holzlöffel



Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 100 ml frischer Orangensaft
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL gemahlene Muskatnuss
- 100 g frische Cranberries
- 2 EL Honig
- 1 EL Orangenschale
- 50 g gehackte Walnüsse (optional)



Anleitung:

1. Spülen Sie die Quinoa unter kaltem Wasser ab und lassen Sie sie abtropfen.
2. In einem mittelgroßen Topf Quinoa, Wasser und Orangensaft vermengen. Zum Kochen bringen.
3. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, Zimt und Muskatnuss hinzufügen, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Rühren Sie die Cranberries und den Honig ein und kochen Sie weitere 5 Minuten, bis das Quinoa zart ist.
5. Vom Herd nehmen, Orangenschale einrühren und 5 Minuten ruhen lassen.
6. Mit einer Gabel auflockern und nach Belieben mit gehackten Walnüssen bestreuen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 280, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 50 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 10 mg, Kalium: 300 mg



MEDITERRANE SCHÜSSEL MIT GEMÜSE UND KICHERERBSEN ZUM FRÜHSTÜCK



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Bratpfanne, Pfannenwender, Rührschüssel



Zutaten:

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 1/2 Tassen Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL gehackte frische Petersilie oder Basilikum (zum Garnieren)

Anleitung:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie 2–3 Minuten an, bis sie duften.
2. Fügen Sie die Kichererbsen, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzu. Gut umrühren und 4–5 Minuten kochen, bis die Kichererbsen leicht goldbraun sind.
3. Fügen Sie die Zucchini, die rote Paprika und die Kirschtomaten hinzu und braten Sie alles weitere 3–4 Minuten, bis das Gemüse weich ist.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Umrühren, um alles zu vermengen, und vom Herd nehmen.
5. Warm servieren, mit frischer Petersilie oder Basilikum und einem Spritzer Olivenöl nach Belieben garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 295, Eiweiß: 11g, Kohlenhydrate: 32g, Fett: 13g, Ballaststoffe: 9g, Zucker: 6g, Cholesterin: 0mg, Natrium: 210mg, Kalium: 520mg



PROTEINREICHES TOFU-RÜHREI MIT FRISCHEN KRÄUTERN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Antihaft-Pfanne, Pfannenwender, Rührschüssel



Zutaten:

- 400 g fester Tofu, zerbröseln
- 15 ml Olivenöl
- 50 g Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Paprika, gewürfelt
- 30 g frischer Spinat, gehackt
- 5 g frische Petersilie, gehackt
- 5 g frischer Schnittlauch, gehackt
- 5 g frisches Basilikum, gehackt
- 5 g Kurkumapulver
- 2 g schwarzer Pfeffer
- 2 g Salz



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Zwiebel und Knoblauch etwa 2 Minuten anbraten, bis sie duften.
3. Paprika hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.
4. Bröseligen Tofu, Kurkuma, schwarzen Pfeffer und Salz einrühren; 3 Minuten kochen lassen.
5. Spinat und frische Kräuter hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten lang kochen, bis der Spinat zusammenfällt.
6. Würzen Sie nach Bedarf nach und servieren Sie warm.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 14 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 350 mg



ENGLISCHE MUFFINS MIT PUTENBACON UND NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEN INDEX



Portionen:
2



Vorb:
10 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Toaster, Antihaf-Pfanne, Messer



Zutaten:

- 2 Vollkorn-Muffins (ca. 120 g insgesamt)
- 4 Scheiben (80 g) Putenbacon
- 30 g fettarmer Frischkäse
- 20 g frische Spinatblätter
- 1 mittelgroße Tomate (ca. 100 g) in Scheiben geschnitten
- 5 ml Olivenöl



Anleitung:

1. Teilen Sie die englischen Muffins und rösten Sie sie im Toaster, bis sie goldbraun sind.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie den Putenbacon hinzu und braten Sie ihn, bis er knusprig ist, etwa 3–4 Minuten pro Seite.
3. Verteilen Sie den fettarmen Frischkäse gleichmäßig auf jede Hälfte der getoasteten Muffins.
4. Schichten Sie frische Spinatblätter und Tomatenscheiben auf den Frischkäse.
5. Legen Sie zwei Scheiben gekochten Truthahnspeck auf jede Muffinhälfte.
6. Sofort servieren, solange es warm ist.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 20 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 30 mg, Salz: 450 mg, Kalium: 400 mg



ENERGIEGELADENE SPINAT-QUINOA- FRÜHSTÜCKSSCHALE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Große Pfanne, Rührschüssel



Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 150 g frischer Spinat
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Spülen Sie die Quinoa unter kaltem Wasser ab. In einem mittelgroßen Topf Quinoa und Wasser vermengen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 12–15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Fügen Sie den Spinat zur Pfanne hinzu und garen Sie ihn, bis er zusammengefallen ist, etwa 2–3 Minuten.
4. Kirschtomaten und gekochten Quinoa unterrühren. Gut vermischen und weitere 2 Minuten kochen lassen.
5. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und warm servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 40 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 500 mg



LUFTIGES EIWEISS-SOUFFLÉ MIT FRISCHEN KRÄUTERN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Ofen, Rührschüssel, Schneebesen, Soufflé-Form



Zutaten:

- 200 g Eiweiß (entspricht etwa 6 großen Eiern)
- 15 g frischer Schnittlauch, fein gehackt
- 15 g frische Petersilie, fein gehackt
- 30 ml Magermilch
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 5 g Butter (zum Einfetten)



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor und fetten Sie die Souffléform mit Butter ein.
2. In einer Rührschüssel die Eiweiße schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.
3. Vorsichtig die Magermilch, Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer unterheben.
4. Gießen Sie die Mischung in die vorbereitete Souffléform.
5. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, oder bis das Soufflé aufgegangen und goldbraun ist.
6. Sofort servieren, um die beste Konsistenz und den besten Geschmack zu gewährleisten.



Nährwertangaben:

Kalorien: 50, Eiweiß: 10 g, Kohlenhydrate: 2 g, Fett: 1 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 150 mg



ZIMTGEWÜRZTE GEBACKENE ÄPFEL MIT HAFERSTREUSEL



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Backen:
30 min



Ausrüstung: Auflaufform, Rührschüssel, Ofen



Zutaten:

- 4 mittelgroße Äpfel (ca. 600 g)
- 50 g Haferflocken
- 30 g Mandelmehl
- 20 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 10 g gemahlener Zimt
- 15 ml Honig
- 5 ml Vanilleextrakt
- 50 ml Wasser



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Entkernen Sie die Äpfel und legen Sie sie in eine Auflaufform.
3. In einer Rührschüssel Haferflocken, Mandelmehl, geschmolzene Butter, Zimt, Honig und Vanilleextrakt vermengen.
4. Fülle die Hafermischung in die Mitte jedes Apfels.
5. Gießen Sie Wasser in die Auflaufform, sodass der Boden bedeckt ist, und backen Sie die Äpfel 30 Minuten lang, bis sie weich sind.
6. Warm servieren, optional mit einem Klecks Joghurt oder einer Prise Nüsse.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 10 mg, Kalium: 200 mg



Suppen und Eintöpfe

Gesunde, glykämisch niedrige Suppen, die Sie satt und ausgeglichen halten





HERZHAFTES TOSKANISCHE WEIßE-BOHNEN-SUPPE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Schöpflöffel



Zutaten:

- 15 ml Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt (150 g)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt (10 g)
- 2 mittelgroße Karotten, gewürfelt (200 g)
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt (150 g)
- 400 g weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1,5 Liter natriumarme Gemüsebrühe
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 5 g getrockneter Thymian
- 5 g getrockneter Oregano
- 100 g Grünkohl, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie, bis die Zwiebel glasig ist.
2. Rühren Sie die Karotten und den Sellerie ein und kochen Sie weitere 5 Minuten, bis sie anfangen weich zu werden.
3. Fügen Sie weiße Bohnen, Gemüsebrühe, gewürfelte Tomaten, Thymian und Oregano hinzu. Zum Kochen bringen.
4. Hitze reduzieren und 25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Grünkohl einrühren und weitere 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Heiß servieren, nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 9 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



RUSTIKALER LINSEN-GEMÜSE-EINTOPF



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Schöpfkelle



Zutaten:

- 200 g Linsen, abgespült
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Karotten, gewürfelt
- 150 g Sellerie, gewürfelt
- 100 g Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Tomaten, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g frischer Spinat
- 1 EL Zitronensaft



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie hinzu und braten Sie sie an, bis das Gemüse weich ist.
2. Rühren Sie die Linsen, Tomaten, Thymian, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein. Lassen Sie alles 2 Minuten kochen, um die Aromen zu verbinden.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein, bringen Sie sie zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie sie 30 Minuten köcheln, oder bis die Linsen weich sind.
4. Fügen Sie den Spinat und den Zitronensaft hinzu und rühren Sie, bis der Spinat zusammenfällt.
5. Vor dem Servieren nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 10 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 12 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 350 mg, Kalium: 600 mg



WÜRZIGE HÜHNCHEN-TORTILLA-SUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Messer, Schneidebrett, Schöpflöffel



Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 15 ml Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 750 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g Chilipulver
- 100 g Maiskörner
- 1 Limette, ausgepresst
- 10 g frischer Koriander, gehackt
- 4 Vollkorn-Tortillas, in Streifen geschnitten



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel, Knoblauch und rote Paprika hinzu und braten Sie sie an, bis sie weich sind.
2. Fügen Sie gewürfelte Hähnchenbrust hinzu und braten Sie sie, bis sie gebräunt ist.
3. Rühren Sie die Dosentomaten, Hühnerbrühe, Kreuzkümmel und Chilipulver ein. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Maiskörner und Limettensaft hinzufügen; weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Heiß servieren, garniert mit frischem Koriander und Tortillastreifen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 30 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 60 mg, Salz: 480 mg, Kalium: 700 mg



SÜSSKARTOFFEL-GRÜNKOHL-SUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Messer, Schneidebrett, Schöpflöffel



Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 150 g Grünkohl, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 15 ml Olivenöl
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g Paprika
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie glasig sind.
2. Rühren Sie Kreuzkümmel und Paprika ein und lassen Sie es eine weitere Minute kochen, bis es duftet.
3. Süßkartoffeln und Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Grünkohl hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln zart und der Grünkohl zusammengefallen ist.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Heiß mit einer Kelle servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 700 mg



KRÄFTIGE RINDFLEISCH-GERSTE-SUPPE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
1 std 30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Messer



Zutaten:

- 500 g mageres Rindfleisch, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g Perlgrauen
- 1,5 Liter natriumarme Rinderbrühe
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g frischer Spinat



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Rindfleischwürfel hinzu und braten Sie sie von allen Seiten an.
2. Fügen Sie Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch in den Topf. Sautieren Sie, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühren Sie die Gerste, die Rinderbrühe, die Tomaten, den Thymian und das Lorbeerblatt ein. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrig reduzieren. Abdecken und 1 Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
5. Spinat hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen, bis er zusammengefallen ist. Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 38 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 8 g, Cholesterin: 50 mg, Salz: 350 mg, Kalium: 900 mg



CREMIGE BLUMENKOHL-BISQUE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
25 min



Ausrüstung: Mixer, Großer Topf, Schöpflöffel



Zutaten:

- 500 g Blumenkohlrischen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt (ca. 150 g)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie glasig sind.
2. Blumenkohlrischen und Thymian hinzufügen, umrühren, um alles zu vermengen.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein, bringen Sie sie zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie alles 15 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.
4. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit einem Mixer glatt pürieren.
5. Zurück in den Topf geben, Mandelmilch einrühren und vorsichtig erhitzen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 15 g, Fett: 6 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 450 mg



RAUCHIGER SCHWARZEN- MAIS-EINTOPF



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Messbecher und Messlöffel



Zutaten:

- 15 ml Olivenöl
- 150 g Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g rote Paprika, gehackt
- 400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 250 g Maiskörner
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 g geräuchertes Paprikapulver
- 2 g gemahlener Kreuzkümmel
- 2 g getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 15 g frischer Koriander, gehackt (zum Garnieren)



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie, bis sie weich sind.
2. Rühren Sie die rote Paprika ein und kochen Sie sie weitere 3 Minuten.
3. Fügen Sie schwarze Bohnen, Mais, gewürfelte Tomaten und Gemüsebrühe in den Topf hinzu.
4. Würzen Sie mit geräuchertem Paprika, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer.
5. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
6. Bei Bedarf die Würzung anpassen und vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 38 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 10 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 480 mg, Kalium: 600 mg



HERZHAFTE LINSEN-SPINAT-SUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Schöpflöffel



Zutaten:

- 200 g Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g frischer Spinat, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gewürfelt
- 15 ml Olivenöl
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g gemahlener Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie hinzu und braten Sie alles an, bis es weich ist.
2. Kreuzkümmel und Koriander einrühren und 1 Minute anbraten, bis sie duften.
3. Fügen Sie die Linsen und die Gemüsebrühe hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie es 20 Minuten köcheln.
4. Rühren Sie den gehackten Spinat unter und kochen Sie ihn weitere 5 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Heiß servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 12 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 6 g, Ballaststoffe: 12 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



STÜCKIGE PUTEN-GEMÜSE-SUPPE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Großer Topf, Schneidebrett, Messer, Holzlöffel



Zutaten:

- 500 g Putenbrust, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 200 g grüne Bohnen, gewaschen und halbiert
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1,5 Liter naturtrüb reduzierte Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 30 g frische Petersilie, gehackt

Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie das Putenfleisch hinzu und braten Sie es, bis es gebräunt ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Karotten, Sellerie und Paprika unterrühren und 5 Minuten kochen lassen.
4. Fügen Sie grüne Bohnen, Zucchini, Hühnerbrühe, Thymian und Oregano hinzu. Zum Kochen bringen.
5. Hitze reduzieren und 25 Minuten köcheln lassen, oder bis das Gemüse weich ist.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren frische Petersilie unterrühren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 28g, Kohlenhydrate: 15g, Fett: 5g, Ballaststoffe: 4g, Cholesterin: 45mg, Salz: 120mg, Kalium: 650mg



WÜRZIGE KÜRBIS-KAROTTEN-BISQUE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Mixer, Schöpflöffel



Zutaten:

- 500 g Kürbis, geschält und gewürfelt
- 300 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 mittlere Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/4 TL gemahlene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig sind.
2. Fügen Sie den Kürbis und die Karotten zum Topf hinzu und rühren Sie gelegentlich um, für 5 Minuten.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein, bringen Sie sie zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie die Suppe 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Rühren Sie die Kokosmilch, Kreuzkümmel, Zimt und Muskatnuss ein. Lassen Sie es weitere 5 Minuten köcheln.
5. Verwenden Sie einen Mixer, um die Mischung zu einem glatten Püree zu verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Heiß servieren und nach Wunsch mit einem Schuss Kokosmilch garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 28g, Fett: 8g, Ballaststoffe: 6g, Cholesterin: 0mg, Salz: 600mg, Kalium: 700mg



LANGSAM GEKOCHTER MAROKKANISCHER KICHERERBSENEINTOPF



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
6 Std.



