36 Flacher Bauch-Rezepte für jeden Tag

36 Flacher-Bauch-Rezepte für jeden Tag

Inhaltsverzeichnis

Good-Start-Shake 3
Italienisches Omelette 4
Gewürz-Porridge 5
Schnelles Sandwich 6
Protein-Pancakes 7
Leckerer Frühstücksquark 8
Obstteller mit Dip 9
Spiegelei mit Tomaten 10
Obstsalat mit Pesto 11
Schnelles Müsli 12
Aprikosenhappen 13
Kokos-Hirsebrei 14
Avocado-Frühstück 15
Thunfischsandwich mit Salat 16
Salat trifft auf Putenschnitzel 17
Bowl mit Thunfisch 18
Reisgemüsepfanne 19
Hähnchenbrust aus dem Ofen 20
Zucchinispaghetti 21
Lachs auf Gemüsebett 22
Veggie Burger 23
Gebratene Aubergine 24
Schnelle Paella 25
Thunfischsteak 26
Gemüsepizza 27
Quinoa-Pfanne 28
Tomatensalat mit Garnelen 29
Herzhafter Karottensalat 30
Fetapäckchen mit Tomatensalat 31
Kichererbsen-Pfanne mit Reis 32
Salat mit Sellerie und Karotten 33
Sellerieschaumsüppchen 34
Avocado-Champignon-Salat 35
Maiscremesuppe 36
Aprikosen-Fenchelsalat 37

Good-Start-Shake

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 große Banane
- 6 EL Haferflocken
- 800 ml Magermilch oder eine Milchalternative

Zubereitung:

Zunächst die Erdbeeren waschen und das Grüne entfernen.

Anschließend die Himbeeren vorsichtig waschen.

Erdbeeren, Himbeeren und die Banane in einen Mixer geben.

Haferflocken und Milch hinzufügen. Alles solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Shake anschließend in zwei Gläser verteilen und genießen.

Italienisches Omelette

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Eier
- 2 EL geriebener Parmesan
- 50 g körniger Frischkäse
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL Olivenöl
- 10 schwarze Oliven
- 6 kleine Tomaten
- 1 Prise Chili
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz

Zubereitung:

Zuerst die Eier aufschlagen und diese zusammen mit dem Parmesan und dem körnigen Frischkäse in ein hohes Gefäß geben. Alles gut verquirlen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Lauchzwiebeln mit dem Salz, Pfeffer und Chili zu der Eimasse geben und alles verrühren. Die restlichen Lauchzwiebeln beiseitestellen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen. In beide Pfannen anschließend die Eimasse gleichmäßig verteilen und daraus Omeletts braten. Zuerst die Masse auf der einen Seite stocken lassen, dann wenden und die andere Seite goldbraun braten.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und die Oliven abtropfen lassen. Die Tomaten halbieren und mit etwas Pfeffer würzen.

Die fertigen Omeletts auf zwei Teller geben und umklappen. Tomaten und Oliven darauf verteilen. Zum Schluss die restlichen Lauchzwiebeln darüberstreuen.

Gewürz-Porridge

Zutaten für 2 Portionen:

- 140 ml Haferdrink
- 80 g Haferflocken
- 2 Äpfel
- 2 TL Leinöl
- 100 g Weintrauben
- 4 Haselnüsse
- Zimt
- gemahlener Kurkuma

Zubereitung:

In einem Topf Haferdrink, Gewürze und Haferflocken zum Kochen bringen. Anschließend bei geringer Hitze alles für etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Äpfel in Spalten schneiden.

Die Weintrauben waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun die einzelnen Weintrauben halbieren und zusammen mit dem Leinöl und den Äpfeln in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen.

Die Nüsse grob hacken.

Das gekochte, fertige Porridge auf zwei Teller verteilen. Mit Obst und Nüssen garnieren.

Schnelles Sandwich

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Zucchini
- 4 TL Olivenöl
- 2 rote Paprika
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 4 TL grünes Pesto
- 100 g Weichkäse
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chili

Zubereitung:

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Anschließend längs in ca. 3 Scheiben zerteilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin anbraten. Mit Pfeffer, Chili und Meersalz würzen.

Paprika waschen, trocknen, halbieren und Kerne sowie Stielansatz entfernen. Die Paprika dann in dünne Streifen schneiden.

Mit dem Pesto die Brotscheiben bestreichen und jeweils eine Hälfte der Scheiben mit Zucchini, Käse und Paprika belegen. Zum Schluss die andere Hälfte darauflegen, sodass ein Sandwich entsteht.

