

# 28-Tage Fettabbau Spezial Ernährungsplan



# 28-Tage-Fettabbau-Spezial- Ernährungsplan

# Inhaltsverzeichnis

<b>Mahlzeitenplan für 28 Tage</b> .....	<b>5</b>
<b>Frühstücks-Rezepte</b> .....	<b>7</b>
Nuss-Granola mit Mandelmilch (am besten am Abend vorbereiten) .....	7
Overnight Oats (am Abend vorbereiten).....	8
Raw Bites .....	9
Heidelbeer-Couscous.....	10
Kräuterquark mit Gemüsesticks .....	11
Erdbeer-Bananen-Smoothie .....	12
Spinat-Käse-Omelette.....	13
Chia-Pudding mit Vanille (am besten am Abend vorbereiten).....	14
Oatmeal mit Obst .....	15
Blutorangen-Joghurt (am besten am Abend vorbereiten) .....	16
Bruschetta.....	17
Avocado-Sandwich .....	18
Gemischtes Obst mit griechischem Joghurt .....	19
Beeren-Smoothie.....	20
Joghurt mit Beeren .....	21
Grüner Smoothie .....	22
Schokoladen-Chia-Pudding (am besten am Abend vorbereiten) .....	23
Johannisbeeren-Granola (am besten am Abend vorbereiten).....	24
Himbeerflocken-Smoothie .....	25
Grüner Smoothie mit Frucht .....	26
Brot mit Hummus .....	27
Obst mit Vanillequark.....	28
Dinkel-Cracker (am besten am Abend vorbereiten).....	29
Knäckebrot mit Kräuterquark (am besten am Abend vorbereiten) .....	30
Apfelkompott mit griechischem Joghurt .....	31
Johannisbeeren-Cookies (am besten am Abend vorbereiten).....	32
Bananenbrot (am besten am Abend vorbereiten) .....	33
Pfirsich-Smoothie .....	34

<b>Mittags-Rezepte</b> .....	<b>35</b>
Reissalat.....	35
Süßkartoffel-Muffins .....	36
Rote-Beete-Suppe.....	37
Curry-Quinoa .....	38
Polenta im Glas.....	39
Dinkelpasta mit Spinat-Pesto .....	40
Hackbällchen mit Reis.....	41
Erdnuss-Nudel-Salat .....	42
Vegetarisches Chili.....	43
Hashbrown-Auflauf.....	44
Gnocchi-Salat.....	45
Gemüsereis.....	46
Spaghetti mit Spargel .....	47
Spinat-Pesto mit Couscous .....	48
Dinkelnudeln.....	49
Spaghetti-Salat.....	50
Garnelen-Spaghetti.....	51
Gemüse-Pfännchen mit Garnelen .....	52
Überbackene rote Linsenpasta.....	53
Hähnchenbrust mit Reis .....	54
Kartoffel-Fenchel-Curry .....	55
Spaghetti.....	56
Kürbis-Hähnchen-Nudeln .....	57
Wildlachs auf Wildreis .....	58
Tofu-Grünkohl-Schüssel.....	59
Dinkelsalat .....	60
Ingwer-Nudeln .....	61
Hawaii-Hähnchen .....	<b>62</b>
<b>Abend-Rezepte</b> .....	<b>63</b>
Tomatensuppe.....	63
Quinoa-Salat .....	64
Ofengemüse .....	65
Kartoffel-Karotten-Suppe .....	66
Gebratene Garnelen mit Reis .....	67
Gefüllte Zucchini-Boote .....	68
Mexikanische Bohnen.....	69

Ratatouille.....	70
Lachs mit grünem Spargel .....	71
Butternut-Kichererbsen-Suppe .....	72
Hüttenkäse-Salat .....	73
Griechischer Salat .....	74
Ofengemüse mit Quinoa .....	75
Rote-Beete-Salat.....	76
Lachs-Salat .....	77
Spinat-Quinoa-Bratlinge .....	78
Artischocken-Salat .....	79
Perlgraupen-Suppe .....	80
Gemüse mit Hähnchen .....	81
Fruchtsalat .....	82
Marinierte rote-Beete .....	83
Blumenkohl-Krabben-Salat.....	84
Glasnudelsalat .....	85
Shakshuka .....	86
Sprossen-Mais-Salat .....	87
Griechische Pfanne .....	88
Italienisches Gemüse .....	89
Thai-Salat .....	90

# Mahlzeitenplan für 28 Tage

	<i>Frühstück</i>	<i>Mittag</i>	<i>Abendessen</i>
<i>Tag 1</i>	Nuss-Granola mit Mandelmilch	Reissalat	Tomatensuppe
<i>Tag 2</i>	Overnight Oats	Süßkartoffel-Muffins	Quinoa-Salat
<i>Tag 3</i>	Raw Bites	Ingwer-Nudeln	Ofengemüse
<i>Tag 4</i>	Heidelbeer-Couscous	Curry-Quinoa	Kartoffel-Karotten-Suppe
<i>Tag 5</i>	Joghurt mit Beeren	Polenta im Glas	Gebratene Garnelen mit Reis
<i>Tag 6</i>	Kräuterquark mit Gemügesticks	Dinkelpasta mit Spinat-Pesto	Gefüllte Zucchini-Boote
<i>Tag 7</i>	Erdbeer-Bananen-Smoothie	Hackbällchen mit Reis	Hüttenkäse-Salat
<i>Tag 8</i>	Spinat-Käse-Omelette	Erdnuss-Nudel-Salat	Mexikanische Bohnen
<i>Tag 9</i>	Chia-Pudding mit Vanille	Kürbis-Hähnchen-Nudeln	Ratatouille
<i>Tag 10</i>	Oatmeal mit Obst	Hashbrown-Auflauf	Lachs mit grünem Spargel
<i>Tag 11</i>	Blutorangen-Joghurt	Gnocchi-Salat	Butternut-Kichererbsen-Suppe
<i>Tag 12</i>	Bruschetta	Hähnchenbrust mit Reis	Artischocken-Salat
<i>Tag 13</i>	Avocado-Sandwich	Gemüsereis	Griechischer Salat
<i>Tag 14</i>	Schokoladen-Chia-Pudding	Spaghetti mit Spargel	Perlgraupen-Suppe
<i>Tag 15</i>	Grüner Smoothie	Überbackene rote Linsenpasta	Ofengemüse mit Quinoa
<i>Tag 16</i>	Johannisbeeren-Granola	Spinat-Pesto mit Couscous	Rote-Beete-Salat
<i>Tag 17</i>	Himbeerflocken-Smoothie	Dinkelnudeln	Gemüse mit Hähnchen
<i>Tag 18</i>	Brot mit Hummus	Gemüsepfännchen mit Garnelen	Spinat-Quinoa-Bratlinge

<i>Tag 19</i>	Obst mit Vanillequark	Kartoffel-Fenchel-Curry	Lachs-Salat
<i>Tag 20</i>	Johannisbeeren-Cookies	Spaghetti-Salat	Shakshuka
<i>Tag 21</i>	Beeren-Smoothie	Vegetarisches Chili	Sprossen-Mais-Salat
<i>Tag 22</i>	Dinkel-Cracker	Wildlachs auf Wildreis	Fruchtsalat
<i>Tag 23</i>	Gemischtes Obst mit griechischem Joghurt	Tofu-Grünkohl-Schüssel	Glasnudelsalat
<i>Tag 24</i>	Grüner Smoothie mit Frucht	Dinkelsalat	Griechisches Pfanne
<i>Tag 25</i>	Apfelkompott mit griechischem Joghurt	Garnelen-Spaghetti	Marinierte rote Beete
<i>Tag 26</i>	Knäckebrot mit Kräuterquark	Hawaii-Hähnchen	Italienisches Gemüse
<i>Tag 27</i>	Bananenbrot	Rote-Beete-Suppe	Thai-Salat
<i>Tag 28</i>	Pfirsich-Smoothie	Spaghetti	Blumenkohl-Krabben-Salat

# Frühstücks-Rezepte

Nuss-Granola mit Mandelmilch (am besten am Abend vorbereiten)

## Zutaten für 6 Portionen:

- 90 g verschiedene Nüsse und Kerne  
(z.B. Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne)
- 200 g Haferflocken
- 30 g Kokosblütenzucker
- 30 g flüssiges Kokosöl
- 30 g Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- ½ TL gemahlene Vanille
- 1 Prise Meersalz



## Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Nun die Nüsse und Kerne grob hacken und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech das Granola dünn verteilen.