Ausrüstung: Langsamkocher, Schneidebrett,
Messer, Messbecher



Zutaten:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 500 g Hühnerbrust
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 250 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Paprika
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 150 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- 150 g Zucchini
- 50 g getrocknete Aprikosen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Frischer Koriander zum Garnieren



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie die Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie weich sind.
2. Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in den Schongarer. Fügen Sie das Hähnchen, die Kichererbsen, die Tomaten und die Hühnerbrühe hinzu.
3. Rühren Sie Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Paprika, Ingwer, Salz und schwarzen Pfeffer ein.
4. Fügen Sie Karotten, Zucchini und getrocknete Aprikosen hinzu. Rühren Sie um, um alle Zutaten zu vermischen.
5. Abdecken und bei niedriger Hitze 6 Stunden oder bis das Hähnchen zart ist, garen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 40 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 10 g, Cholesterin: 55 mg, Salz: 350 mg, Kalium: 750 mg



ERFRISCHENDES GAZPACHO MIT GURKE UND PAPRIKA



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kühlen:
1 Std.



Ausrüstung: Mixer, Rührschüssel, Messer



Zutaten:

- 500 g reife Tomaten, gehackt
- 1 Gurke (ca. 200 g), geschält und gewürfelt
- 1 rote Paprika (ca. 150 g), entkernt und gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel (ca. 50 g), gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Rotweinessig
- 500 ml kaltes Wasser
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren



Anleitung:

1. Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einem Mixer kombinieren.
2. Fügen Sie Olivenöl, Rotweinessig und kaltes Wasser hinzu; mixen Sie, bis die Mischung glatt ist.
3. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. In eine Rührschüssel umfüllen und für 1 Stunde im Kühlschrank kühlen.
5. Kalt servieren, garniert mit frischen Basilikumblättern.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 15 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 500 mg



KLASSISCHES FRANZÖSISCHES RATATOUILLE-EINTOPF



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
45 min



Ausrüstung: Großer Topf, Schneidebrett, Messer



Zutaten:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Aubergine (ca. 300 g), gewürfelt
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g), in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika (ca. 150 g), gehackt
- 1 gelbe Paprika (ca. 150 g), gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 100 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml Gemüsebrühe
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie weich sind.
2. Auberginen, Zucchini, rote und gelbe Paprika unterrühren. Etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
3. Fügen Sie Dosentomaten, Gemüsebrühe, Thymian und Basilikum hinzu. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Köcheln bringen, abdecken und 30 Minuten lang kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse zart ist.
5. Vom Herd nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



DUFTENDE THAILÄNDISCHE KOKOSSUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Messer



Zutaten:

- 500 ml Kokosmilch (light)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Hähnchenbrust, dünn geschnitten
- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 50 g rote Paprika, dünn geschnitten
- 30 g frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 2 Zitronengrasstängel, angestoßen
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 15 ml Fischsauce
- 10 ml Limettensaft
- 5 g frischer Koriander, gehackt
- 5 g rote Chili, in Scheiben geschnitten (optional)
- Salz nach Geschmack hinzufügen



Anleitung:

1. In einem großen Topf Kokosmilch und Gemüsebrühe vermengen. Bei mittlerer Hitze sanft zum Köcheln bringen.
2. Fügen Sie Hähnchenbrust, Champignons, rote Paprika, Ingwer, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter hinzu. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Rühren Sie die Fischsauce und den Limettensaft ein. Würzen Sie nach Bedarf mit Salz.
4. Entfernen Sie das Zitronengras und die Limettenblätter. Heiß servieren, nach Belieben mit Koriander und roten Chilischeiben garniert.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 9 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 35 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 450 mg



HERZHAFTE SUPPE MIT WILDPILZEN UND QUINOA



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Schneidebrett, Messer, Messbecher



Zutaten:

- 200 g Wildpilze, in Scheiben geschnitten
- 100 g Quinoa, abgspült
- 1 l natriumarme Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 100 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebeln und Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig sind.
2. Fügen Sie die Pilze, Karotten und den Sellerie hinzu und braten Sie, bis die Pilze zart sind.
3. Rühren Sie Quinoa, Thymian und Gemüsebrühe ein. Zum Kochen bringen.
4. Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Quinoa gar ist.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 7 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 450 mg



CREMIGE GERÖSTETE TOMATEN-BISQUE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Ofen, Mixer, Kochtopf



Zutaten:

- 800 g reife Tomaten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml fettarme Sahne
- 15 ml Olivenöl
- 5 g frische Basilikumblätter
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Legen Sie die Tomaten und den Knoblauch auf ein Backblech, beträufeln Sie sie mit Olivenöl und rösten Sie sie 20 Minuten lang.
2. In einem Topf die Zwiebel anbraten, bis sie glasig ist. Die gerösteten Tomaten und den Knoblauch hinzufügen.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein, bringen Sie sie zum Kochen und lassen Sie sie dann 10 Minuten köcheln.
4. Pürieren Sie die Mischung, bis sie glatt ist. Zurück in den Kochtopf geben, die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 10 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 700 mg



RUSTIKALE ITALIENISCHE MINISTRONE-SUPPE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Messer, Schneidebrett



Zutaten:

- 15 ml Olivenöl
- 100 g Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 150 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 200 g Zucchini, gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1,2 l Gemüsebrühe, natriumarm
- 200 g Cannellini-Bohnen
- aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 100 g grüne Bohnen, geputzt und in 2 cm große Stücke geschnitten
- 50 g Spinatblätter
- 5 g getrockneter Oregano
- 5 g getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie duften.
2. Rühren Sie die Karotten, den Sellerie und die Zucchini ein; kochen Sie alles 5 Minuten, bis es leicht weich ist.
3. Fügen Sie die zerdrückten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu und bringen Sie alles zum Kochen.
4. Hitze reduzieren und Cannellini-Bohnen, grüne Bohnen, Oregano und Basilikum hinzufügen. 25 Minuten köcheln lassen.
5. Rühren Sie die Spinatblätter ein und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Weitere 5 Minuten kochen lassen.
6. Heiß servieren, nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 7 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 8 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



LEUCHTEND GRÜNE ERBSEN-MINZ-SUPPE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Mittlerer Topf, Mixer, Schöpflöffel



Zutaten:

- 500 g frische oder tiefgekühlte grüne Erbsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 15 g frische Minzblätter
- 15 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind.
2. Fügen Sie grüne Erbsen und Gemüsebrühe in den Topf hinzu. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen, Minzblätter hinzufügen und die Suppe mit einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.
4. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Heiß servieren, nach Belieben mit zusätzlichen Minzblättern garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 25 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 350 mg



HERZHAFTES HÜHNCHEN- UND BRAUNER-REIS-SUPPE



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Kochen:
45 min



Ausrüstung: Großer Topf, Schneidebrett, Messer



Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 200 g Naturreis
- 1 l natriumarme Hühnerbrühe
- 200 g Karotten, gewürfelt
- 150 g Sellerie, gewürfelt
- 100 g Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 5 g Olivenöl
- 5 g getrockneter Thymian
- 5 g getrocknete Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie das Hähnchen hinzu und braten Sie es, bis es gebräunt ist.
2. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie hinzufügen. 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühren Sie den Vollkornreis, die Hühnerbrühe, den Thymian und die Petersilie ein. Zum Kochen bringen.
4. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, abdecken und 35–40 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
5. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 280, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 50 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



WÜRZIGE GRIECHISCHE ZITRONEN-HÜNERSUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Schneebesen, Schöpflöffel



Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1,5 l Hühnerbrühe
- 100 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 100 g Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier
- 60 ml frischer Zitronensaft
- 30 g Naturreis
- 5 g frischer Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. In einem großen Topf die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Das Huhn, die Karotten, den Sellerie und die Zwiebel hinzufügen. Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.
2. Rühren Sie den Naturreis ein und lassen Sie ihn weitere 10 Minuten köcheln, oder bis der Reis weich ist.
3. In einer separaten Schüssel die Eier und den Zitronensaft verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
4. Fügen Sie nach und nach eine Kelle heiße Brühe zur Eimischung hinzu und schlagen Sie dabei kontinuierlich, um die Eier zu temperieren.
5. Gießen Sie die Eiemischung langsam zurück in die Suppe und rühren Sie dabei ständig um, bis die Suppe leicht eindickt.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren mit frischem Dill garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 30 g, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 120 mg, Salz: 600 mg, Kalium: 500 mg



REICHES MEERESFRÜCHTE-GUMBO MIT OKRA



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
1 std



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Messer, Schneidebrett



Zutaten:

- 500 g gemischte Meeresfrüchte (Garnelen, Krabben und Fisch)
- 200 g Okra, in Scheiben geschnitten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 grüne Paprika, gehackt
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 1 Liter naturmarme Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Cajun-Gewürzmischung
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel, Paprika, Sellerie und Knoblauch hinzu und braten Sie alles an, bis es weich ist.
2. Okraschoten einrühren und weitere 5 Minuten kochen.
3. Fügen Sie Dosentomaten, Hühnerbrühe, Cajun-Gewürz, Thymian und ein Lorbeerblatt hinzu. Zum Kochen bringen.
4. Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Fügen Sie gemischte Meeresfrüchte hinzu und lassen Sie alles weitere 15 Minuten köcheln, oder bis die Meeresfrüchte gar sind.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 85 mg, Salz: 350 mg, Kalium: 620 mg



WÜRZIGE INDISCHE LINSEN- TOMATEN-SUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Standmixer oder Stabmixer, Schöpflöffel



Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 10 g frischer Ingwer, gerieben
- 5 ml Olivenöl
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g gemahlener Koriander
- 2 g Kurkumapulver
- 2 g Chilipulver
- 5 g Salz
- 10 g frischer Koriander, gehackt (zum Garnieren)



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzu und braten Sie alles an, bis die Zwiebel glasig ist.
2. Rühren Sie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Chilipulver ein und kochen Sie es 1 Minute lang, bis es duftet.
3. Fügen Sie rote Linsen, Dosentomaten und Gemüsebrühe hinzu. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 25 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen weich sind.
4. Verwenden Sie einen Mixer oder einen Stabmixer, um die Suppe zu pürieren, bis sie glatt ist. Würzen Sie nach Bedarf mit Salz.
5. Schöpfen Sie die Suppe in Schalen und garnieren Sie sie vor dem Servieren mit frischem Koriander.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 12 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 12 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 600 mg, Kalium: 750 mg



WÄRMENDE ERBSENSUPPE MIT SCHINKEN



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Kochen:
1 std 30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Schöpflöffel



Zutaten:

- 300 g getrocknete grüne Erbsen
- 200 g magerer Schinken, gewürfelt
- 1 l natriumarme Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Spülen Sie die gespaltenen Erbsen unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist.
2. In einem großen Topf die gespaltenen Erbsen, die Gemüsebrühe und das Wasser vermengen. Zum Kochen bringen.
3. Fügen Sie den gewürfelten Schinken, die Zwiebel, die Karotten, den Sellerie, den Knoblauch, das Lorbeerblatt und den Thymian hinzu. Gut umrühren.
4. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, decken Sie den Topf ab und lassen Sie die Suppe 1 Stunde und 30 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren, bis die Erbsen zart sind.
5. Entfernen Sie das Lorbeerblatt, würzen Sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und servieren Sie heiß.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 12 g, Cholesterin: 25 mg, Salz: 600 mg, Kalium: 700 mg



LEICHTE UND CREMIGE SPARGELSUPPE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Mixer, Großer Topf, Messer



Zutaten:

- 500 g Spargel, geputzt und in Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 250 ml fettarme Milch
- 15 ml Olivenöl
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig sind.
2. Gehackten Spargel hinzufügen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein, bringen Sie sie zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie sie 10 Minuten köcheln.
4. Vom Herd nehmen und die Mischung mit einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.
5. Geben Sie die Suppe zurück in den Topf, rühren Sie die Milch ein und erhitzen Sie sie vorsichtig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nährwertangaben:

Kalorien: 110, Eiweiß: 5g, Kohlenhydrate: 15g, Fett: 4g, Ballaststoffe: 4g, Cholesterin: 2mg, Salz: 150mg, Kalium: 450mg



WÄRMENDE BUTTERNUT-KÜRBIS- APFEL-SUPPE



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Mixer, Messer



Zutaten:

- 800 g Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 2 mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt und gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 l Gemüsebrühe
- 10 ml Olivenöl
- 5 g gemahlener Zimt
- 2 g gemahlene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig sind.
2. Fügen Sie Butternusskürbis, Äpfel, Zimt und Muskatnuss hinzu. Gut umrühren, um alles zu bedecken.
3. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein und bringen Sie sie zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie es 20–25 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
4. Pürieren Sie die Suppe mit einem Mixer, bis sie glatt ist. Geben Sie sie zurück in den Topf und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
5. Vorsichtig erwärmen und warm servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 40 g, Fett: 3 g, Ballaststoffe: 7 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 750 mg



WÜRZIGE MISO-SUPPE MIT TOFU UND ALGEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Schöpflöffel, Rührlöffel



Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 30 g getrocknete Algen
- 200 g fester Tofu, gewürfelt
- 60 g Misopaste
- 50 g Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 10 ml Sojasauce
- 5 g frischer Ingwer, gerieben



Anleitung:

1. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum sanften Köcheln bringen.
2. Fügen Sie getrockneten Seetang hinzu und lassen Sie ihn etwa 5 Minuten rehydrieren.
3. Rühren Sie die gewürfelten Tofu-Stücke ein und lassen Sie es weitere 5 Minuten köcheln.
4. Lösen Sie die Misopaste in einer kleinen Menge heißer Brühe auf und geben Sie sie dann zurück in den Kochtopf.
5. Fügen Sie geschnittene Frühlingszwiebeln, Sojasauce und geriebenen Ingwer hinzu und rühren Sie gut um.
6. Lassen Sie die Mischung weitere 3 Minuten köcheln, dabei sicherstellen, dass alle Zutaten vollständig erhitzt sind.
7. Heiß servieren und nach Belieben mit zusätzlichen Frühlingszwiebeln garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 90, Eiweiß: 7 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 3 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 450 mg, Kalium: 200 mg

Snacks und Vorspeisen

Einfache Snacks, die Ihre Energie konstant halten und Heißhungerattacken vorbeugen





KNUSPRIGE GEBACKENE ZUCCHINI-POMMES MIT KNOBLAUCH-AIOLI



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüsseln, Schneebesen



Zutaten:

- 500 g Zucchini, in Stifte geschnitten
- 100 g Vollkornsemmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 große Eier
- 5 g Knoblauchpulver
- 5 g Paprika
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 100 ml griechischer Naturjoghurt
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g gehackter Knoblauch



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 220°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Schüssel Semmelbrösel, Parmesan, Knoblauchpulver, Paprika, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen. Die Zucchini-Stifte in das Ei tauchen und dann mit der Paniermehlmischung überziehen.
4. Legen Sie die panierten Zucchini-Scheiben auf das Backblech und backen Sie sie 20-25 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Für die Aioli den griechischen Joghurt, Zitronensaft und gehackten Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermengen.
6. Servieren Sie die Zucchini-Pommes mit Knoblauch-Aioli als Beilage.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 10 g, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 60 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 450 mg



GURKEN-AVOCADO-GAZPACHO-SHOTS



Gläser:
6



Vorb:
15 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Mixer, Messer, Schneidebrett



Zutaten:

- 300 g Gurke, geschält und gehackt
- 1 reife Avocado, geschält und entkernt
- 200 ml kaltes Wasser
- 30 ml Limettensaft
- 10 g frische Korianderblätter
- 5 g Knoblauch, gehackt
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 30 ml natives Olivenöl extra



Anleitung:

1. Gurke, Avocado, kaltes Wasser, Limettensaft, Koriander und Knoblauch in einem Mixer kombinieren.
2. Mixen, bis die Masse glatt und cremig ist.
3. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und kurz vermengen, um alles gut zu verbinden.
4. Kühlen Sie die Mischung 30 Minuten im Kühlschrank.
5. In kleine Gläser füllen und vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.



Nährwertangaben:

Kalorien: 85, Eiweiß: 1,5 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 130 mg, Kalium: 250 mg



WÜRZIGE KICHERERBSEN- SÜSSKARTOFFEL-TALER



Stücke:
8



Vorb:
20 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Bratpfanne, Pfannenwender



Zutaten:

- 200 g Kichererbsen, gekocht und abgetropft
- 150 g Süßkartoffel, geschält und gerieben
- 50 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Paprika
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel die Kichererbsen grob zerdrücken.
2. Fügen Sie die geriebene Süßkartoffel, die rote Zwiebel, den Knoblauch, den Kreuzkümmel, den Koriander, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer in die Schüssel hinzu. Gut vermischen, um alles zu verbinden.
3. Formen Sie die Mischung zu 8 kleinen Küchlein.
4. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Braten Sie die Küchlein 3–4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.
5. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 110, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 3 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 250 mg



GERÖSTETE ROTE PAPRIKA UND MANDEL TAPENADE



Portionen:
6



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Backblech, Küchenmaschine, Rührschüssel



Zutaten:

- 200 g geröstete rote Paprika, abgetropft
- 100 g Mandeln, blanchiert
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 5 g frische Basilikumblätter
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Verteilen Sie die Mandeln auf einem Backblech und rösten Sie sie 10 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
2. In einer Küchenmaschine geröstete rote Paprika, geröstete Mandeln, Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch miteinander vermengen.
3. Mixen, bis die Masse glatt ist, dann Basilikumblätter, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Kurz pulsieren, bis alles gerade vermischt ist.
4. In eine Rührschüssel geben und die Würzung bei Bedarf anpassen.
5. Sofort servieren oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 4 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 130 mg, Kalium: 180 mg



ZITRONIGE QUINOA-SALAT MIT KRÄUTERN



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Große Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 50 ml frischer Zitronensaft
- 30 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Cherrytomaten, halbiert
- 50 g Gurke, gewürfelt
- 30 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 15 g frische Petersilie, gehackt
- 10 g frische Minze, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Spülen Sie die Quinoa unter kaltem Wasser ab. Geben Sie die Quinoa und das Wasser in einen mittelgroßen Topf. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. In einer großen Rührschüssel Zitronensaft, Olivenöl und gehackten Knoblauch miteinander verquirlen.
3. Fügen Sie die gekochte Quinoa in die Schüssel und vermengen Sie sie mit dem Zitronendressing.
4. Vorsichtig die Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel, Petersilie und Minze unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, dann gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 34 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 400 mg



CREMIGER GRIECHISCHER JOGHURT-DILL-DIP



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Schneebesen, Messlöffel



Zutaten:

- 250 g griechischer Joghurt
- 15 ml Zitronensaft
- 10 g frischer Dill, fein gehackt
- 5 g Knoblauchpulver
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel den griechischen Joghurt und den Zitronensaft vermengen.
2. Fügen Sie den frischen Dill, das Knoblauchpulver, das Salz und den schwarzen Pfeffer zur Joghurtmischung hinzu.
3. Verrühren Sie die Zutaten miteinander, bis sie gut vermischt und glatt sind.
4. Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Dip 30 Minuten im Kühlschrank ziehen, damit sich die Aromen entfalten.
5. Servieren Sie mit Ihrer Wahl an frischem Gemüse oder Vollkorncrackern.



Nährwertangaben:

Kalorien: 60, Eiweiß: 5 g, Kohlenhydrate: 4 g, Fett: 2 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 150 mg



BALSAMICO-GLASIERTE ROSENKOHL-SPIESSE



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Spieße, Backblech, Rührschüssel



Zutaten:

- 500 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 60 ml Balsamico-Essig
- 30 ml Olivenöl
- 10 g Honig
- 2 g Knoblauchpulver
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor.
2. In einer Rührschüssel Balsamico-Essig, Olivenöl, Honig, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermengen.
3. Vermengen Sie die Rosenkohlröschen in der Balsamico-Mischung, bis sie gut bedeckt sind.
4. Stecken Sie die Rosenkohlröschen auf Spieße und legen Sie sie auf ein Backblech.
5. Im Ofen für 20 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie zart und karamellisiert sind.

Nährwertangaben:

Kalorien: 85, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 330 mg, Kalium: 350 mg



RÄUCHERIGER GEBRATENER AUBERGINEN-DIP



Tassen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Backblech, Mixer, Rührschüssel



Zutaten:

- 1 kg Auberginen
- 30 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 10 g geräuchertes Paprikapulver
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g Salz
- 30 ml Zitronensaft
- 15 g frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Legen Sie die Auberginen auf ein Backblech und stechen Sie sie mit einer Gabel ein.
2. Rösten Sie die Auberginen 35–40 Minuten, bis die Haut verkohlt und das Fruchtfleisch zart ist.
3. Lassen Sie die Auberginen etwas abkühlen, dann das Fruchtfleisch herauslöfen und in einen Mixer geben.
4. Geben Sie Olivenöl, Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft in den Mixer. Mixen Sie, bis eine glatte Masse entsteht.
5. Geben Sie den Dip in eine Rührschüssel und rühren Sie die gehackte Petersilie unter. Passen Sie die Würze bei Bedarf an.
6. Servieren Sie den Dip warm oder gekühlt mit Ihrer Wahl an Gemüse oder Vollkorncrackern.



Nährwertangaben:

Kalorien: 90, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 350 mg



MEDITERRANEAN GEFÜLLTE PAPRIKA



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
25 min



Ausrüstung: Backofen, Auflaufform, Rührschüssel



Zutaten:

- 4 mittelgroße Paprika (ca. 600 g)
- 150 g gekochte Quinoa
- 100 g Kirschtomaten, gewürfelt
- 50 g Feta-Käse, zerbröseln
- 30 g schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl
- 1 Teelöffel (5 g) getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Schneiden Sie die Oberseiten der Paprikaschoten ab und entfernen Sie die Kerne und Trennwände.
3. In einer Rührschüssel die Quinoa, Kirschtomaten, Feta-Käse, schwarze Oliven, Petersilie, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Füllen Sie jede Paprika mit der Quinoa-Mischung und stellen Sie sie aufrecht in eine Auflaufform.
5. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen, oder bis die Paprika weich sind.
6. Warm servieren und nach Belieben mit zusätzlicher Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 6g, Kohlenhydrate: 22g, Fett: 8g, Ballaststoffe: 5g, Cholesterin: 10mg, Salz: 300mg, Kalium: 450mg



GEWÜRZTER BLUMENKOHLPOPCORN MIT WÜRZIGEM DIP



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
25 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Kleine Schüssel



Zutaten:

- 500 g Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- 30 ml Olivenöl
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g geräuchertes Paprikapulver
- 2 g Knoblauchpulver
- 2 g Salz
- 60 ml griechischer Joghurt
- 15 ml Zitronensaft
- 5 g frischer Dill, gehackt
- 2 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Rührschüssel die Blumenkohlroschen mit Olivenöl, Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz vermengen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Verteilen Sie den Blumenkohl gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech und rösten Sie ihn 20–25 Minuten lang, oder bis er goldbraun und knusprig ist.
4. In einer kleinen Schüssel den griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dill und schwarzen Pfeffer vermischen, um den würzigen Dip zuzubereiten.
5. Servieren Sie das gewürzte Blumenkohl-Popcorn mit dem würzigen Dip an der Seite.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 2 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 450 mg



FRISCHE TOMATEN-BASILIKUM- BRUSCHETTA



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Messer



Zutaten:

- 300 g reife Tomaten, gewürfelt
- 30 g frische Basilikumblätter, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 15 ml Balsamico-Essig
- 30 ml natives Olivenöl extra
- 1 Baguette, in Scheiben geschnitten (ca. 12 Scheiben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor.
2. In einer Rührschüssel die gewürfelten Tomaten, Basilikum, Knoblauch, Balsamico-Essig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 5 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
4. Verteilen Sie die Tomatenmischung großzügig auf jede geröstete Baguettescheibe.
5. Sofort servieren und nach Wunsch mit zusätzlichem Basilikum garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 250 mg



HERZHAFTE SPINAT-FETA-PHYLLO- TÖRTCHEN



Tassen:
12



Vorb:
20 min



Backen:
15 min



Ausrüstung: Muffinform, Rührschüssel, Backofen



Zutaten:

- 200 g frischer Spinat, gehackt
- 100 g Feta-Käse, zerbrösel
- 1 Ei, verquirlt
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 12 Blätter Filoteig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Spinat, Feta, Ei, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Fetten Sie eine Muffinform leicht ein. Legen Sie pro Mulde 2 Blätter Filoteig übereinander und drücken Sie sie vorsichtig in die Form.
4. Füllen Sie jede Filoteigschale mit der Spinat-Feta-Mischung.
5. Backen Sie für 15 Minuten oder bis der Filoteig goldbraun und knusprig ist.
6. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 90, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 20 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 150 mg



KNUSPRIGE GEBACKENE ARTISCHOCKENHERZEN MIT ZITRONEN-AIOLI



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Backen:
20 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 400 g Artischockenherzen aus der Dose, abgetropft und halbiert
- 60 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 30 g geriebener Parmesan
- 5 g Knoblauchpulver
- 5 g Paprika
- 2 große Eier, verquirlt
- 100 ml fettarme Mayonnaise
- 15 ml frischer Zitronensaft
- 5 g Zitronenschale
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Rührschüssel Semmelbrösel, Parmesan, Knoblauchpulver, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Tauchen Sie jede Artischockenherzhälfte in die verquirlten Eier und wenden Sie sie dann in der Semmelbröselmischung. Auf das vorbereitete Backblech legen.
4. Backen Sie für 20 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. In der Zwischenzeit die Zitronen-Aioli zubereiten, indem Sie in einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.
6. Servieren Sie die knusprigen Artischockenherzen warm mit der Zitronen-Aioli als Beilage.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 15 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 60 mg, Salz: 320 mg, Kalium: 220 mg



GEGRILLTE GARNELEN MIT AVOCADO-SALSA



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Grill, Rührschüssel, Spieße



Zutaten:

- 400 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 15 ml Olivenöl
- 5 g Knoblauchpulver
- 2 g Paprika
- 2 g Salz
- 1 Avocado, gewürfelt
- 100 g Kirschtomaten, geviertelt
- 30 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 15 ml Limettensaft
- 10 g frischer Koriander, gehackt



Anleitung:

1. Heizen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor.
2. In einer Rührschüssel Garnelen, Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprika und Salz vermengen. Gut durchmischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Die Garnelen auf Spieße stecken und für 2-3 Minuten auf jeder Seite grillen, bis sie durchgegart sind.
4. In einer anderen Schüssel Avocado, Kirschtomaten, rote Zwiebel, Limettensaft und Koriander vermengen, um die Salsa herzustellen.
5. Servieren Sie die gegrillten Garnelen mit einer großzügigen Portion Avocado-Salsa.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 22 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 150 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 600 mg



KÜMMELGERÖSTETER KAROTTEN- HUMMUS



Tassen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Backblech, Küchenmaschine, Rührschüssel



Zutaten:

- 500 g Karotten, geschält und gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 60 ml Tahin
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 60 ml Zitronensaft
- 60 ml Wasser
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Vermengen Sie die Karotten mit Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz. Verteilen Sie sie auf einem Backblech.
2. Rösten Sie die Karotten 25–30 Minuten, bis sie zart und leicht karamellisiert sind.
3. In einer Küchenmaschine geröstete Karotten, Kichererbsen, Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und Wasser vermengen.
4. Mixen Sie, bis die Masse glatt ist, und fügen Sie bei Bedarf mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
5. Mit schwarzem Pfeffer würzen und Salz nach Geschmack anpassen. In eine Schüssel geben und servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 400 mg



WÜRZIGE TOMATEN-OLIVEN- TAPENADE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Küchenmaschine, Rührschüssel, Servierschale



Zutaten:

- 200 g reife Tomaten, gehackt
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 50 g grüne Oliven, entsteint
- 30 ml natives Olivenöl extra
- 10 g Kapern, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 5 g frische Basilikumblätter
- 5 ml Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Kombinieren Sie die Tomaten, schwarzen Oliven, grünen Oliven, Kapern, Knoblauch und Basilikumblätter in einer Küchenmaschine.
2. Pürieren Sie die Mischung, bis sie grob gehackt ist, und achten Sie darauf, dass eine stückige Textur erhalten bleibt.
3. Geben Sie die Mischung in eine Rührschüssel und rühren Sie das Olivenöl und den Zitronensaft unter.
4. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Kühlen Sie die Tapenade 30 Minuten im Kühlschrank, damit sich die Aromen verbinden können.
6. Servieren Sie in einer Schale mit Vollkorncrackern oder Gemüsesticks.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 6 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 250 mg, Kalium: 200 mg



GEBACKENE SÜSSKARTOFFELCHIPS MIT ROSMARIN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Backen:
20 min



Ausrüstung: Backblech, Mandoline-Hobel, Backpapier



Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln
- 15 ml Olivenöl
- 5 g frischer Rosmarin, fein gehackt
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Waschen und schälen Sie die Süßkartoffeln, dann schneiden Sie sie mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben.
3. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelscheiben mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. Ordnen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht auf dem vorbereiteten Backblech an.
5. Backen Sie die Chips für 20 Minuten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 24 g, Fett: 3 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 440 mg



GEKÜHLTE GURKENSUPPE IM GLAS



Gläser:
6



Vorb:
15 min



Kühlen:
1 Std.



Ausrüstung: Mixer, Feines Sieb, Messbecher



Zutaten:

- 500 g Gurke, geschält und gehackt
- 250 ml griechischer Naturjoghurt
- 100 ml Wasser
- 10 g frischer Dill, gehackt
- 15 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Gurke, griechischen Joghurt, Wasser, Dill, Zitronensaft und Knoblauch in einem Mixer kombinieren.
2. Mixen, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. Gießen Sie die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel, um feste Bestandteile zu entfernen.
5. Vor dem Servieren in kleinen Gläsern für 1 Stunde im Kühlschrank kühlen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 45, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 6g, Fett: 1g, Ballaststoffe: 1g, Cholesterin: 2mg, Salz: 120mg, Kalium: 180mg



GERÖSTETE ROTE BETE UND ZIEGENKÄSE-CROSTINI



Stücke:
12



Vorb:
15 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Ofen, Backblech, Rührschüssel, Messer



Zutaten:

- 300 g Rote Bete, geschält und gewürfelt
- 15 ml Olivenöl
- 1 Baguette, in 12 Scheiben geschnitten
- 100 g Ziegenkäse
- 10 g frische Basilikumblätter, gehackt
- 5 g Salz
- 2 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor.
2. Vermengen Sie die gewürfelte Rote Bete mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
3. Rösten Sie die Rote Bete für 30 Minuten oder bis sie zart ist. Lassen Sie sie leicht abkühlen.
4. Bestreichen Sie jede Baguettescheibe mit Ziegenkäse.
5. Mit gerösteter Rote Bete belegen und mit gehacktem Basilikum bestreuen.
6. Sofort servieren und den Kontrast von Aromen und Texturen genießen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 85, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 3 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 150 mg



HERZHAFTES SESAM-EDAMAME



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Dampfgarer, Rührschüssel, Servierschale



Zutaten:

- 400 g Edamame (in Schoten)
- 15 ml Sojasauce (mit reduziertem Salzgehalt)
- 10 g Sesamsamen
- 5 ml Sesamöl
- 2 g Knoblauchpulver
- 2 g Chiliflocken (optional)



Anleitung:

1. Dämpfen Sie die Edamame in einem Dampfgarer für 5 Minuten, bis sie zart sind.
2. In einer Rührschüssel Sojasauce, Sesamöl, Knoblauchpulver und Chiliflocken vermengen.
3. Fügen Sie die gedämpften Edamame in die Schüssel und mischen Sie sie, bis sie gleichmäßig mit der Sauce bedeckt sind.
4. Streuen Sie Sesamsamen über die Edamame und mischen Sie vorsichtig.
5. Auf eine Servierplatte geben und warm genießen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 140, Eiweiß: 11 g, Kohlenhydrate: 11 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 450 mg



KNUSPRIGE GRÜNKOHLCHIPS MIT PARMESAN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Backen:
15 min



Ausrüstung: Backblech, Backpapier, Rührschüssel



Zutaten:

- 200 g Grünkohlblätter
- 15 ml Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 g Knoblauchpulver
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 150°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Waschen Sie die Grünkohlblätter gründlich und trocknen Sie sie sorgfältig ab, entfernen Sie dann die Stiele und reißen Sie die Blätter in mundgerechte Stücke.
3. In einer Rührschüssel den Grünkohl mit Olivenöl vermengen, sodass alle Blätter gleichmäßig bedeckt sind.
4. Streuen Sie den geriebenen Parmesan, das Knoblauchpulver, das Salz und den schwarzen Pfeffer über den Grünkohl und mischen Sie erneut, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
5. Verteilen Sie die Grünkohlblätter in einer einzigen Schicht auf dem vorbereiteten Backblech.
6. Backen Sie für 15 Minuten oder bis die Ränder knusprig, aber nicht verbrannt sind. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 80, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 3 g, Fett: 6 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 250 mg



SÜSS-SÄUERLICHE BALSAMICO-GLASIERTE HÄHNCHENSPIESSE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Grill oder Grillpfanne, Rührschüssel, Spieße



Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 60 ml Balsamico-Essig
- 30 ml Olivenöl
- 20 g Honig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Stücke geschnitten



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Balsamico-Essig, Olivenöl, Honig, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen, um die Marinade herzustellen.
2. Fügen Sie die Hähnchenwürfel zur Marinade hinzu und stellen Sie sicher, dass sie gut bedeckt sind. Lassen Sie sie mindestens 15 Minuten marinieren.
3. Heizen Sie den Grill oder die Grillpfanne auf mittlere Hitze vor.
4. Fädeln Sie das marinierte Hähnchen, die Paprika und die Zwiebel abwechselnd auf Spieße.
5. Grillen Sie die Spieße etwa 12-15 Minuten, dabei gelegentlich wenden, bis das Hähnchen durchgegart und leicht angebräunt ist.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 22 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 6 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 55 mg, Salz: 400 mg, Kalium: 450 mg



WÜRZIGE KÜRBISUPPE MIT GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Mixer, Großer Topf, Backblech



Zutaten:

- 800 g Kürbis, geschält und gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 10 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g gemahlener Zimt
- 50 g Kürbiskerne
- 15 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Verteilen Sie die Kürbiskerne auf einem Backblech und rösten Sie sie 8–10 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
2. In einem großen Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind.
3. Fügen Sie Kürbis, Kreuzkümmel und Zimt hinzu. Rühren Sie 2 Minuten lang, bis es duftet.
4. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinein, bringen Sie sie zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie alles 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
5. Pürieren Sie die Suppe, bis sie glatt ist, geben Sie sie zurück in den Topf, rühren Sie die Kokosmilch ein und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
6. Heiß servieren, garniert mit gerösteten Kürbiskernen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 5 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 480 mg, Kalium: 330 mg



KNOBLAUCH-KRÄUTER-MARINIERTE PILZKAPPEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
1 Std.



Ausrüstung: Rührschüssel, Schneebesen, Luftdichter Behälter



Zutaten:

- 400 g Champignons, geputzt und Stiele entfernt
- 60 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamico-Essig
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 5 g frische Thymianblätter
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer miteinander verquirlen.
2. Geben Sie die Champignonköpfe in die Schüssel und wenden Sie sie, bis sie gut mit der Marinade überzogen sind.
3. Geben Sie die Pilze und die Marinade in einen luftdichten Behälter und stellen Sie ihn für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank, damit sich die Aromen verbinden können.
4. Vor dem Servieren die Pilze auf Zimmertemperatur bringen und vorsichtig durchmischen.
5. Servieren Sie als geschmackvollen Vorspeise oder Snack.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 300 mg



WARMER LINSEN-DIP MIT MAROKKANISCHEN GEWÜRZEN



Portionen:
6



Vorb:
10 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Mixer, Rührschüssel



Zutaten:

- 200 g grüne Linsen
- 500 ml Wasser
- 30 ml Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g gemahlener Koriander
- 2 g Paprika
- 1 g Cayennepfeffer
- 15 ml Zitronensaft
- Salz nach Geschmack hinzufügen
- Frische Korianderblätter zum Garnieren



Anleitung:

1. Spülen Sie die Linsen unter kaltem Wasser ab und lassen Sie sie abtropfen.
2. In einem mittelgroßen Topf Linsen und Wasser vermengen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.
3. Im selben Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind.
4. Rühren Sie Kreuzkümmel, Koriander, Paprika und Cayennepfeffer ein. Kochen Sie für 1 Minute, bis es duftet.
5. Gekochte Linsen zurück in den Topf geben. Zitronensaft und Salz einrühren. 2–3 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
6. Geben Sie die Mischung in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt ist. Passen Sie die Gewürze bei Bedarf an.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 26 g, Fett: 6 g, Ballaststoffe: 9 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 350 mg



KARAMELLISIERTE ZWIEBELN UND ZIEGENKÄSE-TARTELETTES



Stücke:
12



Vorb:
20 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Ofen, Pfanne, Muffinform



Zutaten:

- 200 g Blätterteig
- 2 mittelgroße Zwiebeln (ca. 300 g), dünn geschnitten
- 1 EL (15 ml) Olivenöl
- 100 g Ziegenkäse, zerbröselt
- 1 EL (15 ml) Balsamico-Essig
- 1 TL (5 g) frische Thymianblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die geschnittenen Zwiebeln hinzu und braten Sie sie unter gelegentlichem Rühren, bis sie karamellisiert sind, etwa 15 Minuten.
3. Rühren Sie den Balsamico-Essig, den Thymian, das Salz und den Pfeffer ein. Kochen Sie für weitere 2 Minuten, dann vom Herd nehmen.
4. Rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden Sie ihn in 12 gleich große Quadrate. Legen Sie jedes Quadrat in eine Muffinform und drücken Sie es vorsichtig hinein, um eine kleine Schale zu formen.
5. Füllen Sie jede Teigschale mit karamellisierten Zwiebeln und bestreuen Sie sie mit zerbröckeltem Ziegenkäse.
6. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen oder bis der Teig goldbraun und knusprig ist.



Nährwertangaben:

Kalorien: 110, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 10 mg, Salz: 120 mg, Kalium: 80 mg

Meeresfrüchte

Herzgesunde Rezepte für einen stabilen Blutzuckerspiegel





GEBRATENER LACHS MIT ZITRONEN-KRÄUTER-QUINOA



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Antihaft-Pfanne, Mittlerer Kochtopf, Rührschüssel



Zutaten:

- 4 x 150 g Lachsfilets
- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 30 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, entsaftet und abgerieben
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 5 g frischer Dill, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Spülen Sie Quinoa unter kaltem Wasser ab. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und die Hitze reduzieren, sodass es köchelt. 15 Minuten kochen lassen oder bis das Wasser aufgenommen ist.
2. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Legen Sie die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne. Braten Sie sie 4–5 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
4. In einer Rührschüssel gekochten Quinoa, Zitronensaft, Zitronenschale, Petersilie, Dill und Knoblauch vermengen. Gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren Sie die Lachsfilets auf dem Zitronen-Kräuter-Quinoa.