Protein-Pancakes

Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g Vollkornhaferflocken
- 360 g Magerquark
- 2 große Eier
- Zimt
- Öl
- Nüsse, Früchte, Kerne oder Kokoschips als Topping

Zubereitung:

In einer Schüssel werden Haferflocken, Eier, Quark und Zimt gegeben. Mithilfe eines Mixers alles gut verrühren.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pancakes nach und nach darin braten.

In der Zwischenzeit Obst nach Wahl waschen, schälen oder putzen.

Je nach Geschmack können auch Kerne oder Nüsse in einer Pfanne ohne Öl geröstet werden.

Die fertigen Pancakes werden anschließend auf zwei Tellern verteilt und zusammen mit dem gewünschten Topping serviert.

Leckerer Frühstücksquark

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Himbeeren oder Erdbeeren
- 50 g Blaubeeren
  oder Brombeeren
- 1 Banane
- 2 EL Pekannüsse
- 40 g fettarmer Naturjoghurt
- 5 g Chiasamen

Zubereitung:

Zuerst die Beeren vorsichtig waschen und verlesen beziehungsweise putzen – anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Anschließend die Nüsse abkühlen lassen.

Die Banane schälen und in gleich große Scheiben schneiden.

Die Zutaten in zwei Gläser schichten. Dabei sollten jedoch ein paar Beeren und Nüsse beiseitegestellt werden.

Zum Abschluss wird der geschichtete Früchtequark mit den restlichen Beeren und Nüssen sowie den Chiasamen garniert.

Obstteller mit Dip

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Kokosnuss
- 100 g Ananas
- ½ Mango
- ½ Kiwi
- 1 Orange
- 1 EL Leinöl
- 5 Erdbeeren
- 50 g Cashewkerne
- Zitronenmelisse

Für den Dip:

- 200 g Magerquark
- 1 Lauchzwiebel
- Meersalz
- Frischgemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kokosnuss öffnen und das Kokoswasser auffangen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mithilfe einer Küchenmaschine zerkleinern, dabei das Kokoswasser hinzufügen und vermengen.

Von der Ananas die Schale sowie den Strunk entfernen und die Frucht in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Mango von Schale und Kern befreien. Die Kiwi schälen. Mango und Kiwi in kleine Stücke schneiden. Nun die Schale von der Orange entfernen und die Frucht filetieren.

Die Erdbeeren waschen und das Grüne entfernen. Anschließend die Früchte in Scheiben schneiden.

Das gesamte Obst zu der Kokosnuss-Mischung geben und alles vorsichtig vermengen.

In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Dazu Die Lauchzwiebel waschen und klein hacken. Quark, Lauchzwiebel und Gewürze miteinander vermischen.

Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die abgezupften Blätter grob hacken.

Die Cashewkerne hacken.

Das Obst auf zwei Teller verteilen und mit den Cashewkerne und der Zitronenmelisse bestreuen. Den Quark-Dip zum Obstteller servieren.

Spiegelei mit Tomaten

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g kleine Tomaten
- 1 Thymianzweig
- 1 EL Olivenöl
- ½ EL Ahornsirup
- ½ EL Butter
- 2 Eier
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten und Thymian waschen, abtropfen lassen und die Tomaten anschließend halbieren. Die Blätter vom Thymian abzupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten anbraten - dann den Thymian hinzugeben und für weitere 7 Minuten braten lassen. Gelegentlich sollten die Tomaten gewendet werden.

Butter in einer weiteren Pfanne erwärmen, dabei jedoch darauf achten, dass die Butter nicht zu heiß wird. Eier aufschlagen und zur Butter hinzufügen. Anschließend die Spiegeleier braten.

Kurz vor Ende der Garzeit der Tomaten den Ahornsirup in die Pfanne geben und das Ganze 1 Minute karamellisieren lassen.

Die Tomaten anschließend aus der Pfanne nehmen und auf zwei Tellern verteilen.

Mit Salz und Pfeffer die Spiegeleier würzen und diese ebenfalls auf den Tellern anrichten.

Obstsalat mit Pesto

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Kokosnuss
- 100 g Ananas
- ½ Mango
- ½ Kiwi
- 1 Orange
- 5 Erdbeeren
- 1 EL Ahornsirup
- 1 ½ Blatt Gelatine
- Zitronenmelisse
- 50 g Cashewkerne
- 5 g Xylit

Zubereitung:

Kokosnuss öffnen, so dass das Kokoswasser herauslaufen kann. Dieses dann auffangen.

Das Fruchtfleisch aus der Kokosnuss herauslösen und mithilfe einer Küchenmaschine zerkleinern. Anschließend Fruchtfleisch und Kokoswasser miteinander vermischen.