Das Blech in den Ofen schieben und das Granola für 40 Minuten rösten. Nach 20 Minuten wenden und aufpassen, dass es nicht so dunkel wird.

Anschließend Granola abkühlen lassen und mit Mandelmilch zubereiten.

## Overnight Oats (am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 1 Portion:

- 150 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 80 g Haferflocken
- 1 TL Honig
- 50 g frische Beeren  
(z.B. Himbeeren oder Heidelbeeren)

### Zubereitung:

Milch und Haferflocken in einer Schüssel vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen die Beeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Diese vor dem Servieren auf die Overnight Oats geben.



## Raw Bites

### Zutaten für 10 Stück:

- ½ Karotte
- 60 entsteinte Soft-Datteln
- 45 g Cashewkerne
- 1 TL Zimt
- 90 g zarte Haferflocken



### Zubereitung:

Die Karotte waschen, schälen und klein raspeln.

Datteln zusammen mit den Cashewkernen in einen Mixer geben und zu einem Mus pürieren.

Karotten, Zimt und Haferflocken mit dem Mus vermischen und den Teig ordentlich durchkneten.

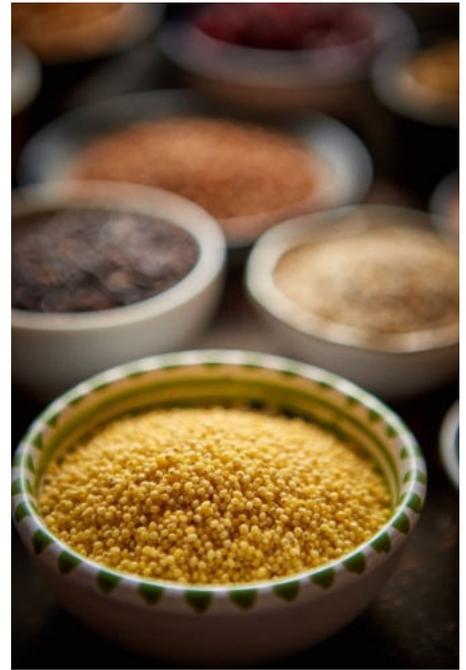
Aus je 1 TL der Masse mit den Händen eine Kugel rollen - so lange fortfahren, bis der Teig verbraucht ist.

Vor dem Verzehr sollten die Kugeln mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ruhen.

## Heidelbeer-Couscous

### Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g Couscous
- 90 ml Wasser
- 1 Pfirsich
- 100 g Heidelbeeren
- 200 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 1 ½ TL Zimt
- Vanillepulver
- 4 EL Agavendicksaft
- ½ TL Kokosöl
- 1 EL Kokosblütenzucker



### Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Wasser übergießen und quellen lassen.

Pfirsich waschen, trocken tupfen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Heidelbeeren ebenfalls waschen und trocken tupfen.

Nun Couscous in einem Topf mit der Milch aufkochen lassen. Die Hitze anschließend reduzieren und den Zimt, Vanille und Agavendicksaft hinzufügen.

2/3 des geschnittenen Pfirsich sowie 2/3 der Heidelbeeren unter den Couscous mischen. Abgedeckt für 15 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den restlichen Pfirsich mit dem Kokosblütenzucker darin karamellisieren.

Vor dem Verzehr Couscous mit den karamellisierten Pfirsichstücken und den restlichen Heidelbeeren garnieren.

## Kräuterquark mit Gemüsesticks

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Gurke
- 3 Karotten
- 2 rote Paprika

### Für den Kräuterquark:

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 40 g fettarmer Quark
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Zuerst das Gemüse waschen, schälen und in längliche Streifen schneiden.

Für den Kräuterquark Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken.

In einer Schüssel Quark und Joghurt cremig miteinander verrühren. Anschließend Schnittlauch und Knoblauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsesticks zusammen mit dem Kräuterquark servieren.

## Erdbeer-Bananen-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 220 g Erdbeeren
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Banane
- 150 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative

### Zubereitung:

Erdbeeren waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Erdbeeren und Bananen mit Agavendicksaft beträufeln und anschließend zusammen mit der Milch in einem Mixer zu einem Smoothie verarbeiten.



## Spinat-Käse-Omelette

### Zutaten für 2 Portionen:

- 5 Eier
- 25 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 75 g Spinat
- 75 g Cheddar Käse
- 40 g Schinken
- 1 Zwiebel
- Öl
- Paprikapulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Ofen zunächst auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Anschließend eine große Auflaufform mit Öl einfetten

Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Schinken und Käse ebenfalls klein schneiden.

Alle Zutaten anschließend in einer Schüssel vermischen.

Den Inhalt in die Auflaufform geben und für 25 Minuten im Ofen backen.

Das Omelett anschließend in die gewünschte Größe schneiden und servieren.

## Chia-Pudding mit Vanille (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 2 Portionen:

- 150 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 50 g fettarmer Naturjoghurt
- 3 EL Chiasamen
- Mark ½ Vanilleschote
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung:

In einer Schüssel Milch und Joghurt vermischen.

Chiasamen und Vanillemark einrühren und den Pudding idealerweise über Nacht oder mindestens 3 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

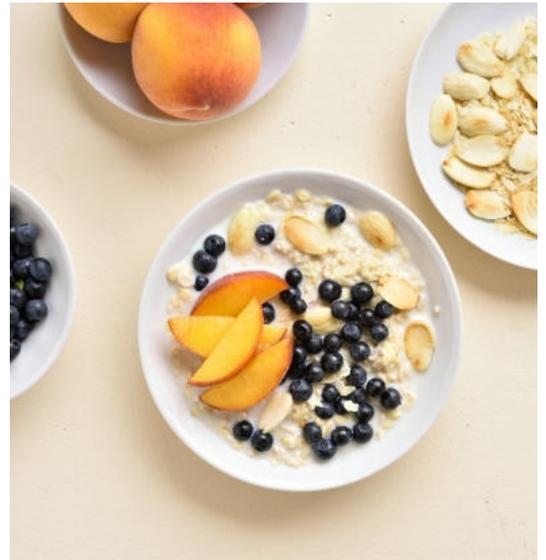
Vor dem Verzehr den Pudding noch einmal kräftig umrühren.



## Oatmeal mit Obst

### Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Haferflocken
- 250 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Zimt
- 1 Pfirsich
- 30 g Heidelbeeren



### Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Agavendicksaft sowie den Zimt einrühren. Alles für weitere 3 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Pfirsich waschen, abtrocknen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

Heidelbeeren waschen und abtrocknen.

Das Oatmeal in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Vor dem Servieren mit den Pfirsichstücken und Heidelbeeren garnieren.

## Blutorangen-Joghurt (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 50 ml Blutorangensaft
- 2 TL Honig
- 50 g Chiasamen
- 3 Blutorangen
- Walnüsse
- 1 Prise Meersalz

### Zubereitung:

In einer Schüssel Joghurt, Blutorangensaft, Salz und Honig verrühren. Die Chiasamen hinzufügen und den Joghurt für 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Blutorangen schälen und filetieren.

Walnüsse zerhacken.

Vor dem Servieren Blutorangenfilets sowie gehackte Walnüsse auf dem Joghurt verteilen.



## Bruschetta

### Zutaten für 6 Portionen:

- 6 Strauchtomaten
- 1 glutenfreien Ciabatta
- 50 g frischen Basilikum
- 50 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den gewaschenen Basilikum grob hacken.

Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und den Parmesan hineinreiben. Essig und Öl hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ciabatta nach Packungsanleitung backen anschließend in Scheiben schneiden.

Den Tomatensalat auf die Brotscheiben geben und servieren.

## Avocado-Sandwich

### Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben gutenfreies Toastbrot
- 3 TL Humus
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Rucola
- 4 Cherrytomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Das Brot auftoasten.

Den Stein aus der Avocado entfernen und das Fleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Rucola waschen und trockenschütteln - anschließend die Blätter grob zerkleinern.

Cherrytomaten waschen und anschließend halbieren.