Nährwertangaben:

Kalorien: 420, Eiweiß: 35 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 18 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 850 mg



SENSATIONELLER ZITRUS-GARNELEN-SALAT



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
5 min



Ausrüstung: Große Pfanne, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 400 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 30 ml Olivenöl
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 50 ml frischer Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g gemischter Blattsalat
- 1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 10 g frischer Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Garnelen hinzu und braten Sie sie 2–3 Minuten auf jeder Seite, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
2. In einer Rührschüssel Orangensaft, Limettensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen, um das Dressing herzustellen.
3. In einer großen Schüssel gemischte Blattsalate, rote Zwiebel, Avocado und Koriander vermengen.
4. Gekochte Garnelen zum Salat hinzufügen und mit dem Zitrusdressing beträufeln.
5. Vorsichtig vermengen und sofort servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 22 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 14 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 150 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



WÜRZIGER SCHELLFISCH MIT GERÖSTETEM GEMÜSE



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Ofen



Zutaten:

- 500 g Schellfischfilets
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 150 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 150 g Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl (30 ml)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano (5 g)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver (5 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor.
2. In einer Rührschüssel Kirschtomaten, Zucchini und Paprika vermengen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut durchmischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Verteilen Sie das Gemüse auf einem Backblech und rösten Sie es 15 Minuten im Ofen.
4. Nehmen Sie das Backblech heraus, legen Sie die Schellfischfilets auf das Gemüse und geben Sie Zitronenscheiben über den Fisch.
5. Stellen Sie das Gericht zurück in den Ofen und braten Sie es weitere 15 Minuten, bis der Schellfisch durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
6. Warm servieren, nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 30 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 60 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 800 mg



GEGRILLTE MAKRELE MIT EINER SPRITZIGEN ORANGENGLASUR



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Grill, Kleiner Topf, Backpinsel



Zutaten:

- 4 Makrelenfilets (jeweils ca. 150 g)
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 Esslöffel Orangenschale
- 2 Esslöffel Sojasauce (mit reduziertem Salzgehalt)
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor.
2. In einem kleinen Topf Orangensaft, Orangenschale, Sojasauce, Honig, Olivenöl, Ingwer und Knoblauch vermengen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Köcheln bringen, bis die Mischung leicht eingedickt ist, etwa 5 Minuten.
3. Würzen Sie die Makrelenfilets mit Salz und Pfeffer.
4. Legen Sie die Makrele mit der Hautseite nach unten auf den Grill und garen Sie sie 4–5 Minuten.
5. Bestreichen Sie die Makrele mit der Orangenglasur, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 3–4 Minuten, bis der Fisch durchgegart ist und sich leicht in Flocken teilen lässt.
6. Servieren Sie die Makrele mit der restlichen Glasur darüber geträufelt.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 18 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 750 mg



WÜRZIGES GARNELEN- UND OKRA-GUMBO



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Großer Topf, Holzlöffel, Messer



Zutaten:

- 300 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 200 g Okra, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 500 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzu und braten Sie, bis sie weich sind.
2. Paprika und Cayennepfeffer einrühren und 1 Minute lang kochen, bis es duftet.
3. Fügen Sie die Dosentomaten und die Hühnerbrühe hinzu und lassen Sie alles köcheln.
4. Okra einrühren und 15 Minuten kochen, bis sie zart ist.
5. Fügen Sie die Garnelen hinzu und kochen Sie sie weitere 5–7 Minuten, bis die Garnelen undurchsichtig sind.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 150 mg, Salz: 350 mg, Kalium: 650 mg



HIMMELISCHER HEILBUTT MIT KNOBLAUCH-AIOLI



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 600 g Heilbuttfilets
- 30 ml Olivenöl
- 5 g Salz
- 3 g schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 ml fettarme Mayonnaise
- 15 ml Zitronensaft
- 5 g frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Legen Sie die Heilbuttfilets auf das vorbereitete Backblech. Beträufeln Sie sie mit Olivenöl und würzen Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
3. Backen Sie für 15–20 Minuten, oder bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
4. In einer Rührschüssel den gehackten Knoblauch, die fettarme Mayonnaise und den Zitronensaft verquirlen, um das Aioli herzustellen.
5. Servieren Sie den gebackenen Heilbutt mit einem Klecks Knoblauch-Aioli darauf, garniert mit frischer Petersilie.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 35 g, Kohlenhydrate: 2 g, Fett: 20 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 75 mg, Salz: 400 mg, Kalium: 750 mg



WÜRZIGER THUNFISCHSALAT MIT AVOCADO



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kühlen:
10 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Gabel, Messer



Zutaten:

- 300 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 1 große Avocado, gewürfelt
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 30 ml Limettensaft
- 15 ml Olivenöl
- 5 g frischer Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken.
2. Fügen Sie die gewürfelte Avocado, die Cherrytomaten und die rote Zwiebel in die Schüssel hinzu.
3. Mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln, dann vorsichtig vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Rühren Sie den gehackten Koriander unter.
6. Vor dem Servieren 10 Minuten im Kühlschrank kühlen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 20 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 15 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 30 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 600 mg



GEBACKENER KABELJAU MIT OLIVEN-TOMATEN-SALSA



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Auflaufform, Rührschüssel, Backofen



Zutaten:

- 600 g Kabeljaufilets
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 g schwarze Oliven, entsteint und in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Zitronensaft
- 5 g frische Petersilie, gehackt
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor.
2. Legen Sie die Kabeljaufilets in eine Auflaufform und würzen Sie sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
3. In einer Rührschüssel Kirschtomaten, schwarze Oliven, rote Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie vermengen.
4. Verteilen Sie die Oliven-Tomaten-Salsa gleichmäßig über die Kabeljaufilets.
5. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, oder bis den Kabeljau durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 30 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 60 mg, Salz: 500 mg, Kalium: 850 mg



GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN MIT BLUMENKOHL-PÜREE



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Pfanne, Mixer, Kochtopf



Zutaten:

- 400 g Jakobsmuscheln
- 500 g Blumenkohlrischen
- 30 ml Olivenöl
- 100 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 50 ml Magermilch
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 5 g frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Würzen Sie die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer, dann braten Sie sie 2-3 Minuten auf jeder Seite an, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. In einem Topf Blumenkohl, Hühnerbrühe und Magermilch vermengen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
3. Geben Sie die Blumenkohlmischung in einen Mixer. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und pürieren Sie alles, bis die Mischung glatt ist. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.
4. Servieren Sie die Jakobsmuscheln auf dem Blumenkohlpüree und garnieren Sie sie mit gehackter Petersilie.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 22 g, Kohlenhydrate: 15 g, Fett: 9 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 35 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 250 mg



WÜRZIGER WELSFISCH-EINTOPF MIT GEMÜSE



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Großer Topf, Schneidebrett, Messer



Zutaten:

- 600 g Welsfilets, in Stücke geschnitten
- 30 ml Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 1 grüne Paprika, gehackt
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 500 ml Fischfond
- 1 TL Paprika
- 1 TL Cayennepfeffer
- 200 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 150 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 10 g frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und braten Sie, bis die Zwiebel glasig ist.
2. Rote und grüne Paprika unterrühren und 3-4 Minuten kochen lassen.
3. Fügen Sie Dosentomaten, Fischfond, Paprika und Cayennepfeffer hinzu und lassen Sie alles köcheln.
4. Fügen Sie Welsstücke, Zucchini und Karotten hinzu; abdecken und 15-20 Minuten kochen, bis der Fisch durchgegart und das Gemüse zart ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 15 g, Ballaststoffe: 5 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 480 mg, Kalium: 890 mg



KÖSTLICHER HUMMER MIT SPARGEL UND HOLLANDAISE-SAUCE



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Dampfgarer, Kochtopf, Schneebesen



Zutaten:

- 500 g Hummerschwänze
- 200 g Spargel, geputzt
- 3 Eigelb
- 100 ml ungesalzene Butter, geschmolzen
- 15 ml Zitronensaft
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 5 g frischer Dill, gehackt



Anleitung:

1. Dämpfen Sie die Hummerschwänze 8–10 Minuten, bis sie undurchsichtig und durchgegart sind.
2. Im selben Dampfgarer den Spargel 4–5 Minuten garen, bis er zart-knackig ist.
3. In einem Topf bei niedriger Hitze Eigelb und Zitronensaft verquirlen, bis die Mischung eindickt.
4. Fügen Sie nach und nach die geschmolzene Butter hinzu und schlagen Sie dabei kontinuierlich, bis die Sauce glatt und cremig ist.
5. Würzen Sie die Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Dill.
6. Servieren Sie den Hummer und den Spargel mit der Hollandaise-Sauce beträufelt.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 4 g, Fett: 22 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 220 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 450 mg



HERZ hafte MIESMUSCHELN IN KNOBLAUCHBUTTER



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Großer Topf, Sieb, Servierschüssel



Zutaten:

- 1 kg frische Miesmuscheln, gereinigt und entbartet
- 50 g ungesalzene Butter
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 ml trockener Weißwein
- 15 g frische Petersilie, gehackt
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack



Anleitung:

1. Schmelzen Sie die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn etwa 1 Minute an, bis er duftet.
2. Gießen Sie den Weißwein hinein und lassen Sie ihn köcheln. Geben Sie die Muscheln hinzu, decken Sie den Topf ab und kochen Sie sie 5–7 Minuten, oder bis sich die Muscheln geöffnet haben.
3. Nehmen Sie den Topf vom Herd. Entsorgen Sie alle Muscheln, die sich nicht geöffnet haben.
4. Rühren Sie den Zitronensaft und die gehackte Petersilie unter. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Geben Sie die Muscheln in eine Servierschüssel und gießen Sie die Sauce darüber. Sofort servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 450 mg



ZITRONEN-PFEFFER-GEGRILLTER TINTENFISCH



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Grill, Rührschüssel, Zange



Zutaten:

- 500 g frischer Tintenfisch, gereinigt und in Ringe geschnitten
- 30 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, entsaftet und abgerieben
- 5 g frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 g Knoblauchpulver
- 2 g Salz
- 10 g frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Salz vermengen.
2. Fügen Sie die Tintenfischringe in die Schüssel und mischen Sie, bis sie gut mit der Marinade bedeckt sind.
3. Heizen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor.
4. Grillen Sie die Tintenfische für 2–3 Minuten auf jeder Seite, bis sie undurchsichtig und leicht angekohlt sind.
5. Vom Grill nehmen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 20 g, Kohlenhydrate: 3 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 220 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 450 mg



INGWER-GLASIRTER MAHI MAHI MIT ZUCCHINI



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Pfanne, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 500 g Mahi-Mahi-Filets
- 2 mittelgroße Zucchini in Scheiben geschnitten
- 30 ml Sojasauce (mit reduziertem Salzgehalt)
- 15 ml Honig
- 10 g frischer Ingwer, gerieben
- 10 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 5 g Sesamsamen
- 2 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Sojasauce, Honig, geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch verquirlen, um die Glasur herzustellen.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Mahi-Mahi-Filets hinzu und braten Sie sie 3–4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.
3. Nehmen Sie den Fisch aus der Pfanne und stellen Sie ihn beiseite. Geben Sie in dieselbe Pfanne die Zucchinis und braten Sie sie 5 Minuten lang, bis sie weich sind.
4. Geben Sie den Mahi Mahi zurück in die Pfanne, gießen Sie die Ingwer-Glasur über den Fisch und die Zucchini und kochen Sie alles für weitere 3–4 Minuten.
5. Bestreuen Sie das Gericht vor dem Servieren mit Sesamsamen und schwarzem Pfeffer.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 30 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 450 mg, Kalium: 750 mg



LACHS MIT BALSAMICO-GLASUR UND SPINAT



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Antihaft-Pfanne, Kleiner Topf, Schneebesen



Zutaten:

- 4 x 150 g Lachsfilets
- 60 ml Balsamico-Essig
- 30 ml Honig
- 10 ml Olivenöl
- 200 g frische Spinatblätter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. In einem kleinen Topf Balsamico-Essig und Honig vermengen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Mischung leicht eingedickt ist, etwa 5 Minuten.
2. Würzen Sie die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
3. Legen Sie die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und braten Sie sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart sind.
4. In dieselben Pfanne den gehackten Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten. Den Spinat dazugeben und etwa 2 Minuten kochen, bis er zusammengefallen ist.
5. Träufeln Sie Balsamico-Glasur über den gekochten Lachs und servieren Sie ihn auf dem sautierten Spinat.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 34 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 16 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 950 mg



GEBRATENE MUSCHELN MIT FENCHEL UND TOMATEN



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Große Bratpfanne, Messer, Schneidebrett



Zutaten:

- 500 g frische Muscheln, gereinigt
- 30 ml Olivenöl
- 1 mittelgroße Fenchelknolle, dünn geschnitten (ca. 200 g)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 ml trockener Weißwein
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Fügen Sie den in Scheiben geschnittenen Fenchel hinzu und garen Sie ihn, bis er weich ist, etwa 5 Minuten.
3. Rühren Sie den Knoblauch und die Kirschtomaten ein und kochen Sie für weitere 2 Minuten.
4. Fügen Sie die Muscheln und den Weißwein hinzu, decken Sie die Pfanne ab und kochen Sie, bis sich die Muscheln öffnen, etwa 3–5 Minuten.
5. Verwerfen Sie alle Muscheln, die sich nicht öffnen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 15 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 40 mg, Salz: 220 mg, Kalium: 450 mg



MEDITERRANER GEGRILLTER OKTOPUS



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kochen:
40 min



Ausrüstung: Grill, Großer Topf, Zange



Zutaten:

- 1 kg Oktopus, gereinigt
- 60 ml Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 5 g frischer Oregano, gehackt
- 5 g Meersalz
- 3 g schwarzer Pfeffer
- 100 ml Weißwein



Anleitung:

1. Bringen Sie einen großen Topf mit Wasser zum Kochen, geben Sie den Oktopus hinzu und lassen Sie ihn 30 Minuten köcheln, bis er zart ist.
2. Nehmen Sie den Oktopus aus dem Topf und lassen Sie ihn etwas abkühlen. Schneiden Sie ihn in handliche Stücke.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Petersilie, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen, um eine Marinade herzustellen.
4. Die Oktopusstücke in der Marinade wälzen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Heizen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor. Grillen Sie den Oktopus 5 Minuten auf jeder Seite und bestreichen Sie ihn dabei mit Weißwein für zusätzlichen Geschmack.
6. Warm servieren, nach Belieben mit zusätzlicher Petersilie und Zitronenspalten garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 30 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 95 mg, Salz: 600 mg, Kalium: 450 mg



WÜRZIGER LIME-SHRIMP-UND-AVOCADO-SALAT



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Kühlen:
15 min



Ausrüstung: Große Rührschüssel, Schneebesen, Messer, Schneidebrett



Zutaten:

- 400 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 mittelgroße Avocados, gewürfelt
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 30 ml Limettensaft (ca. 2 Limetten)
- 15 ml Olivenöl
- 10 g frischer Koriander, gehackt
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer



Anleitung:

1. In einer großen Rührschüssel Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Mit einem Schneebesen gut verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Fügen Sie die Garnelen in die Schüssel und wenden Sie sie, um sie mit der Limettenmischung zu überziehen. Lassen Sie sie 10 Minuten marinieren.
3. In der Zwischenzeit die Avocados, Kirschtomaten und rote Zwiebel vorbereiten. Diese in die Schüssel mit den Garnelen geben.
4. Vermengen Sie alle Zutaten vorsichtig, bis sie gut vermischt sind.
5. Streuen Sie gehackten Koriander über den Salat und mischen Sie ihn leicht.
6. Kühlen Sie den Salat für 15 Minuten im Kühlschrank, bevor Sie ihn servieren, um die Aromen zu verstärken.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 20 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 15 g, Ballaststoffe: 7 g, Cholesterin: 150 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 700 mg