Schale und Strunk der Ananas entfernen. Die Mango von Schale und Kern befreien. Die Kiwi schälen.

Das Fruchtfleisch von Mango, Kiwi und Ananas würfeln. Anschließend die Fruchtfleischwürfel zu dem Rest des Obstes geben und vorsichtig vermengen. Zum Schluss die Kokosmasse unter das Obst heben.

Mit etwas Wasser den Ahornsirup aufkochen und die Gelatine nach Anweisung in kaltem Wasser einweichen, um sie anschließend in dem Sirup aufzulösen.

Den Sirup zum Obstsalat geben und alles vorsichtig vermischen. Anschließend den Salat für mindestens 30 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit Zitronenmelisse waschen, abtrocknen lassen und die Blätter abzupfen. Zitronenmelissen-Blätter zusammen mit den Cashewkerne und den Xylit mithilfe eines Pürierstabs grob zerkleinern. Das daraus entstehende Pesto wird kurz vor dem Servieren unter den Salat gehoben.

Schnelles Müsli

Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g Sojaflocken
- 40 g Vollkornhaferflocken
- 1 EL Mandeln
- 1 gestrichener EL Leinsamen
- 1 TL Weizenkleie
- Lindenblütenhonig
- Natives Sonnenblumenöl
- Zimt
- Gemahlene Vanille

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mandeln hacken und zusammen mit den Sojaflocken, Haferflocken, Leinsamen und Weizenkleie in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen.

In einer weiteren Schüssel Lindenblütenhonig, Öl, Zimt und Vanille mit etwas Wasser verrühren und zu den festen Zutaten geben. Wieder alles gut miteinander vermengen.

Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und dieses für 15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Nach der Backzeit das Müsli aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Aprikosenhappen

Zutaten für 2 Portion:

- 120 g weiche Aprikosen aus der Tüte
- 1 EL Lindenblütenhonig
- 2 EL Mandeldrink
- 60 g gemahlene Mandeln
- 16 kleine Backoblaten

Zubereitung:

Aprikosen, Honig und Mandeldrink in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend die Masse in eine Schüssel geben und die gemahlenen Mandeln unterheben - alles gut miteinander verrühren. Es sollte eine feste und geschmeidige Masse entstehen.

Die fertige Masse in acht gleich große Teile teilen und je eine Kugel daraus formen.

Acht Backoblaten auf einer Platte geben und je eine Kugel darauflegen. Anschließend eine weitere Oblate darauflegen und etwas plattdrücken - die Masse sollte sich bis zum Rand verteilen.

Die Aprikosenhappen können sofort verzehrt werden oder im Kühlschrank für 3 Tage aufbewahrt werden.

Kokos-Hirsebrei

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Vanilleschote
- 500 ml fettarme Milch
- 1 Dose Kokosmilch
- 200 g Hirse
- 4 frische Feigen
- 12 Physalis
- 4 EL ganze Mandeln
- 4 EL getrocknete Cranberrys
- Meersalz

Zubereitung:

In einen Topf Milch, Kokosmilch und Salz geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend das Mark ebenfalls zur Milch dazugeben.

Die Hirse zur Milch hinzufügen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitze den Brei quellen lassen.

Physalis und Feigen putzen. Anschließend die Früchte klein schneiden und mit dem Ahornsirup marinieren.

Die Mandeln etwas zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Unter den Brei die Cranberrys und Mandeln heben und diesen abschließend mit Feigen und Physalis garnieren.

Avocado-Frühstück

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 reife Avocado
- 4 EL Mandeldrink
- 2 TL Chiasamen
- 50 g fettarmer Naturjoghurt
- ½ TL Zimt
- 300 ml Kaffee

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch aus der Avocado herauslösen und kleinschneiden. Anschließend Avocado zusammen mit den Chiasamen, Zimt und Mandeldrink in einem hohen Gefäß pürieren.

Die Avocadocreme auf zwei Gläser verteilen, den Joghurt dazugeben und mit dem Kaffee auffüllen.

Thunfischsandwich mit Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 TL Kapern
- 1 Zitrone
- 1 EL zuckerfreie Salatmayonnaise
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Römersalat
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Chili

Zubereitung:

Thunfisch und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kapern anschließend grob hacken.

Zitrone gründlich waschen, abtrocknen und die Schale mit Hilfe einer Reibe abreiben.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Nun in einer Schüssel Mayonnaise, Petersilie, Chili, Thunfisch und Kapern gut vermischen. Den Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgeriebene Zitrone halbieren und auspressen.

Den Römersalat waschen.