Zwei Scheiben Toastbrot mit Humus bestreichen und anschließend mit den Avocado-Scheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cherrytomaten und Rucola oben drauflegen und das Sandwich mit einer weiteren Scheibe Toast abdecken.

## Gemischtes Obst mit griechischem Joghurt

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kiwi
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- ½ Mango
- 200 g griechischer Joghurt

### Zubereitung:

Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und anschließend noch einmal vierteln.

Erdbeeren waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und dieses in kleine Stücke schneiden.

Das Obst in zwei Gläsern schichten und den Joghurt darüber geben.



## Beeren-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 180 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 250 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative

### Zubereitung:

Das Obst waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Agavendicksaft beträufeln.

In einem Mixer das Obst zusammen mit der Milch zu einem Smoothie verarbeiten.



## Joghurt mit Beeren

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren
- 500 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Msp. Zimt



### **Zubereitung:**

Beeren waschen und trocken tupfen.

Joghurt mit Zimt verrühren und in zwei Schälchen füllen.

Vor dem Servieren die Beeren auf den Joghurt geben.

## Grüner Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Kiwi
- 70 g Gurke
- ½ Apfel
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Stängel Minze
- 150 ml Kokoswasser

### Zubereitung:

Das Obst und Gemüse putzen, waschen und trocken tupfen.

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Smoothie verarbeiten.



## Schokoladen-Chia-Pudding (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 70 g fettarmer Naturjoghurt
- 4 EL Chiasamen
- 1 EL ungesüßter Kakao
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung:

Joghurt und Milch in einer Schüssel vermischen.

Kakao, Chiasamen und Agavendicksaft einrühren. Den Pudding am besten über Nacht oder mindestens 3 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Servieren noch einmal kräftig umrühren.



## Johannisbeeren-Granola (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 4 Portion:

- 400 g Johannisbeeren
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g kernige Haferflocken
- 120 g Apfelmus
- 60 ml Agavendicksaft
- 10 ml flüssiges Kokosöl
- 1 TL Zimt



### Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Johannisbeeren waschen, verlesen und Beeren vom Stiel zupfen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Apfelmus und Haferflocken in einer Schüssel mischen.

In einer weiteren Schüssel Agavendicksaft, Kokosöl und Zimt verrühren. Das Gemisch anschließend zu den Haferflocken geben. Johannisbeeren unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf verteilen.

Für 20 Minuten das Granola im Ofen backen und dabei gelegentlich wenden.

Vor dem Verzehr das Granola abkühlen lassen.

## Himbeerflocken-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Himbeeren
- 1 mittelgroße Banane
- 1 EL Agavendicksaft
- 250 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative

### Zubereitung:

Himbeeren waschen und trocken tupfen.

Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Himbeeren und Banane mit Agavendicksaft beträufeln und anschließend zusammen mit den Haferflocken und der Milch in einem Mixer zu einem Smoothie verarbeiten.



## Grüner Smoothie mit Frucht

### Zutaten für 1 Portion:

- 180 g Erdbeeren
- 1 mittelgroße Banane
- 2 Handvoll Babyspinat
- ½ TL Zimt
- 200 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative

### Zubereitung:

Das Obst und Gemüse putzen, waschen und trocken tupfen.

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Smoothie verarbeiten.



## Brot mit Hummus

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben glutenfreies Toastbrot
- 220 g gekochte Kichererbsen
- ½ geschälte Knoblauchzehe
- 1 EL Tahin 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz

### Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Brot, in einem Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen.

Anschließend mit Salz abschmecken und den Hummus auf das Brot streichen.



## Obst mit Vanillequark

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kiwi
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- ½ Mango
- 200 g fettarmer Quark
- Mark einer Vanilleschote

### Zubereitung:

Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und anschließend noch einmal vierteln.

Erdbeeren waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und dieses in kleine Stücke schneiden.

Quark mit dem Vanillemark verrühren.

Das Obst in zwei Gläsern schichten und den Quark darüber geben.



## Dinkel-Cracker (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 20 Cracker:

- 90 g glutenfreies Mehl
- 90 g zarte Haferflocken
- 60 g Weizenkleie
- 35 g Sesam
- 35 g geschrotete Leinsamen
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 ml Wasser

### Zubereitung:

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann Öl und Wasser hinzugeben und gut verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigmasse darauf verstreichen.

Für 45 Minuten im Ofen backen und nach dem Auskühlen in beliebig große Stücke schneiden.



## Knäckebrot mit Kräuterquark (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g glutenfreies Mehl
- 100 g feine Haferflocken
- 10 g Chiasamen
- 10 g Sesam
- 20 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 20 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 150 ml Wasser



### Für den Kräuterquark:

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 40 g fettarmer Quark
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

In einer Schüssel alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen und mit Hilfe eines Nudelholzes dünn ausrollen (ca. 5 mm).

Anschließend das Knäckebrot für 40 Minuten im Ofen backen.

Nach 15 Minuten der Backzeit das Blech herausnehmen und den Teig mit einem Pizzaroller in die gewünschte Form schneiden.

Für den Kräuterquark Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken.

In einer Schüssel Quark und Joghurt cremig miteinander verrühren. Anschließend Schnittlauch und Knoblauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nachdem das Knäckebrot abgekühlt ist, dieses mit dem Kräuterquark bestreichen und servieren.

## Apfelkompott mit griechischem Joghurt

### Zutaten für 1 Portion:

- 4 süße Äpfel
- 2 EL Wasser
- ½ Zitrone
- Zimt
- 100 g griechischer Joghurt



### Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel anschließend in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Wasser und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen.

Mit Zimt abschmecken.

Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Apfelstücke weich sind. Gelegentlich umrühren.

Apfelkompott abkühlen lassen und anschließend in einer Schale mit dem griechischen Joghurt anrichten.

## Johannisbeeren-Cookies (am besten am Abend vorbereiten)

### Zutaten für 2 Portion:

- 400 g Johannisbeeren
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g kernige Haferflocken
- 120 g Apfelmus
- 60 ml Agavendicksaft
- 10 ml flüssiges Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 reife Banane



### Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Johannisbeeren waschen, verlesen und Beeren vom Stiel zupfen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Apfelmus und Haferflocken in einer Schüssel mischen.

In einer weiteren Schüssel Agavendicksaft, Kokosöl und Zimt verrühren. Das Gemisch anschließend zu den Haferflocken geben. Johannisbeeren unterheben.

Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Haferflocken- Johannisbeeren-Mischung mit der Gabel vermischen und aus der Masse Cookies formen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Cookies darauf platzieren.

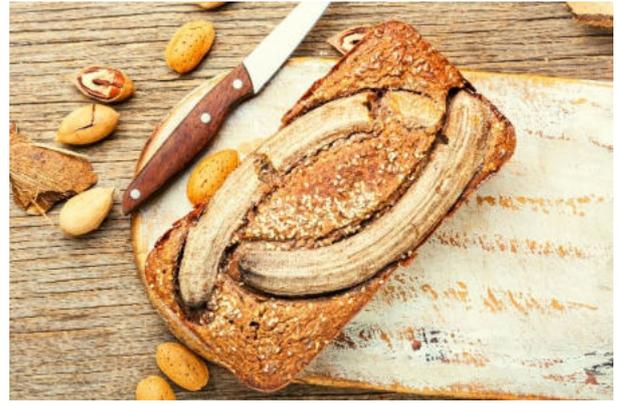
Für 20 Minuten die Cookies im Ofen backen und dabei gelegentlich wenden.

Vor dem Verzehr die Cookies abkühlen lassen.

## Bananenbrot (am besten am Abend vorbereiten)

### **Zutaten für 2 Portion:**

- 2 reife Bananen
- 70 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 50 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 130 g glutenfreies Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- Fett für die Form
- 10 g gehobelte Mandeln



### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Öl und Milch hinzufügen und gut verrühren.

Anschließend das Mehl, Backpulver und die gemahlene Mandeln untermischen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Eine Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Den Teig hineinfüllen und mit den gehobelten Mandeln bestreuen.

Das Bananenbrot im vorgeheizten Ofen für ca. 50 Minuten backen. Nach 30 Minuten der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit die Oberseite nicht zu dunkel wird.

Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

## Pfirsich-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Pfirsiche
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 125 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative



### Zubereitung:

Pfirsiche waschen, abtrocknen, entkernen und kleinschneiden. Anschließend mit Agavendicksaft beträufeln.