REGENBOGENFORELLE MIT MANDEL- PETERSILIEN-SALSA



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
20 min



Ausrüstung: Ofen, Backblech, Rührschüssel



Zutaten:

- 4 Regenbogenforellenfilets (je 150 g)
- 30 ml Olivenöl
- 100 g Mandeln, gehackt
- 30 g frische Petersilie, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Legen Sie die Forellenfilets auf ein Backblech, beträufeln Sie sie mit Olivenöl und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
2. Backen Sie die Forelle 15–20 Minuten, oder bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. In einer Rührschüssel die gehackten Mandeln, die Petersilie, den Zitronensaft, den gehackten Knoblauch sowie eine Prise Salz und Pfeffer vermengen, um die Salsa herzustellen.
4. Sobald die Forelle gar ist, aus dem Ofen nehmen und jedes Filet mit der Mandel-Petersilien-Salsa belegen.
5. Sofort servieren und nach Wunsch mit zusätzlicher Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 22 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 650 mg



CREMIGE TOSKANISCHE KNOBLAUCH-SCAMPI



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Große Pfanne, Rührschüssel, Spatel



Zutaten:

- 500 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 15 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 ml fettarme Sahne
- 50 g getrocknete Tomaten, gehackt
- 30 g frischer Spinat
- 5 g getrocknete italienische Kräuter
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 g frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und braten Sie ihn an, bis er duftet.
2. Fügen Sie die Garnelen in die Pfanne und braten Sie sie, bis sie rosa und undurchsichtig sind, etwa 3–4 Minuten.
3. Rühren Sie die getrockneten Tomaten, den Spinat und die getrockneten italienischen Kräuter ein. Weitere 2 Minuten kochen lassen.
4. Gießen Sie die fettarme Sahne hinzu und rühren Sie vorsichtig um, bis die Sauce leicht eindickt.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 150 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 450 mg



SCHWERTFISCH AUS DER PFANNE MIT KIRSCHTOMATEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
15 min



Ausrüstung: Pfanne, Spatel, Messbecher



Zutaten:

- 600 g Schwertfischsteaks
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 30 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 10 g frisches Basilikum, gehackt
- 5 g frische Petersilie, gehackt
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Würzen Sie die Schwertfischsteaks mit Salz und Pfeffer und geben Sie sie dann in die Pfanne.
3. Braten Sie jede Seite 3–4 Minuten, bis sie goldbraun und durchgegart ist.
4. Entfernen Sie den Schwertfisch aus der Pfanne und stellen Sie ihn beiseite.
5. In derselben Pfanne den Knoblauch und die Cherrytomaten hinzufügen; 2–3 Minuten anbraten, bis die Tomaten weich werden.
6. Zitronensaft, Basilikum und Petersilie einrühren.
7. Den Schwertfisch zurück in die Pfanne geben, die Tomatenmischung darüber löffeln und weitere 2 Minuten garen.
8. Sofort servieren, nach Wunsch mit zusätzlichem Basilikum garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 35 g, Kohlenhydrate: 6 g, Fett: 18 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 80 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 750 mg



KNUSPRIGE GEBACKENE AUSTERN MIT SÜSSKARTOFFEL-POMMES



Portionen:
4



Vorb:
20 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Backofen



Zutaten:

- 500 g frische Austern, geöffnet
- 100 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 große Eier, verquirlt
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, in Pommes geschnitten
- 30 ml Olivenöl
- 5 g Knoblauchpulver
- 5 g Paprika
- 5 g Salz
- 5 g schwarzer Pfeffer
- 5 g frische Petersilie, gehackt



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Süßkartoffelpommes mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig auf der Hälfte des Backblechs verteilen.
3. In einer Rührschüssel Semmelbrösel, Parmesan und Petersilie vermengen. Jede Auster in verquirlten Eiern wenden und anschließend mit der Semmelbröselmischung panieren.
4. Legen Sie die panierten Austern auf die andere Hälfte des Backblechs. Backen Sie sie 25 Minuten lang und wenden Sie die Pommes nach der Hälfte der Zeit.
5. Servieren Sie Austern heiß mit Süßkartoffelpommes als Beilage.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 35 g, Fett: 14 g, Ballaststoffe: 6 g, Cholesterin: 110 mg, Salz: 480 mg, Kalium: 750 mg



GEGRILLTE SARDINEN MIT ZITRONE UND KRÄUTERN



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Grill, Rührschüssel, Zange



Zutaten:

- 600 g frische Sardinen, geputzt
- 30 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, entsaftet und abgerieben
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 5 g frischer Thymian, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor.
2. In einer Rührschüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Petersilie, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Bestreichen Sie die Sardinen mit der Kräutermischung, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. Legen Sie die Sardinen auf den Grill und garen Sie sie 4–5 Minuten auf jeder Seite, bis die Haut knusprig ist und der Fisch durchgegart ist.
5. Sofort servieren, mit frischen Kräutern bestreuen und mit einem Zitronenschnitt garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 2 g, Fett: 15 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 80 mg, Salz: 200 mg, Kalium: 400 mg



PANKO-PANIERTES TILAPIA MIT MANGO-SALSA



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Ofen



Zutaten:

- 4 Filets (ca. 500 g) Tilapia
- 100 g Panko-Semmelbrösel
- 1 Ei, verquirlt
- 30 ml Olivenöl
- 1 Mango, gewürfelt (ca. 200 g)
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt (ca. 50 g)
- 1 rote Paprika, gewürfelt (ca. 100 g)
- 15 g frischer Koriander, gehackt
- 1 Limette, ausgepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Tauchen Sie jedes Tilapia-Filet in das verquirlte Ei und wenden Sie es dann in Panko-Paniermehl, dabei leicht andrücken, damit es haftet.
3. Legen Sie die Filets auf das vorbereitete Backblech, beträufeln Sie sie mit Olivenöl und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
4. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen oder bis der Fisch durchgegart ist und die Kruste goldbraun ist.
5. In einer Rührschüssel die gewürfelte Mango, rote Zwiebel, rote Paprika, Koriander und Limettensaft vermengen. Gut mischen und nach Geschmack mit Salz würzen.
6. Servieren Sie den Tilapia mit Panko-Kruste, garniert mit der frischen Mango-Salsa.



Nährwertangaben:

Kalorien: 320, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 70 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 650 mg



GEBRATENER THUNFISCH MIT WASABI-INGWER-SAUCE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kochen:
6 min



Ausrüstung: Antihaft-Pfanne, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 600 g frische Thunfischsteaks
- 30 ml Olivenöl
- 10 g frischer Ingwer, gerieben
- 15 ml natriumarme Sojasauce
- 5 g Wasabipaste
- 5 ml Reisessig
- 5 g Sesamsamen
- 2 g schwarzer Pfeffer
- 2 g Salz



Anleitung:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Würzen Sie die Thunfischsteaks mit Salz und schwarzem Pfeffer.
3. Braten Sie die Thunfischsteaks 2-3 Minuten auf jeder Seite an, bis die Außenseite gebräunt ist, aber das Innere rosa bleibt.
4. In einer Rührschüssel den geriebenen Ingwer, die Sojasauce, die Wasabipaste und den Reisessig miteinander verquirlen, um die Sauce herzustellen.
5. Beträufeln Sie den gebratenen Thunfisch mit der Wasabi-Ingwer-Sauce.
6. Streuen Sie Sesamsamen zur Garnierung darüber.
7. Sofort mit einer Beilage aus gedünstetem Gemüse oder Salat servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 35 g, Kohlenhydrate: 3 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 60 mg, Salz: 300 mg, Kalium: 600 mg



GEDÜNSTETE MUSCHELN IN WEISSWEINBRÜHE MIT FRISCHEN KRÄUTERN



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Großer Topf, Sieb, Schöpflöffel



Zutaten:

- 1 kg frische Muscheln, gereinigt
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 30 g Schalotten, fein gehackt
- 15 g frische Petersilie, gehackt
- 10 g frischer Thymian
- 15 ml Olivenöl
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 1 g Salz



Anleitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie Knoblauch und Schalotten hinzu und braten Sie sie an, bis sie duften.
2. Gießen Sie den Weißwein hinzu und lassen Sie ihn köcheln.
3. Fügen Sie die Muscheln hinzu, decken Sie den Topf ab und dämpfen Sie sie 5-7 Minuten, bis sich die Muscheln öffnen.
4. Verwerfen Sie alle Muscheln, die sich nicht öffnen. Rühren Sie Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer ein.
5. Servieren Sie die Muscheln in Schalen und gießen Sie die Brühe darüber.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 22 g, Kohlenhydrate: 6 g, Fett: 5 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 55 mg, Salz: 220 mg, Kalium: 450 mg

Desserts

Süße Leckereien, die zufriedenstellen – ohne Blutzuckeranstieg





SEIDIGE SCHOKOLADEN-AVOCADO-MOUSSE



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Mixer, Rührschüssel, Spatel



Zutaten:

- 2 reife Avocados (ca. 400 g)
- 60 g ungesüßtes Kakaopulver
- 80 ml Mandelmilch
- 50 g Erythrit oder bevorzugtes Süßungsmittel
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 20 g dunkle Schokoladenraspel (optional, zum Garnieren)



Anleitung:

1. Halbieren Sie die Avocados, entfernen Sie die Kerne und schöpfen Sie das Fruchtfleisch in einen Mixer.
2. Füge Kakaopulver, Mandelmilch, Erythrit, Vanilleextrakt und Salz in den Mixer hinzu.
3. Mixen, bis die Masse glatt und cremig ist, dabei die Seiten nach Bedarf abkratzen.
4. Löffeln Sie die Mousse in eine Rührschüssel und stellen Sie sie für 30 Minuten in den Kühlschrank.
5. Kalt servieren, nach Wunsch mit dunklen Schokoladenraspeln garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 16 g, Ballaststoffe: 9 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 700 mg



BIRNEN-ZIMT-CRUMBLE MIT HAFERSTREUSELN



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Backofen, Rührschüssel, Auflaufform



Zutaten:

- 600 g reife Birnen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Haferflocken
- 50 g Mandelmehl
- 50 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 2 EL Erythritol-Süßstoff



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel die geschnittenen Birnen, Zimt und Zitronensaft vermengen. In eine Auflaufform umfüllen.
3. In einer anderen Schüssel Haferflocken, Mandelmehl, geschmolzene Butter und Erythritol vermengen, bis die Mischung krümelig ist.
4. Verteilen Sie die Hafermischung gleichmäßig über die Birnen.
5. Backen Sie für 25 Minuten oder bis der Belag goldbraun ist und die Birnen weich sind.
6. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 25 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 10 mg, Salz: 5 mg, Kalium: 180 mg



SOMMERLICHER BEEREN-CHIA-PUDDING



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
2 std



Ausrüstung: Rührschüssel, Schneebesen, Kühlschrank



Zutaten:

- 500 ml ungesüßte Mandelmilch
- 80 g Chiasamen
- 200 g gemischte Sommerbeeren (wie Erdbeeren, Blaubeeren und Himbeeren)
- 10 ml Vanilleextrakt
- 15 g Stevia oder bevorzugter Zuckerersatz
- 5 g Zitronenschale



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Mandelmilch, Chiasamen, Vanilleextrakt und Stevia miteinander verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. Rühren Sie den Zitronenabrieb und die Hälfte der gemischten Sommerbeeren ein.
3. Teilen Sie die Mischung gleichmäßig auf vier Serviergläser oder -schalen auf.
4. Abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Chiasamen die Flüssigkeit aufnehmen und eindicken können.
5. Vor dem Servieren mit den restlichen Sommerbeeren garnieren, um einen frischen Geschmackskick zu erhalten.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 5 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 10 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 250 mg



RUSTIKALE APFEL-WALNUSS-TARTE



Scheiben:
8



Vorb:
20 min



Backen:
30 min



Ausrüstung: Ofen, Tarteform, Rührschüssel, Nudelholz



Zutaten:

- 200 g Vollkornmehl
- 100 g ungesalzene Butter, gekühlt und gewürfelt
- 50 ml kaltes Wasser
- 3 mittelgroße Äpfel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL gemahlener Zimt
- 1 EL Stevia oder bevorzugter Zuckerersatz
- Saft einer Zitrone



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Mehl und Butter vermengen und miteinander verreiben, bis die Mischung krümelig ist. Nach und nach kaltes Wasser hinzufügen und mischen, bis ein Teig entsteht.
3. Rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und legen Sie die Tarteform damit aus. Überschüssigen Teig abschneiden.
4. In einer anderen Schüssel die Apfelscheiben mit Zitronensaft, Zimt und Stevia vermengen.
5. Verteilen Sie die Apfelmischung über den Teig und bestreuen Sie sie mit gehackten Walnüssen.
6. Backen Sie für 30 Minuten oder bis die Kruste goldbraun ist und die Äpfel weich sind.
7. Lassen Sie es etwas abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 28 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 20 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 150 mg



ZUCKERFREIE MANDEL-JOY-HÄPPCHEN



Stücke:
12



Vorb:
20 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Backblech, Backpapier



Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 100 g ungesüßte Kokosraspeln
- 60 ml Kokosöl, geschmolzen
- 50 g zuckerfreie Zartbitterschokoladenstückchen
- 30 ml zuckerfreier Ahornsirup
- 12 ganze Mandeln



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel Mandelmehl, Kokosraspeln, geschmolzenes Kokosöl und zuckerfreien Ahornsirup gut vermengen.
2. Formen Sie die Mischung zu 12 kleinen Kugeln und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Drücken Sie eine ganze Mandel in die Oberseite jeder Kugel und drücken Sie sie leicht flach.
4. Schmelzen Sie die zuckerfreien dunklen Schokoladenstückchen in der Mikrowelle oder im Wasserbad und rühren Sie, bis sie glatt sind.
5. Beträufeln Sie jeden Almond Joy Bissen mit der geschmolzenen Schokolade.
6. Kühlen Sie die Bissen 30 Minuten im Kühlschrank, bis die Schokolade fest ist.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 11 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 5 mg, Kalium: 80 mg



ERFRISCHENDES ZITRONEN-BASILIKUM-SORBET



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
2 std



Ausrüstung: Mixer, Feines Sieb, Gefriersichere Behälter



Zutaten:

- 200 ml frischer Zitronensaft
- 100 g Erythrit
- 300 ml Wasser
- 10 g frische Basilikumblätter
- 1 Zitronenschale



Anleitung:

1. Zitronensaft, Erythrit, Wasser und Basilikumblätter pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Passieren Sie die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel, um die Basilikumstücke zu entfernen.
3. Rühren Sie den Zitronenabrieb ein.
4. Gießen Sie die Mischung in einen gefriergeeigneten Behälter.
5. Etwa 2 Stunden einfrieren und alle 30 Minuten umrühren, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 20, Eiweiß: 0 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 0 mg, Kalium: 20 mg



SAMTIGER VANILLEBOHNEN-PUDDING



Portionen:
6



Vorb:
15 min



Kochen:
30 min



Ausrüstung: Mittlerer Kochtopf, Schneebesen, Rührschüssel, Souffléförmchen



Zutaten:

- 500 ml Magermilch
- 1 Vanilleschote, aufgeschnitten und das Mark herausgekratzt
- 4 große Eier
- 50 g Erythritol
- 1 g Salz
- 5 ml Vanilleextrakt



Anleitung:

1. In einem mittelgroßen Topf die Milch und die Vanilleschote (mit Samen) bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie gerade zu köcheln beginnt. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. In einer Rührschüssel die Eier, Erythrit und Salz miteinander verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
3. Gießen Sie nach und nach die warme Milch unter ständigem Rühren in die Eiermischung. Entfernen Sie die Vanilleschote.
4. Rühren Sie den Vanilleextrakt ein und gießen Sie die Mischung in die Förmchen.
5. Stellen Sie die Förmchen in eine Auflaufform und füllen Sie die Form mit heißem Wasser, sodass das Wasser bis zur Hälfte der Förmchen reicht. Bei 160°C für 30 Minuten oder bis zur Festigkeit backen.
6. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 90, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 140 mg, Salz: 80 mg, Kalium: 150 mg



KOKOSNUSS-ANANAS-TROPISCHES FROZEN JOGHURT



Portionen:
6



Vorb:
10 min



Kühlen:
2 std



Ausrüstung: Mixer, Rührschüssel, Gefriergeeigneter Behälter



Zutaten:

- 500 g griechischer Joghurt
- 200 g frische Ananasstücke
- 100 ml Kokosmilch
- 50 g ungesüßte Kokosraspeln
- 30 g Honig oder ein geeigneter Zuckerersatz
- 5 ml Vanilleextrakt



Anleitung:

1. Pürieren Sie die Ananasstücke und die Kokosmilch in einem Mixer, bis die Mischung glatt ist.
2. In einer Rührschüssel das pürierte Ananasgemisch mit griechischem Joghurt, Kokosraspeln, Honig und Vanilleextrakt vermengen.
3. Gut vermischen, bis alle Zutaten vollständig eingearbeitet sind.
4. Geben Sie die Mischung in einen gefriergeeigneten Behälter und verteilen Sie sie gleichmäßig.
5. Mindestens 2 Stunden oder bis zur festen Konsistenz einfrieren.
6. Portionieren und gekühlt servieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 30 mg, Kalium: 180 mg



SCHOKOLADEN-HIMBEER-TÄSSCHEN



Tassen:
8



Vorb:
20 min



Kühlen:
1 Std.



Ausrüstung: Silikon-Muffinformen,
Hitzebeständige Schüssel, Löffel



Zutaten:

- 170 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao), gehackt
- 15 g ungesalzene Butter
- 1 TL Vanilleextrakt
- 30 g granuliertes Erythritol
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 120 ml Schlagsahne
- 125 g frische Himbeeren



Anleitung:

1. Geben Sie die Zartbitterschokolade und die Butter in eine hitzebeständige Schüssel, die über einem Topf mit leicht köchelndem Wasser steht. Rühren Sie, bis die Mischung glatt und vollständig geschmolzen ist.
2. Geben Sie etwa 1 Esslöffel geschmolzene Schokolade in jede Silikon-Muffinform.
3. Verwenden Sie die Rückseite eines Löffels oder einen Backpinsel, um den Boden und die Seiten gleichmäßig zu bestreichen. Für 10–15 Minuten kalt stellen, bis es fest ist. Wiederholen Sie den Vorgang mit einer weiteren dünnen Schicht geschmolzener Schokolade, um die Hülle zu verstärken. Erneut für 15 Minuten kühlen.
4. Wenn Sie eine cremige Schicht möchten, verquirlen Sie Kakaopulver, Erythrit, Vanille und Schlagsahne, bis die Masse glatt ist. Geben Sie etwas davon in jede Schokoladenschale. Geben Sie 2–3 frische Himbeeren in jede Schokoladentasse. Träufeln Sie etwas mehr geschmolzene Schokolade über die Oberseite, um die Himbeeren an ihrem Platz zu halten. Im Kühlschrank 1 Stunde oder bis zur Festigkeit kühlen. Entfernen Sie vorsichtig die Schokoladenförmchen aus den Formen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 160, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 4 g, Zucker: 3 g, Cholesterin: 10 mg, Natrium: 20 mg, Kalium: 190 mg



GEWÜRZTER KÜRBIS-KÄSEKUCHEN MIT MANDELKRUSTE



Scheiben:
8



Vorb:
20 min



Backen:
1 Std.



Ausrüstung: Springformform, Rührschüsseln,
Elektrischer Mixer



Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 500 g Frischkäse, weich geworden
- 200 g Kürbispüree
- 100 ml griechischer Joghurt
- 3 große Eier
- 100 g Erythritol-Süßstoff
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL gemahlene Muskatnuss
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Vanilleextrakt



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 160°C vor. Fetten Sie eine Springform ein.
2. Mandelmehl und geschmolzene Butter vermischen; in die Form drücken, um den Boden zu bilden.
3. In einer Schüssel Frischkäse und Erythrit glattrühren. Kürbispüree, Joghurt und Vanille hinzufügen und gut vermischen.
4. Fügen Sie die Eier einzeln hinzu und rühren Sie sie unter, dann Zimt, Muskatnuss und Ingwer hinzufügen.
5. Gießen Sie die Füllung über den Boden. Backen Sie sie 1 Stunde oder bis sie fest ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 280, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 24 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 85 mg, Salz: 150 mg, Kalium: 200 mg



KARAMELLISIERTER FEIGEN- RICOTTA-PARFAIT



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Kochen:
10 min



Ausrüstung: Antihaftpfanne, Rührschüssel, Parfaitgläser



Zutaten:

- 200 g frische Feigen, geviertelt
- 15 g ungesalzene Butter
- 10 g Honig
- 250 g Ricotta-Käse
- 5 ml Vanilleextrakt
- 50 g gehackte Walnüsse
- 5 g Zimtpulver



Anleitung:

1. Schmelzen Sie die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Feigen und den Honig hinzu und kochen Sie, bis die Feigen karamellisiert sind, etwa 5 Minuten.
2. In einer Rührschüssel Ricotta und Vanilleextrakt vermengen und rühren, bis die Masse glatt ist.
3. Schichten Sie die Ricotta-Mischung und karamellierte Feigen in Parfaitgläser.
4. Bestreuen Sie jedes Parfait mit gehackten Walnüssen und Zimtpulver.
5. Sofort servieren oder für bis zu 30 Minuten kühlen, um eine erfrischende Leckerei zu erhalten.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 22 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 20 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 300 mg



SÄUERLICHE ORANGEN-CHIA-GELEE



Portionen:
6



Vorb:
10 min



Kühlen:
2 Std.



Ausrüstung: Rührschüssel, Schneebesen, Messbecher, Kühlschrank



Zutaten:

- 500 ml frisch gepresster Orangensaft
- 30 g Chiasamen
- 15 ml Zitronensaft
- 10 g Stevia oder bevorzugtes Süßungsmittel
- 5 g Orangenschale
- 1 g Vanilleextrakt



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel den frischen Orangensaft, Zitronensaft und Stevia vermengen. Mit einem Schneebesen rühren, bis das Süßungsmittel vollständig aufgelöst ist.
2. Rühren Sie die Chiasamen ein und achten Sie darauf, dass sie gleichmäßig in der Mischung verteilt sind.
3. Fügen Sie den Orangenschalenabrieb und den Vanilleextrakt hinzu und mischen Sie gut, um alle Aromen zu verbinden.
4. Gießen Sie die Mischung in einzelne Serviergläser oder eine große Schale.
5. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Chiasamen quellen und das Gelee fest wird.
6. Kalt servieren, nach Belieben mit einer Orangenscheibe oder etwas abgeriebener Schale garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 50, Eiweiß: 1 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 1 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 2 mg, Kalium: 200 mg



MANDEL-BLAUBEER-PROTEIN-ENERGIEKUGELN



Kugeln:
12



Vorb:
20 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Küchenmaschine, Backblech



Zutaten:

- 150 g Mandeln
- 100 g getrocknete Blaubeeren
- 50 g Proteinpulver (ungesüßt)
- 30 g Chiasamen
- 100 ml Mandelbutter
- 50 ml Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Salz



Anleitung:

1. Zerkleinern Sie die Mandeln in einer Küchenmaschine, bis sie fein gehackt sind.
2. Geben Sie getrocknete Blaubeeren, Proteinpulver, Chiasamen, Mandelbutter, Honig, Vanilleextrakt und Salz in die Küchenmaschine.
3. Mischen Sie, bis die Masse gut vermischt und klebrig ist.
4. Formen Sie die Mischung zu 12 gleich großen Kugeln.
5. Legen Sie die Kugeln auf ein Backblech und stellen Sie sie für 30 Minuten in den Kühlschrank, damit sie fest werden.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 6 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 9 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 120 mg



DEKADENTE SCHOKOLADEN-ZUCCHINI-BROWNIES



Riegel:
16



Vorb:
20 min



Backen:
30 min



Ausrüstung: Backofen, Rührschüssel, Backform (20x20 cm), Reibe



Zutaten:

- 200 g Zucchini, gerieben
- 150 g Mandelmehl
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 100 g Erythrit oder bevorzugter Zuckerersatz
- 2 große Eier
- 60 ml Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 50 g Zartbitterschokoladenstückchen (optional)



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor und fetten Sie eine 20x20 cm große Backform ein.
2. In einer Rührschüssel geriebene Zucchini, Eier, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt vermengen.
3. Fügen Sie Mandelmehl, Kakaopulver, Erythrit, Backpulver und Salz zur feuchten Mischung hinzu. Rühren Sie, bis alles gut vermischt ist.
4. Dunk die Zartbitterschokoladenstückchen unter, falls verwendet.
5. Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform und verteilen Sie ihn gleichmäßig.
6. Backen Sie für 30 Minuten oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Vor dem Schneiden in Riegel abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 9 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 20 mg, Salz: 120 mg, Kalium: 150 mg



EARL GREY UND LAVENDEL- INFUSIERTE PANNA COTTA



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kühlen:
4 Std.



Ausrüstung: Kochtopf, Rührschüssel, Schneebesen, Sechs Förmchen



Zutaten:

- 500 ml Schlagsahne
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Beutel Earl Grey Tee
- 1 TL getrockneter Lavendel
- 50 g granuliertes Erythrit
- 10 g Gelatinepulver
- 30 ml kaltes Wasser
- 1 TL Vanilleextrakt



Anleitung:

1. In einem Topf die Schlagsahne und die Mandelmilch vermengen. Die Earl-Grey-Teebeutel und den Lavendel hinzufügen. Vorsichtig erhitzen, bis es gerade anfängt zu köcheln, dann vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Entfernen Sie die Teebeutel und seihen Sie den Lavendel ab. Rühren Sie das Erythrit ein, bis es sich aufgelöst hat.
3. In einer kleinen Schüssel die Gelatine über das kalte Wasser streuen und 5 Minuten quellen lassen.
4. Erwärmen Sie die Sahnemischung vorsichtig erneut, fügen Sie dann die gequollene Gelatine und den Vanilleextrakt hinzu und rühren Sie, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.
5. Gießen Sie die Mischung gleichmäßig in sechs Förmchen. Lassen Sie sie leicht abkühlen und stellen Sie sie dann für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank, bis sie fest ist.