Aus Zitronensaft und Olivenöl eine Marinade zubereiten. Diese mit Salz und Pfeffer ebenfalls abschmecken.

Den gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit der Marinade in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen.

Die Vollkornbrotscheiben kurz im Toaster oder Grill erwärmen. Anschließend zwei Scheiben Vollkornbrot mit je der Hälfte der vorbereiteten Masse bestreichen. Abschließend die zweite Scheibe darauflegen und die Sandwiche auf zwei Tellern anrichten.

Den Salat hinzufügen und servieren.

Salat trifft auf Putenschnitzel

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Putenschnitzel, je 150 Gramm
- 250 g Chinakohl
- 3 Orangen
- ½ Avocado
- ½ Zitrone

Für das Dressing:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 ½ EL Cranberrys
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- Chili
- 30 g Sonnenblumenkerne
- Gartenkresse

Zubereitung:

Zunächst den Chinakohl putzen und von den äußeren Blättern befreien. Anschließend halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden.

Eine Orange halbieren und auspressen. Die anderen beiden Orangen schälen und anschließend das Fruchtfleisch filetieren.

Die Zitrone halbieren und auspressen.

Avocado halbieren und eine Hälfte kühl lagern, während von der anderen Hälfte das Fruchtfleisch in Würfel geschnitten wird. Die geschnittene Avocado mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Dressing Cranberrys, Zitronensaft, Öl sowie Salz, Chili und Pfeffer vermischen. In einer Pfanne ohne Fett werden die Kerne geröstet.

Chinakohl, Avocado und Orangenfilets in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen. Das Dressing über den Salat geben und kurz einziehen lassen.

Während dessen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin von beiden Seiten braun braten. Das Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun den Salat auf zwei Tellern verteilen, die Putenschnitzel darauf drapieren und abschließend Gartenkresse darüberstreuen.

Bowl mit Thunfisch

Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g Salat nach Wahl
- 2 kleine Dosen Thunfisch
- 1 Papaya
- 200 g Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- Chiasamen

Zubereitung:

Zunächst den Salat waschen und trocknen.

Den Thunfisch abgießen und in eine kleine Schüssel geben. Anschließend den Thunfisch etwas zerkleinern und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Papaya halbieren, Kerne und die Schale entfernen. Die Frucht nun in Spalten schneiden.

Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Anschließend in dünne Streifen schneiden.

Limette halbieren und auspressen.

Für das Dressing 6 EL Limettensaft mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereiteten Zutaten in zwei Schüsseln anrichten und das Dressing darüber geben.

Vor dem Servieren die Chiasamen über die Bowl streuen.

Reisgemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Olivenöl
- 100 g Naturreis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g gemischtes Gemüse (idealerweise Brokkoli, Paprika, Lauch, Mais)
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie
- Frischer Schnittlauch
- Curry

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beide Zutaten darin anschwitzen.

Den Reis gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Diesen anschließend zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in die Pfanne geben. Gut umrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend alles aufkochen lassen. Den Reis so lange garen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gemüse waschen, putzen, schälen und klein schneiden.

In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse hineingeben. Gut umrühren und dabei beachten, dass das Gemüse unterschiedliche Garzeiten hat.

In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Die Petersilie grob hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides anschließend beiseitestellen.

Nach der Garzeit den Reis zum Gemüse geben und gut vermischen. Mit Curry, Meersalz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern anrichten.

Abschließend die Reisgemüsepfanne mit den Kräutern bestreuen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 kleine rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chili
- Paprikapulver
- Ziegenkäse
- Schnittlauch

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilets würzen und anschließend von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und alles aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die fertige Tomatensoße in eine Auflaufform füllen und gleichmäßig verteilen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets darauflegen und mit je einer Scheibe Käse belegen.

Nun die Hähnchenbrustfilets im Backofen so lange backen bis der Käse verlaufen und etwas braun geworden ist.

Währenddessen den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Die fertigen Filets auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Zucchinispaghetti

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Zucchini
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 getrocknete Tomaten aus dem Glas
- ½ Zitrone
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 g Feta
- 1 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Zunächst die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Anschließend mit Hilfe eines Spiralschneiders Spaghetti herstellen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen.

Die Zitrone waschen, etwas Schale abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen.

In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ohne Öl rösten.

Die Zucchinispaghetti zum Knoblauch geben und gut verrühren.

Die Tomaten abtropfen lassen und zerkleinern. Anschließend ebenfalls zu den Zucchini geben und gut vermischen. Mit etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta abtropfen lassen und klein bröseln. Etwas von dem Käse zur Seite stellen und den Rest zu den Zucchini geben. Alles vermischen.