Nun Pfirsichstücke, Zitronensaft und Milch in einem Mixer zu einem Smoothie verarbeiten.

# Mittags-Rezepte

## Reissalat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g Feldsalat
- 70 g Reis
- Meersalz
- 30 g Cashewkerne
- 50 g Mais aus der Dose
- 50 g Erbsen aus der Dose
- 1 Karotte
- ½ rote Paprika
- ½ Mango

### Für das Dressing:

- 3 Stängel Petersilie
- 125 g fettarmer Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf den Reis nach Packungsanleitung kochen, anschließend durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mais und Erbsen ebenfalls in ein Sieb geben, durchspülen und abtropfen lassen.

Karotte und Paprika putzen, waschen und klein schneiden.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Stücke schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Cashewkerne grob hacken.

Nun den Salat in zwei Gläsern schichten - mit dem Reis beginnen, dann folgen Erbsen, Mais, Paprika, Karotten, Mango und abschließend der Feldsalat. Die gehackten Cashewkerne als Topping darauf geben.

Für das Dressing den Naturjoghurt mit Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing erst kurz vor dem Verzehr über den Salat geben.



## Süßkartoffel-Muffins

### **Zutaten für 6 Muffins:**

- 115 g Haferflocken
- 60 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Backpulver
- 150 g gekochte und abgekühlte Süßkartoffel
- 130 ml fettarme Milch  
oder eine pflanzliche Alternative
- 1 Ei
- 30 g Nussbutter
- 1 EL Zimt
- Etwas Fett für die Form



### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

100 g Haferflocken im Mixer fein mahlen und die restlichen Haferflocken beiseitestellen.

Alle Zutaten bis auf die ganzen Haferflocken in einer Schüssel vermischen und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Masse auf gefettete Muffinförmchen verteilen und mit den ganzen Haferflocken bestreuen.

Die Muffins im Backofen für 30 Minuten backen.

## Rote-Beete-Suppe

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g vorgekochte und vakuumierte rote Beete
- 10 g Kokosöl
- 120 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch aus der Dose
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chili
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln.

Die rote Beete kurz abwaschen und anschließend in Würfel schneiden.

In einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze für 5 Minuten andünsten.

Nun die Rote-Beete-Würfel hinzufügen und für weitere 2 Minuten dünsten lassen.

Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und danach mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren. Vor dem Servieren noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

## Curry-Quinoa

### Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g ungekochte weiße Quinoa
- 500 ml Wasser
- Meersalz 150 g gefrorene dicke Bohnen
- 100 g gefrorene Erbsen
- 2 EL Walnussöl
- 2 TL Curry
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Quinoa ein Sieb geben und mit heißem Wasser gründlich abspülen. Anschließend abtropfen lassen und mit frischem Wasser sowie Salz in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und Quinoa 20 Minuten lang fertigkochen. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In einem Topf mit kochendem Wasser die dicken Bohnen 8 Minuten lang kochen lassen. Die Erbsen in den letzten 3 Minuten dazugeben und mitkochen. Erbsen und Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Quinoa in die Schüssel füllen.

Walnussöl und Curry untermischen und alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Polenta im Glas

### Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Polenta
- 100 g Süßkartoffeln
- 50 g Erbsen aus der Dose
- 50 g Mais aus der Dose
- ½ rote Paprika
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 250 ml Wasser



### Zubereitung:

Zunächst die Polenta in ein Einmachglas füllen.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Erbsen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Anschließend zusammen mit den Süßkartoffeln und den Cashewkernen in das Glas schichten.

Paprika putzen, waschen, klein schneiden und ebenfalls in das Glas geben.

Vor dem Verzehr heißes Wasser in das Glas gießen und alles für 15 Minuten ziehen lassen.

## Dinkelpasta mit Spinat-Pesto

### Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Dinkelnudeln
- 1 Prise Meersalz
- 1 Stängel Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- 10 g geriebener Parmesan

### Für das Spinat Pesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Babyspinat
- 25 g Pinienkerne
- 60 g Parmesan
- 25 ml Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter klein zupfen.

Nudeln abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Anschließend das Öl untermischen.

Für das Pesto Knoblauch schälen, Spinat waschen und trockenschütteln. Alle Zutaten für das Pesto, außer Salz und Pfeffer, mit einem Schuss Wasser in einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln mit dem Pesto vermischen und servieren.

## Hackbällchen mit Reis

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 3 Stängel Petersilie
- 125 g Hackfleisch
- 10 g Parmesan
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 EL Öl
- 100 g Reis



### Für die Tomatensoße:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Getrocknete Oregano
- Getrockneter Rosmarin

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch, Parmesan, Ei und Senf in einer Schüssel gut miteinander vermengen. Mit Gewürzen abschmecken und Bällchen in der gewünschten Größe formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen unter regelmäßigem Wenden rundherum anbraten.

Für die Tomatensoße die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in einem Topf mit dem Olivenöl andünsten. Die Tomaten waschen, abtrocknen, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Tomatenstücke mit den passierten Tomaten in den Topf geben. Anschließend die Soße aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.

Hackbällchen und Tomatensoße miteinander vermischen und zusammen mit dem gekochten Reis anrichten.

## Erdnuss-Nudel-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 225 g Vollkornspaghetti
- 2 Möhren
- 40 g Rotkohl
- ½ Bund Koriander
- 4 Zwiebeln
- 75 g Erdnüsse

### Für das Dressing:

- 3 EL Erdnussbutter
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- ½ TL frischer Ingwer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Sojasoße
- 50 ml Öl



### Zubereitung:

Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermischen und zu einem Dressing verquirlen.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.

Möhren waschen und zusammen mit dem Rotkohl zerkleinern.

Erdnüsse und Koriander hacken.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Spaghetti und das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Abschließend das Dressing über den Salat geben.

## Vegetarisches Chili

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 2 Möhren
- 2 Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Chilipulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 2 Dosen gestückelte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Koriander



### Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprika und Möhren waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.

Staudensellerie ebenfalls waschen und klein schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Paprika, Staudensellerie und Möhren hinzufügen. Alles so lange anbraten, bis das Gemüse gar ist.

Den Knoblauch sowie die Gewürze hinzufügen und unter ständigem Rühren anbraten.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und das Chili bei niedriger Hitze 30 Minuten lang köcheln lassen.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hashbrown-Auflauf

### Zutaten für 4 Portionen:

- 10 Eier
- 5 Bratwürste
- 500 g Kartoffeln
- 100 g Spinat
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen und eine Auflaufform mit Öl einfetten.

Die Bratwurst in einer Pfanne anbraten.

Eier aufschlagen und verquirlen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die gebratene Bratwurst ebenfalls in Scheiben schneiden.

Spinat, Kartoffeln, Bratwurstscheiben und Eier miteinander vermengen. Die Masse anschließend in die Auflaufform gießen.

Diese für 45 Minuten in den Backofen geben.

Das Gericht kann sowohl warm wie auch kalt verzehrt werden.

## Gnocchi-Salat

### Zutaten für 4 Portion:

- 1 kg Gnocchi
- 150 g Cherrytomaten
- 100 g Rucola
- 100 g Walnüsse
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Parmesan
- 10 EL Olivenöl
- 3 EL dunkler Balsamico
- Italienische Gewürzmischung
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi hineingeben. Sie sollten von allen Seiten goldbraun angebraten werden. Anschließend Gnocchi beiseitestellen.

Rucola waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Walnüsse grob hacken.

Balsamico und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Italienische Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

In einer weiteren Schüssel die Gnocchi mit Zwiebeln, Walnüssen und Rucola vermengen. Anschließend das Dressing darüber geben und sofort servieren.

## Gemüsereis

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 100 g Reis
- 60 g Zwiebeln
- Öl zum Anbraten
- 200 g Zucchini
- 200 g rote Paprika
- 350 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 EL Apfelessig
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Zucchini und Paprika putzen, waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden.

Paprikastücke zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz anbraten und mit Wasser ablöschen. Nun das Gemüsebrühepulver einrühren und den Essig hinzufügen. Die Paprikastücke bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Zucchini hinzugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Reis unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal umrühren und servieren.

## Spaghetti mit Spargel

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Spaghetti
- 1 Bund grüner Spargel
- 15 Cherrytomaten
- Frischer Basilikum
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.

Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in grobe Stücke zerteilen.

Die Cherrytomaten waschen, abtrocknen und vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel hinzufügen. Der Spargel sollte von allen Seiten angebraten werden. Sofern der Spargel gar ist, werden Spaghetti und Cherrytomaten in die Pfanne gegeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles für 5 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren sollte das Gericht mit Basilikum garniert werden.

## Spinat-Pesto mit Couscous

### Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Couscous
- 90 ml kochendes Wasser
- ½ Zwiebel
- ½ EL Olivenöl
- 15 Kürbiskerne
- 30 g Rucola



### Für das Spinat-Pesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Babyspinat
- 25 g Pinienkerne
- 60 g Parmesan
- 25 ml Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Wasser übergießen und für ca. 4 Minuten quellen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anbraten. Kürbiskerne hinzufügen.

Für das Pesto Knoblauch schälen, Spinat waschen und trockenschütteln. Alle Zutaten für das Pesto, außer Salz und Pfeffer, mit einem Schuss Wasser in einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous mit Spinat-Pesto, Zwiebeln und Kürbiskern vermischen und abkühlen lassen.

Rucola waschen, trockenschütteln, klein zupfen und auf dem Couscous verteilen.

Vor dem Verzehr noch einmal gut durchmischen.

## Dinkelnudeln

### Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Dinkelnudeln
- Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Schafskäse
- 100 g Erdbeeren
- 25 g Babyspinat
- 40 g Himbeeren
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Wasser
- ½ EL Pinienkerne
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend abgießen, abschrecken und mit Olivenöl beträufeln.

Schafskäse würfeln.

Erdbeeren waschen, abtrocknen und vierteln.

Babyspinat waschen und trockenschütteln.

Himbeeren, Agavendicksaft und Wasser in einem Mixer zu einer Soße verarbeiten.

In ein Schraubglas erst die Soße, dann die Nudeln, Schafskäse, Erdbeeren, Babyspinat und Pinienkerne schichten.

Vor dem Verzehr noch mit Salz und Pfeffer würzen.

## Spaghetti-Salat

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Feldsalat
- 2 Cherrytomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Garnelen
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne
- 50 g gekochte Spaghetti



### Zubereitung:

Feldsalat verlesen, waschen und trockenschütteln.

Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Garnelen mit dem Knoblauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pinienkerne kurz mit anbraten.

Alle Zutaten in einem Glas schichten - mit den Garnelen beginnen, danach etwas Salat, Spaghetti, nochmal Salat und die Tomaten als Topping.

## Garnelen-Spaghetti

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Spaghetti
- 3 EL Öl
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 250 g küchenfertige Garnelen



### Für die Tomatensoße:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Getrocknete Oregano
- Getrockneter Rosmarin

### Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, abgießen, abschrecken und mit 1 EL Öl beträufeln.

Für die Garnelen aus Zitronensaft, Öl und Gewürzen eine Marinade zubereiten. Diese über die Garnelen geben, gut mischen und im Kühlschrank für 10 Minuten durchziehen lassen. Die Garnelen anschließend in der Pfanne durchbraten.

Für die Tomatensoße die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in einem Topf mit dem Olivenöl andünsten. Die Tomaten waschen, abtrocknen, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Tomatenstücke mit den passierten Tomaten in den Topf geben. Anschließend die Soße aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.

Spaghetti, Tomatensoße und gebratene Garnelen miteinander vermischen und servieren.

## Gemüse-Pfännchen mit Garnelen

### Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Langkornreis
- Meersalz
- 1 rote Paprika
- 2 große Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 100 g küchenfertige Garnelen
- 1 gehäufter TL Currypulver
- ½ Zitrone
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

Paprika und Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und darin Paprika und Karotten anbraten - mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer weiteren Pfanne die Garnelen in 1 EL Olivenöl knusprig braten - mit Pfeffer würzen und die Pfanne dann mit Alufolie abgedeckt beiseitestellen.

Nun den Reis zum Gemüse in die Pfanne geben und gut durchmischen. Mit Curry und Zitronensaft würzen. Alles für 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Anschließend die Lauchzwiebel unterheben.

Gemüsereis in ein Schälchen füllen und die Garnelen darauf platzieren.

## Überbackene rote Linsenpasta

### Zutaten für 2 Portionen:

- 140 g rote Linsenpasta
- Meersalz
- 170 g passierte Tomaten
- 30 g Tomatenmark
- 1 ½ Knoblauchzehe
- ¼ Zwiebel
- 120 g Zucchini
- ½ TL Oregano
- ½ TL Basilikum
- ½ TL getrocknete Petersilie
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 125 g Mozzarella
- 20 g geriebener Parmesan
- Frischer Basilikum



### Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Pasta nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Passierte Tomaten und Tomatenmark in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.

Knoblauch und Zwiebel schälen - Knoblauch fein hacken und Zwiebel würfeln.

Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln in die Tomatensoße rühren. Mit getrockneten Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta abgießen und mit der fertigen Soße mischen. Anschließend in eine hitzebeständige Form füllen.

Kirschtomaten waschen, halbieren und auf der Pasta verteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und ebenfalls auf der Pasta verteilen. Geriebenen Parmesan darüber geben. Die Pasta für 20 Minuten im Ofen backen.

## Hähnchenbrust mit Reis

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Reis
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Öl
- Meersalz
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.

Anschließend das Fleisch mit den Gewürzen bestreuen und in einer Pfanne mit Öl durchbraten.

Das Fleisch zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.

## Kartoffel-Fenchel-Curry

### Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g Reis
- 1 Fenchelknolle
- 3 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 gehäufter TL Currypulver
- 1 TL rote Currypaste
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Speisestärke
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Stängel Petersilie



### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

Fenchel putzen und in Streifen schneiden.

Die Karotten ebenfalls putzen, schälen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl beides anbraten und mit Currypulver bestäuben.

Die rote Currypaste einrühren und Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben.

In etwas Wasser die Speisestärke auflösen und ebenfalls einrühren.

Alles aufkochen lassen und es anschließend 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Reis zusammen mit dem Curry auf Tellern anrichten.

## Spaghetti

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Vollkornspaghetti
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 250 g Champignons
- 250 g Spinat
- 250 g Zuckerschoten
- 3 Knoblauchzehen
- ½ TL Sesamsamen

### Für die Soße:

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL frischer Ingwer
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesamöl

### Zubereitung:

Die Zutaten für die Soße miteinander vermengen und beiseitestellen.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

Das Gemüse waschen, putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Pilze, Paprika, Möhren und Knoblauch hineingeben und für 5 Minuten braten lassen. Anschließend Zuckerschoten und Spinat hinzufügen - alles für weitere 3 Minuten köcheln lassen.

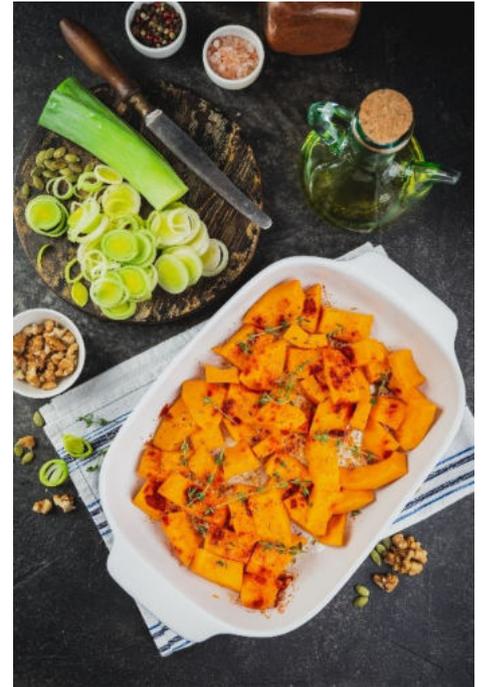
Die Spaghetti und die Soße zu den anderen Zutaten in den Wok beziehungsweise die Pfanne geben und gut verrühren.



## Kürbis-Hähnchen-Nudeln

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Pckg. Nudeln nach Wahl
- 500 g Hähnchenbrustfilet in Streifen geschnitten
- ½ Butternutkürbis in Würfel geschnitten
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 3 EL Balsamico Essig
- Olivenöl
- 1 Prise Muskat
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen.