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 16 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 50 mg, Salz: 25 mg, Kalium: 100 mg



CREMIGER GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG UND WALNÜSSEN



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Rührschüssel, Schneebesen, Serviergläser



Zutaten:

- 500 g griechischer Joghurt
- 60 ml Honig
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt (optional)



Anleitung:

1. In einer Rührschüssel den griechischen Joghurt glatt und cremig schlagen.
2. Fügen Sie den Honig und den Vanilleextrakt zum Joghurt hinzu und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist.
3. Verteilen Sie die Joghurtmischung gleichmäßig auf vier Serviergläser.
4. Streuen Sie die gehackten Walnüsse über jede Portion.
5. Optional mit einer Prise Zimt bestäuben, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.
6. Vor dem Servieren 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 10 g, Kohlenhydrate: 25 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 250 mg



ERDBEER-RHABARBER-CRUMBLE OHNE REUE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Backen:
30 min



Ausrüstung: Auflaufform, Rührschüssel, Backofen



Zutaten:

- 300 g Erdbeeren, geputzt und geviertelt
- 200 g Rhabarber, gehackt
- 50 g Erythrit oder bevorzugter Zuckerersatz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Haferflocken
- 50 g Mandelmehl
- 30 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz



Anleitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Erdbeeren, Rhabarber, Erythrit und Vanilleextrakt vermengen. In eine Auflaufform umfüllen.
3. In einer anderen Schüssel Haferflocken, Mandelmehl, geschmolzene Butter, Zimt und Salz vermengen, bis die Mischung krümelig ist.
4. Streuen Sie die Hafermischung gleichmäßig über die Fruchtmischung in der Auflaufform.
5. Backen Sie für 30 Minuten oder bis der Belag goldbraun ist und die Früchte blubbern.
6. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 150, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 7 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 5 mg, Salz: 50 mg, Kalium: 250 mg



ZIMTGEWÜRZTE GEBACKENE ÄPFEL MIT MANDELSTREUSEL



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Backen:
30 min



Ausrüstung: Ofen, Auflaufform, Rührschüssel



Zutaten:

- 4 mittelgroße Äpfel (ca. 600 g)
- 50 g Haferflocken
- 30 g Mandelmehl
- 30 g gehobelte Mandeln
- 20 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 15 ml Honig
- 5 g gemahlener Zimt
- 2 g gemahlene Muskatnuss
- 1 g Salz
- 10 ml Zitronensaft



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Entkernen Sie die Äpfel und legen Sie sie in eine Auflaufform. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. In einer Rührschüssel Haferflocken, Mandelmehl, gehobelte Mandeln, geschmolzene Butter, Honig, Zimt, Muskatnuss und Salz vermengen.
4. Löffeln Sie die Mandelmischung in die Mitte jedes Apfels und drücken Sie sie leicht fest.
5. Backen Sie für 30 Minuten oder bis die Äpfel weich sind und der Belag goldbraun ist.
6. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 210, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 36g, Fett: 8g, Ballaststoffe: 6g, Cholesterin: 5mg, Salz: 100mg, Kalium: 250mg



ZITRONIGE MANDEL-MOHN-RIEGEL



Riegel:
12



Vorb:
20 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Backofen, Rührschüssel, Backform, Schneebesen



Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g Mohnsamen
- 100 g Erythritol in Kristallform
- 3 große Eier
- 80 ml frischer Zitronensaft
- 1 EL Zitronenschale
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor und legen Sie eine Backform mit Backpapier aus.
2. In einer Rührschüssel Mandelmehl, Mohnsamen, Erythrit, Backpulver und Salz miteinander verquirlen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen, dann Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren.
4. Vermengen Sie die feuchten und trockenen Zutaten und rühren Sie, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform und verteilen Sie ihn gleichmäßig.
6. Backen Sie für 25 Minuten oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Vor dem Schneiden in Riegel abkühlen lassen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 120, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 9 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 55 mg, Salz: 80 mg, Kalium: 60 mg



KNUSPRIGE MANDEL-KOKOS-MAKRONEN



Stücke:
12



Vorb:
15 min



Backen:
20 min



Ausrüstung: Backblech, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 100 g Ungesüßte Kokosraspeln
- 60 ml Eiweiß (entspricht etwa 2 großen Eiern)
- 50 g Erythrit oder bevorzugter Zuckerersatz
- 5 ml Vanilleextrakt
- 1 g Salz



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Rührschüssel die Eiweiße schaumig schlagen.
3. Fügen Sie Erythrit, Vanilleextrakt und Salz zu den Eiweißen hinzu und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist.
4. Heben Sie vorsichtig das Mandelmehl und die Kokosraspeln unter, bis alles gut vermischt ist.
5. Setzen Sie esslöffelgroße Portionen auf das vorbereitete Backblech und lassen Sie dabei gleichmäßige Abstände.
6. Backen Sie für 18-20 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind.
7. Lassen Sie die Kekse einige Minuten auf dem Backblech abkühlen, bevor Sie sie zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 80, Eiweiß: 3 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 6 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 30 mg, Kalium: 40 mg



KIRSCH-QUINOA-ENERGIEKUGELN



Kugeln:
12



Vorb:
20 min



Kühlen:
30 min



Ausrüstung: Küchenmaschine, Rührschüssel, Backblech



Zutaten:

- 100 g getrocknete Kirschen
- 150 g gekochter Quinoa
- 50 g Mandelmehl
- 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt



Anleitung:

1. Kombinieren Sie getrocknete Kirschen, gekochten Quinoa und Mandelmehl in einer Küchenmaschine. Pulsieren Sie, bis alles gut vermischt ist.
2. Fügen Sie Kakaopulver, Chiasamen, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt hinzu. Mixen Sie, bis die Mischung einen klebrigen Teig bildet.
3. Formen Sie die Mischung mit Ihren Händen zu 12 gleich großen Kugeln.
4. Legen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit es fest wird.



Nährwertangaben:

Kalorien: 85, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 4 g, Ballaststoffe: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 2 mg, Kalium: 120 mg



KNUSPRIGES ERDNUSSBUTTER-BANANEN-EIS



Portionen:
4



Vorb:
10 min



Kühlen:
2 Std.



Ausrüstung: Mixer, Gefriersichere Behälter, Pfannenwender



Zutaten:

- 300 g reife Bananen, in Scheiben geschnitten
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g natürliche Erdnussbutter
- 30 g gehackte Erdnüsse
- 5 g Vanilleextrakt



Anleitung:

1. Geben Sie die in Scheiben geschnittenen Bananen in einen Mixer.
2. Fügen Sie die Mandelmilch, Erdnussbutter und Vanilleextrakt hinzu.
3. Mixen, bis die Masse glatt und cremig ist.
4. Rühren Sie die gehackten Erdnüsse für zusätzlichen Knusper unter.
5. Geben Sie die Mischung in einen gefriergeeigneten Behälter und frieren Sie sie für mindestens 2 Stunden ein.
6. Servieren und genießen!



Nährwertangaben:

Kalorien: 180, Eiweiß: 5 g, Kohlenhydrate: 25 g, Fett: 8 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 40 mg, Kalium: 350 mg



GEBACKENE BIRNEN MIT HONIG UND ZIMT-QUINOA



Portionen:
4



Vorb:
15 min



Backen:
30 min



Ausrüstung: Auflaufform, Kochtopf, Rührschüssel



Zutaten:

- 4 mittelgroße Birnen (ca. 600 g)
- 100 g Quinoa
- 250 ml Wasser
- 30 ml Honig
- 5 g gemahlener Zimt
- 10 g ungesalzene Butter
- 5 g Vanilleextrakt
- 30 g gehackte Walnüsse



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Spülen Sie Quinoa unter kaltem Wasser ab. In einem Kochtopf 250 ml Wasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen, Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
3. Halbieren Sie die Birnen und entfernen Sie das Kerngehäuse. Legen Sie sie in eine Auflaufform.
4. In einer Rührschüssel gekochte Quinoa, Honig, Zimt, Butter, Vanilleextrakt und Walnüsse vermengen.
5. Füllen Sie die Quinoa-Mischung in die Birnenhälften.
6. Backen Sie für 30 Minuten, bis die Birnen weich sind.
7. Warm servieren und nach Wunsch mit einer Prise zusätzlichem Zimt garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 220, Eiweiß: 4g, Kohlenhydrate: 42g, Fett: 6g, Ballaststoffe: 6g, Cholesterin: 5mg, Salz: 10mg, Kalium: 320mg



ZUCKERFREIE SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE



Scheiben:
8



Vorb:
30 min



Backen:
25 min



Ausrüstung: Ofen, Rührschüsseln, 20 cm Kuchenform, Schneebesen



Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 große Eier
- 100 g Erythritol
- 200 g frische Kirschen, entsteint und halbiert
- 250 ml Schlagsahne
- 1 TL Vanilleextrakt



Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor und fetten Sie die Kuchenform ein.
2. In einer Rührschüssel Mandelmehl, Kakaopulver und Backpulver vermengen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier, Erythritol und Mandelmilch verquirlen, bis die Masse glatt ist, dann mit den trockenen Zutaten vermengen.
4. Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Kuchenform und backen Sie ihn 25 Minuten lang.
5. Während der Kuchen abkühlt, die Schlagsahne mit Vanilleextrakt schlagen, bis sich Spitzen bilden.
6. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, schneiden Sie ihn horizontal in zwei Hälften. Verteilen Sie Schlagsahne und Kirschen zwischen den Schichten und bedecken Sie die Oberseite mit der restlichen Sahne und den Kirschen.



Nährwertangaben:

Kalorien: 250, Eiweiß: 7 g, Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 20 g, Ballaststoffe: 4 g, Cholesterin: 75 mg, Salz: 60 mg, Kalium: 220 mg



GEKÜHLTE MANGO-LIMETTEN- MOUSSE



Portionen:
6



Vorb:
20 min



Kühlen:
2 std



Ausrüstung: Mixer, Rührschüssel, Schneebesen



Zutaten:

- 300 g reife Mango, geschält und gewürfelt
- 200 ml fettarmer griechischer Joghurt
- 100 ml frischer Limettensaft
- 10 g Gelatinepulver
- 50 ml Wasser
- 30 g Erythrit (oder bevorzugter Zuckerersatz)
- 1 Limette, abgeriebene Schale



Anleitung:

1. Pürieren Sie die Mango, bis sie glatt ist, und stellen Sie sie beiseite.
2. In einer kleinen Schüssel Gelatine in 50 ml Wasser auflösen und 5 Minuten quellen lassen.
3. Erhitzen Sie die Gelatinemischung vorsichtig, bis sie vollständig aufgelöst ist, und vermischen Sie sie dann mit dem Mangopüree.
4. In einer Rührschüssel den griechischen Joghurt, Limettensaft, Erythrit und Limettenschale miteinander verquirlen.
5. Heben Sie die Mango-Gelatine-Mischung unter die Joghurtmischung, bis alles gut vermischt ist.
6. Gießen Sie die Mousse in Serviergläser und kühlen Sie sie 2 Stunden lang, bis sie fest ist.
7. Vor dem Servieren mit zusätzlichem Limettenabrieb garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 90, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 15 g, Fett: 1 g, Ballaststoffe: 2 g, Cholesterin: 2 mg, Salz: 30 mg, Kalium: 180 mg



ERDBEER-BASILIKUM-INFUSIERTE WASSERMELONEN-GRANITA



Gläser:
6



Vorb:
20 min



Kühlen:
3 std



Ausrüstung: Mixer, Feines Sieb, Gefriersichere Behälter



Zutaten:

- 1 kg Wassermelone, gewürfelt und entkernt
- 150 g Erdbeeren, entstielt
- 10 g frische Basilikumblätter
- 50 ml frischer Limettensaft
- 30 g Erythrit (oder bevorzugter Zuckerersatz)
- 200 ml Wasser



Anleitung:

1. Pürieren Sie die Wassermelone, Erdbeeren, Basilikumblätter, Limettensaft, Erythrit und Wasser, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Gießen Sie die Mischung durch ein feines Sieb in einen gefriergeeigneten Behälter, um das Fruchtfleisch zu entfernen.
3. Decken Sie den Behälter ab und stellen Sie ihn für 1 Stunde in das Gefrierfach.
4. Nach 1 Stunde die Mischung mit einer Gabel schaben und die Eiskristalle zerkleinern.
5. Stellen Sie die Mischung zurück in den Gefrierschrank und wiederholen Sie das Abschaben alle 30 Minuten für weitere 2 Stunden, bis eine fluffige Konsistenz erreicht ist.
6. Sofort in Gläsern servieren, nach Wunsch mit zusätzlichen Basilikumblättern garnieren.



Nährwertangaben:

Kalorien: 45, Eiweiß: 1 g, Kohlenhydrate: 11 g, Fett: 0 g, Ballaststoffe: 1 g, Cholesterin: 0 mg, Salz: 2 mg, Kalium: 180 mg

ABSCHLUSS

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, sich Einschränkungen aufzuerlegen, sondern Ausgewogenheit und Selbstvertrauen. Jedes Rezept, das Sie zubereitet haben, ist ein Schritt hin zu mehr Energie und zu einer entspannteren Beziehung zum Essen.

Dieses Kochbuch soll Ihnen auch nach dem Lesen noch lange Zeit zur Seite stehen.

Greifen Sie immer wieder darauf zurück, wenn Sie neue Inspiration brauchen oder daran erinnert werden möchten, dass es befriedigend und einfach sein kann, sich selbst zu ernähren.

Wenn Ihnen dieses Buch geholfen hat, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um eine kurze Rezension zu schreiben – das hilft anderen, diese Rezepte zu finden und auf ihrem eigenen Weg motiviert zu bleiben.

Auf gutes Essen, gleichmäßige Energie und ein gesünderes, glücklicheres Ich!

Häufig gestellte Fragen

F: Darf ich mit Diabetes Kohlenhydrate essen?

Ja – konzentrieren Sie sich auf komplexe Kohlenhydrate wie Quinoa, Linsen und Gemüse. Die Portionsgröße und die Kombination sind wichtiger als Einschränkungen.

F: Was ist mit Obst?

Wählen Sie Obst mit niedrigem GI wie Beeren, Äpfel und Kiwis. Kombinieren Sie diese mit Proteinen oder Fetten, um eine gleichmäßigere Energieversorgung zu gewährleisten.

F: Wie oft sollte ich essen?

Regelmäßige Mahlzeiten alle 3–4 Stunden helfen, Blutzuckerspitzen und -abstürze zu vermeiden.

F: Muss ich Zucker komplett meiden?

Nein – gelegentliche Leckereien sind in Ordnung, wenn sie durch Ballaststoffe und Proteine ausgeglichen werden. Das Ziel ist Bewusstsein, nicht Verzicht.

F: Ist Bewegung wichtig?

Auf jeden Fall. Selbst leichte Spaziergänge nach den Mahlzeiten helfen, den Blutzucker zu stabilisieren und die Verdauung zu unterstützen.

G.I.

Der glykämische Index (GI) gibt an, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigt.

Lebensmittel mit niedrigem GI setzen Energie langsam frei, sodass Sie sich länger satt fühlen und den Blutzuckerspiegel den ganzen Tag über stabil halten können. Durch die Kombination von Kohlenhydraten mit Proteinen oder gesunden Fetten kann der Gesamt-GI einer Mahlzeit gesenkt werden.

Beispiele:

- **Niedriger GI (langsame Freisetzung):** Hafer, Bohnen, Linsen, Äpfel, Brokkoli
- **Mittlerer GI (moderat):** brauner Reis, Süßkartoffeln, Ananas, Couscous
- **Hoher GI (schnell):** Weißbrot, Instant-Reis, Kartoffeln, zuckerhaltige Snacks

Verwenden Sie den GI als Richtlinie, nicht als strenge Regel – jeder Körper reagiert anders, je nach Portionsgröße, Lebensmittelkombinationen und Aktivitätsniveau.

Mit der Zeit werden Sie natürlich lernen, welche Lebensmittel Ihnen dabei helfen, sich ausgeglichen und voller Energie zu fühlen.