Die Kürbiswürfel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Diese auf ein Backblech legen und für 30 Minuten im Backofen backen. Nach der Hälfte der Zeit die Kürbiswürfel einmal wenden.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

In einer Pfanne mit Öl die Hähnchenbruststreifen anbraten. Knoblauch hinzufügen. Sofern das Fleisch gar ist, Walnüsse, Muskat, Balsamico Essig und Ziegenfrischkäse hinzufügen. Die Hitze reduzieren und alles für ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Nudeln zusammen mit den Kürbiswürfeln sowie dem Fleisch und der Soße anrichten und servieren.

## Wildlachs auf Wildreis

### Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Wildlachfilet
- 250 g Wildreis
- 2 Zitronen
- 5 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Mango
- 2 EL Honig
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kokosöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein befreien und dieses in Würfel schneiden.

Den fertigen Reis mit den Mango-Würfeln sowie den Kokosöl und etwas Salz vermischen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Wildlachs darauf mit der Haut nach unten platzieren.

Zitrone auspressen und den Saft mit dem Honig, Chilipulver und Knoblauch vermischen. Das Gemisch, bis auf einen EL, über den Lachs gießen.

Anschließend den Lachs für 20 Minuten im Backofen backen.

Den Reis auf Tellern anrichten und den Wildlachs darauf platzieren. Die restliche Soße darüber geben.

## Tofu-Grünkohl-Schüssel

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Grünkohl
- 250 g Reis
- 359 g Tofu
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 gehackte Chilischote
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL Sesamöl
- 4 EL Sojasoße
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

Grünkohl waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und darin 2/3 des Knoblauchs anbraten. Den Grünkohl hinzufügen. Nach 5 Minuten 2 EL Sojasoße und das Sesamöl sowie die Sesamsamen hinzufügen.

Die Chilischote mit der restlichen Sojasoße sowie dem Zucker und dem restlichen Knoblauch in einer kleinen Schüssel zu einer homogenen Masse vermengen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und ihn von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Soja-Chili-Soße in die Pfanne geben und den Tofu darin wenden.

In Schälchen Grünkohl zusammen mit dem Tofu anrichten und servieren.

## Dinkelsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Dinkel
- 350 g schwarze entsteinte Oliven
- 1 Zitrone, in Stücke geschnitten
- 2 gehackte Schalotten
- 1 Bund gehackter Koriander
- 1 Bund gehackte Petersilie
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

In einem Topf bei mittlerer Hitze den Dinkel anbraten. Sofern der Dinkel Farbe bekommt Wasser in den Topf gießen. Dabei darauf achten, dass der Dinkel vollständig mit Wasser bedeckt ist. Eine Prise Salz hinzugeben und alles einmal aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und den Dinkel auf niedriger Stufe eine halbe Stunde quellen lassen.

Die Oliven grob in Stücke schneiden und in eine Schüssel zusammen mit den gehackten Schalotten und den Zitronenstücken geben. Ordentlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung für 5 Minuten ziehen lassen.

Den Dinkel abtropfen lassen und anschließend in eine große Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Olivenmischung hineingeben - alles für 5 Minuten anbraten.

Den Inhalt der Pfanne mit dem Dinkel vermischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Abschließend Petersilie und Koriander über den Salat geben.

## Ingwer-Nudeln

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Nudeln nach Wahl
- 3 cm frisch gehackter Ingwer
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser zubereiten.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Hälfte der Frühlingszwiebeln sowie Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel miteinander vermengen. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und die Mischung kurz darin anbraten. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen.

Nun Sojasoße, Reis Essig, Zucker und Pfeffer in die Pfanne geben. Die verbleibenden Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles für einige Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss die Nudeln in die Pfanne geben und alles kräftig durchmischen.

## Hawaii-Hähnchen

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 500 g geschnittene Hähnchenbrustfilets
- 2 Paprika
- 1 Ananas
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund grüner Spargel
- 150 ml BBQ-Sauce
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

In einer Pfanne mit etwas Öl das Fleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Spargel darauf platzieren. Aus Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und diese über den Spargel geben. Den Spargel anschließend für 15 Minuten im Backofen backen.

Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Paprika zusammen mit der BBQ-Sauce in die Pfanne zum Fleisch geben und so lange braten, bis die Paprika weich ist.

Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden.

Ananasringe auf Tellern platzieren und das Fleisch darauf drapieren.

# Abend-Rezepte

## Tomatensuppe

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Getrocknete Oregano
- Getrockneter Rosmarin

### Zubereitung:

Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in einem Topf mit dem Olivenöl andünsten. Die Tomaten waschen, abtrocknen, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Tomatenstücke mit den passierten Tomaten in den Topf geben. Anschließend die Suppe aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.

Vor dem Servieren die Suppe fein pürieren.



## Quinoa-Salat

### **Zutaten für 1 Portion:**

- 60 g Quinoa
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Bund grüner Spargel
- 30 g Radieschen
- 100 g Rucola
- 10 g Pekannüsse
- 1 EL Rosinen
- 60 g Schafskäse
- 1 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.

Anschließend mit 2 EL Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

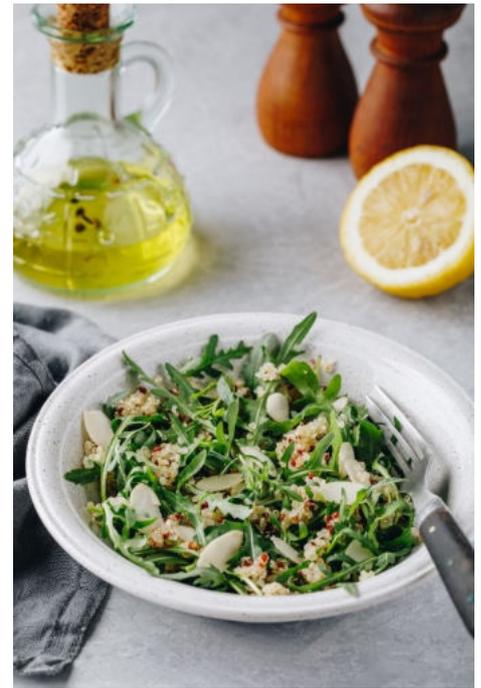
Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel dann im kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken und die Spargelstangen in drei Teile schneiden.

Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Rucola waschen, trockenschütteln und klein zupfen.

Pekannüsse hacken.

Quinoa, Spargel, Rucola, Radieschen, Rosinen und Pekannüsse in einer Schüssel vermischen. Schafskäse über den Salat bröckeln und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



## Ofengemüse

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Kräuter der Provence
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g geraspelte Käse



### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel schälen und anschließend würfeln.

Zucchini und Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden.

In einer Schüssel Gemüse mit dem Olivenöl sowie den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Auflaufform das Gemüse geben und mit dem Käse bestreuen.

Anschließend im Ofen für 20 Minuten garen lassen.

## Kartoffel-Karotten-Suppe

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Fenchelknolle
- 4 Karotten
- 1 Schalotte
- 400 g Kartoffeln
- Öl zum Anbraten
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Honig
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Fenchel und Karotten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten.

Anschließend beides in einen großen Topf geben. Kartoffeln, Fenchel, Karotten und Gemüsebrühe hinzufügen. Die Suppe erst aufkochen und dann für 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Den Honig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken - noch einmal für 10 Minuten köcheln lassen.

Sofern das Gemüse weichgekocht ist, die Suppe mit dem Pürierstab feinpürieren.

## Gebratene Garnelen mit Reis

### Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Reis
- 2 EL Öl
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chilipulver
- 250 g küchenfertige Garnelen



### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Aus Zitronensaft, Öl und Gewürzen eine Marinade zubereiten. Diese über die Garnelen geben, gut vermischen und im Kühlschrank 10 Minuten durchziehen lassen.

Die Garnelen anschließend in der Pfanne durchbraten und vor dem Servieren mit dem Reis vermischen.

## Gefüllte Zucchiniboote

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 65 g Kidneybohnen aus der Dose
- 50 g Mais aus der Dose
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kräuter der Provence
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g Schafskäse
- 1 Scheibe fettarmer Käse



### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, abtrocknen, halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig herauschaben. Anschließend das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Kräuter der Provence sowie Salz und Pfeffer würzen.

Ausgehöhlte Zucchinihälften in einer Auflaufform platzieren und mit der Gemüsemasse befüllen.

Schafskäse zerbröckeln und auf die Masse geben. Käsescheibe klein schneiden und ebenso darauf verteilen.

Die Zucchiniboote für 30 Minuten im Backofen backen.

## Mexikanische Bohnen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Avocado
- ½ Bund gehackter Koriander
- 150 g Maismehl
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend die Kerne beiseitestellen. Das Maismehl mit 1 TL Salz vermischen und etwas Öl sowie 100 ml Wasser hinzufügen. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Die Chilischote zerkleinern und zusammen mit dem Fleisch der Avocado in eine Schüssel geben. Mithilfe einer Gabel das Fruchtfleisch der Avocado zerdrücken und die Hälfte des Korianders sowie den Saft der Limette hinzufügen.

Die Kürbiskerne in den Teig geben. Den Teig in mehrere gleich große Mengen zerteilen und daraus Scheiben formen. Diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die entstandenen Tortillas zur Seite stellen.

Nun die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und für 4 Minuten anbraten. Den Rest Koriander hinzugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.

Tortillas mit Guacamole und schwarzen Bohnen anrichten und servieren.

## Ratatouille

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Rosmarin
- Basilikum



### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Gemüse waschen, putzen eventuell schälen und klein schneiden.

Zusammen mit dem Olivenöl und den Gewürzen in einer Schüssel das gesamte Gemüse gut vermischen.

Anschließend das Gemüse in einer Auflaufform geben und für 30 Minuten im Backofen backen.

## Lachs mit grünem Spargel

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Lachsfilet
- Meersalz
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 50 g Rucola
- 50 g Kirschtomaten
- ½ Bund grüner Spargel

### Für das Dressing:

- ½ Zitrone
- 1 EL Honig
- ½ EL süßer Senf
- 5 EL Naturjoghurt
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 Stängel Schnittlauch



### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs mit Meersalz und den Senfkörnern einreiben. Anschließend in eine Auflaufform geben und für 25 Minuten im Backofen backen. Rucola waschen, trockenschütteln und in kleine Stücke zupfen. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel kurz im Wasser blanchieren. Anschließend direkt in Eiswasser abschrecken.

Zitrone abwaschen, halbieren und eine Hälfte auspressen.

Honig, Senf und Naturjoghurt in einer Schüssel zu einem Dressing vermischen und mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden.

Lachs mit Spargel, Kirschtomaten und Rucola anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber geben.

## Butternut-Kichererbsen-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Butternut-Kürbis in Würfel geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 200 g Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 gehackte Zwiebel
- 6 gehackte Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll gehackter Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Cayennepfeffer
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

In einem Topf auf mittlerer Hitze das Öl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch hinzufügen. Beides glasig anbraten und als nächstes Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma und Cayennepfeffer hinzugeben. Die Gewürze sollten etwa eine halbe Minute im Topf braten.

Nun Tomaten, Gemüsebrühe, Kichererbsen, Kürbiswürfel und Linsen in den Topf geben. Suppe aufkochen und die Hitze reduzieren. Alles abgedeckt für etwa 20 Minuten köcheln lassen - bis Kürbis und Linsen gar sind.

Koriander und Zitronensaft zur Suppe hinzufügen und auf Wunsch noch einmal abschmecken.

## Hüttenkäse-Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Hüttenkäse
- ½ Paprika
- 5 Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Das gesamte Gemüse waschen und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Nun in eine Schüssel den Hüttenkäse geben und das Gemüse darüber streuen. Etwas Olivenöl über den Salat gießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Griechischer Salat

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Tomate
- 1 Stück Gurke ca. 5 Zentimeter
- ½ rote Zwiebel
- 1 Handvoll Salat nach Wahl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuter der Provence
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 10 g schwarze entkernt Oliven
- 100 g Schafskäse



### Zubereitung:

Tomate waschen und achteln.

Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

Salat waschen und trockenschütteln.

Für das Dressing Olivenöl mit Kräutern der Provence sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Das Dressing in ein Glas füllen und dann Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Oliven einschichten.

Den Schafskäse darauf bröckeln und abschließend mit Salat toppen.

## Ofengemüse mit Quinoa

### Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g weißer Quinoa
- 250 ml Wasser
- Meersalz
- 1 rote Paprika
- 200 g Baby-Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Zitrone
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Feta
- 1 EL Kräuter der Provence



### Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser gründlich spülen. Anschließend abtropfen lassen. Mit dem Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren und für etwa 20 Minuten fertigkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika, Baby-Kartoffeln, Karotten und Zucchini putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Zitrone waschen, Schale abreiben und beiseitelegen. Eine halbe Zitrone in Spalten schneiden.

Knoblauchzehe schälen, halbieren und zusammen mit den Zitronenspalten und dem gewaschenen Rosmarin ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und gründlich vermengen.

Das Blech in den Ofen schieben und Gemüse 30 Minuten lang auf mittlerer Schiene im Backofen backen.

Quinoa mit Zitronenabrieb würzen. Feta in kleine Würfel schneiden und anschließend in den Kräutern der Provence wälzen.

Quinoa mit Ofengemüse anrichten und den Feta auf dem Ofengemüse verteilen.

## Rote-Beete-Salat

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 250 g gekochte und vakuumierte rote Beete
- 50 g Schafskäse
- 10 g gehackte Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

In einem Topf mit Wasser die Eier 10 Minuten lang hart kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und vierteln.

Rote Beete abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Diese in eine Schüssel geben.

Schafskäse klein würfeln und mit den Walnüssen zu der roten Beete in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen.

Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Senf sowie Salz und Pfeffer gut verrühren.

Den Salat auf einem Teller anrichten, das Dressing darüber geben und die Eierviertel darauf verteilen.

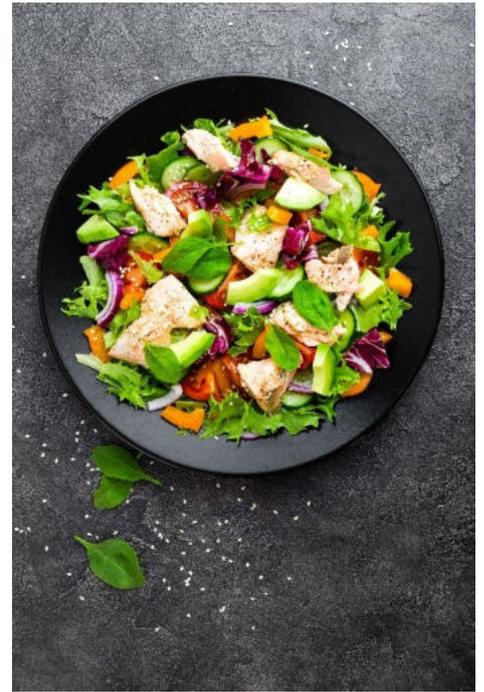
## Lachs-Salat

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Lachsfilet
- Meersalz
- 50 g Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 30 g Rucola

### Für das Dressing:

- ½ Zitrone
- 1 EL Honig
- ½ EL süßer Senf
- 5 EL Naturjoghurt
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Streifen schneiden.

Avocado halbieren, schälen und eine Hälfte in kleine Stücke schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

Lachs mit Meersalz einreiben und in eine Auflaufform geben und im Ofen 25 Minuten backen. Danach den Lachs in kleine Stücke zerteilen.

Rucola waschen und trockenschütteln.

Zitrone abwaschen, halbieren und eine Hälfte auspressen.

Honig, Senf und Naturjoghurt in einer Schüssel zu einem Dressing vermischen und mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in einem Glas schichten.

Vor dem Verzehr das Dressing über den Salat geben.

## Spinat-Quinoa-Bratlinge

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g weißes Quinoa
- 500 ml Wasser
- Meersalz 80 g frischer Spinat
- 100 g Feta
- 50 g Haferflocken
- 2 Eier
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Kokosöl



### Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser gründlich spülen. Anschließend abtropfen lassen.

Quinoa, Wasser und etwas Salz in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und Quinoa 20 Minuten lang fertigkochen. Dann in einer Schüssel abkühlen lassen.

Spinat waschen, abtropfen lassen und hacken.

Feta grob zerbröseln.

Eier, Spinat, Haferflocken sowie Salz und Pfeffer in die Schüssel zum Quinoa geben und alles gründlich miteinander vermengen. Den Feta zum Schluss vorsichtig unterheben.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Öl erwärmen.

Mit Hilfe eines Löffels kleine Häufchen in die Pfanne setzen. Mit der Unterseite des Löffels jedes Häufchen plattdrücken und formen, bis es rund ist. Bei mittlerer Hitze die Bratlinge 4 Minuten lang braten, bis die Unterseite goldbraun ist und sie sich wenden lassen. Anschließend von der anderen Seite ebenfalls braten.

## Artischocken-Salat

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 225 g Quinoa
- 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 rote Paprika
- 1 Handvoll frischer Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen



### **Zubereitung:**

Quinoa abwaschen und anschließend in einem Topf mit einem halben Liter Wasser aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Quinoa 15 Minuten quellen lassen.

Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl, dem gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und die Flüssigkeit so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis eine Masse entsteht.

Den Quinoa im Kühlschrank herunterkühlen.

Die Artischockenherzen trocknen und grob in kleine Stücke schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.

Die Kichererbsen noch einmal abspülen und anschließend abtropfen lassen.

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und abschließend das Dressing über den Salat geben.

## Perlgraupen-Suppe

### Zutaten für 1 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 4 Möhren
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 200 g Perlgraupen
- Getrockneter Basilikum
- Getrockneter Oregano
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 g Kartoffeln
- 125 g grüne Bohnen (TK)
- 100 g Mais
- 100 g Erbsen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Petersilie



### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Beides im Olivenöl in einem Suppentopf anschwitzen.

Möhren waschen, schälen und schneiden. Die Möhren anschließend zum Knoblauch und den Zwiebeln hinzufügen. Die Dose Tomaten, Petersilie, Basilikum, Oregano, Gemüsebrühe und schwarzen Pfeffer ebenfalls in den Topf geben.

Abgedeckt die Suppe zum Kochen bringen - gelegentlich umrühren. Sofern die Suppe kocht, die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Perlgraupen und Kartoffeln in den Topf geben und für 10 Minuten mitkochen lassen. Nach der Kochzeit grüne Bohnen, Mais und Erbsen hinzufügen. Die Suppe noch einmal umrühren und alles für 4 Minuten köcheln lassen.

Abschließend die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gemüse mit Hähnchen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g geschnittene Hähnchenbrustfilets
- ½ Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Strauchtomaten
- 250 g Reis
- 2 gewürfelte Knoblauchzehen
- 1 TL italienische Kräuter
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das geschnittene Fleisch zusammen mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben.

Öl, italienische Kräuter, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer vermischen und über das Fleisch und Gemüse geben. Noch einmal kräftig alles umrühren, damit sich die Marinade gut verteilen kann.

Die Auflaufform anschließend für 20 Minuten in den Backofen stellen.

## Fruchtsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Chicorée
- 1 Radicchio
- 100 g Feldsalat
- 1 Birne
- 1 Granatapfel
- 1 Orange
- 100 g Walnüsse
- 4 EL Honig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Orangensaft
- 8 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Feldsalat waschen und trockenschleudern.

Chicorée und Radicchio waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden.

Walnüsse grob hacken.

Granatapfel schälen und die Kerne herauslösen.

Orangen schälen und das Fruchtfleisch filetieren.

Birne waschen, zerteilen, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in Stücke schneiden.

Für das Dressing Öl, Senf, Orangensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und das Dressing darüber geben.

## Marinierte rote Beete

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g vorgekochte und vakuumierte rote Beete
- 150 g Feta
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 2 TL Korianderpulver
- 2 TL Senf
- 2 TL Fenchelpulver
- 2 TL Kümmelsamen
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Beete abwaschen und in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Olivenöl, Koriander, Senf, Fenchel, Kümmel sowie Salz und Pfeffer zu einem homogenen Dressing vermischen.

Die Scheiben der roten Beete in einer Auflaufform legen und diese mit dem Dressing begießen.

Die Auflaufform für 30 Minuten in den Backofen stellen.

Anschließend Apfelessig darüber gießen, den Feta in kleine Würfel schneiden und über die rote Beete streuen.

## Blumenkohl-Krabben-Salat

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 250 g Krabbenfleisch
- ½ Blumenkohl
- ½ Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 2 Stängel Frühlingszwiebeln
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 5 EL Apfelessig
- 1 EL Dill
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen, etwas Salz hineingeben und den Blumenkohl für 3 Minuten in kochendem Wasser kochen. Anschließend den Blumenkohl abtropfen lassen.

Eisbergsalat waschen und die Blätter mit der Hand in mundgerechte Stücke reißen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Joghurt, Senf, Essig und Dill zu einem homogenen Dressing verrühren.

Alle Zutaten für den Salat miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Dressing anrichten.

## Glasnudelsalat

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 150 g Glasnudeln
- 1 Spitzpaprika, in Streifen geschnitten
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 gewürfelte rote Chilischote
- 1 geschnittene Zwiebel
- 1 cm frisch gehackter Ingwer
- 5 EL Sojasoße
- 5 EL Limettensaft
- 1 TL Sesamöl
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und anbraten. Die Zwiebeln mit Salz würzen und so lange braten, bis sie braun sind.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch für etwa 5 Minuten braten. Chilischote, Spitzpaprika, die Hälfte des Ingwers und 1 EL Sojasoße hinzufügen. Wenn das Hackfleisch gar ist, Glasnudeln in die Pfanne geben und alles miteinander verrühren.

Limettensaft mit der restlichen Sojasoße sowie dem Sesamöl, Ingwer und etwas Wasser vermischen.

Die Glasnudeln in einer Schüssel anrichten und mit der Sauce und den Röstzwiebeln übergießen.

## Shakshuka

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Dosen gestückelte Tomaten
- 4 Eier
- 1 gelbe Paprika
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- Koriander
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

Paprika und Chilischoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chilischote, Paprika, Koriander und Knoblauch hinzufügen - alles für 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Die gestückelten Tomaten in die Pfanne gießen und alles zusammen 10 Minuten aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In den entstandenen Brei mit Hilfe eines Löffels 4 Löcher hineindrücken und darin die Eier hineinschlagen. Abgedeckt für etwa 7 Minuten köcheln lassen, bis die Eier gekocht sind.

## Sprossen-Mais-Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Sprossen
- 50 g Mais
- 1 Strauchtomate
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Koriander
- Apfelessig
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und diese sowie den Koriander hacken.

Sprossen und Mais abtropfen lassen und dann zusammen mit den Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren und etwas Apfelessig darüber geben.

Den Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Griechische Pfanne

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Reis
- 500 g Cherrytomaten
- 1 gehackte rote Zwiebel
- 2 Gurken
- Tsatsiki-Soße
- 50 ml frischer Zitronensaft
- Apfelessig
- Oregano
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.

Gurke waschen und anschließend in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Apfelessig und Oregano in einer Schüssel vermischen.

Die Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Diese zusammen mit den Zwiebeln und dem Reis in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen.

Den Salat anschließend mit der Tsatsiki-Soße servieren.

## Italienisches Gemüse

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- ½ Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Strauchtomaten
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- Italienische Gewürzmischung
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser für 5 Minuten blanchieren. Anschließend abtropfen und auskühlen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Tomaten waschen und grob würfeln.

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und hacken.

In einer Schüssel Brokkoli mit Zwiebeln, Tomaten Zucchini und Knoblauch vermischen. Olivenöl, Salz, Pfeffer und italienische Gewürzmischung darüber geben und alles noch einmal kräftig durchmengen.

## Thai-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Möhren
- 75 g gehackte Erdnüsse
- 1 Handvoll gehackter Koriander
- 75 g gehackter Grünkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 kleiner Weißkohl
- 1 Mango
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Für das Dressing:

- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Honig
- 5 EL Sojasoße
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- ½ cm gehackter Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer

### Zubereitung:

In einer Schüssel alle Zutaten für das Dressing miteinander vermischen - es muss eine cremige Masse entstehen. Sollte das Dressing zu fest sein, können 2 EL Wasser hinzugefügt werden.

Möhren waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und dieses in kleine Stücke schneiden.

Weißkohl waschen, putzen und fein schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Grünkohl in einer Schüssel miteinander vermischen und abschließend das Dressing über den Salat geben.