Auf zwei Tellern die Zucchinispaghetti verteilen und mit dem Rest Feta sowie den gerösteten Kernen garnieren.

Lachs auf Gemüsebett

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Lachsfilets á 180 Gramm
- Olivenöl zum Anbraten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Gemüsespaghetti:

- 2 große Zucchini
- 1 lila Rettich
- 2 Karotten
- 2 EL Butter

Für das Pesto:

- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 ½ EL Pinienkerne
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- Abrieb und Saft 1 Limette
- 25 ml Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Rettich waschen und putzen. Karotte waschen und schälen.

Aus Zucchini, Rettich und Karotte mithilfe eines Spiralschneiders Spaghetti herstellen.

Die Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und kräftig mixen - bis das Pesto eine cremige Konsistenz hat. Bei Bedarf kann noch etwas Olivenöl hinzugefügt werden.

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet auf der Hautseite knusprig braten. Anschließend kurz wenden und bei sehr wenig Hitze die zweite Seite ziehen lassen.

In einer zweiten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Gemüsenudeln hineingeben. Gelegentlich umrühren und diese bissfest garen lassen.

Die fertigen Gemüsenudeln auf zwei Tellern anrichten, den Lachs darauf drapieren und abschließend mit dem Pesto bestreichen.

Veggie Burger

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- ½ Sellerie
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 ½ EL Öl
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 Ei
- 1 kleine rote Zwiebel
- 50 g Mais aus der Dose
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- Petersilie
- Chili

Zubereitung:

Zunächst Zucchini und Karotten waschen. Das Grün von den Karotten entfernen und die Zucchini putzen.

Sellerie schälen.

Zucchini, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln mit der Schale für 20 Minuten garkochen. Anschließend abgießen, pellen und mit einer Gabel zerdrücken.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf mit heißen Öl die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Mais zugeben und gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Petersilie abschmecken. Den Inhalt des Topfes zu den vorbereiteten Zutaten in der Schüssel geben.

Eier und Vollkornmehl dazugeben. Die Masse gut vermengen. Anschließend mit einem großen Löffel eine Portion aus der Masse nehmen und daraus Gemüse-Burger formen. Diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend direkt servieren.

Gebratene Aubergine

Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Aubergine
- ½ Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Vollkornmehl
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 EL Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Auberginen waschen und die enden abschneiden. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Die Auberginen für 10 Minuten im Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Auberginen anschließend unter fließendem Wasser abspülen, abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Vollkornmehl wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anbraten.

Die Auberginenscheiben hinzufügen und von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend servieren.

Schnelle Paella

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 ½ Packung TK-Meeresfrüchte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 2 ½ EL Olivenöl
- 125 g Naturreis
- 375 ml Gemüsesuppe
- 1 Zwiebel
- 100 g Erbsen
- ½ Zitrone
- 1 ½ Pckg. Safran
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die tiefgekühlten Meeresfrüchte auftauen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Paprika waschen, Kerne und Stielansatz entfernen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Meeresfrüchte hinzufügen und mitdünsten.

Paprika und Reis ebenfalls in die Pfanne geben, andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Safran in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren alles aufkochen lassen und anschließend ca. 25 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Der Reis muss die Flüssigkeit komplett aufgenommen haben - gelegentlich umrühren nicht vergessen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend im restlichen Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Erbsen ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen und zum Schluss die Hähnchenbrustfilets unterheben. Die Paella anschließend abgedeckt kurz ruhen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

Nach Bedarf die Paella noch einmal abschmecken und mit den Zitronenspalten garnieren.

Thunfischsteak

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Thunfischsteaks
- 1 Zitrone
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- getrockneter Dill

Zubereitung:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Aus ein Viertel des Saftes sowie Pfeffer, Dill und Öl eine Marinade zubereiten.

Die Thunfischsteaks abspülen und trocken tupfen. Für 25 Minuten die Steaks in die Marinade legen und ziehen lassen - dabei gelegentlich wenden.

In einer Pfanne ausreichend Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Filets anschließend aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Kurz ruhen lassen und dann servieren.

Gemüsepizza

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Blumenkohl
- 100 g geriebener Käse
- 1 Ei
- ½ EL Olivenöl
- Meersalz

für den Belag:

- ½ mittelgroße Zucchini
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Frühlingszwiebel
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL getrockneter Oregano
- grüner Spargel
- Frischer Basilikum

Zubereitung:

Backofen zunächst auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen und den Strunk entfernen. Anschließend putzen und in Röschen teilen. Diese in der Küchenmaschine fein hacken. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Anschließend im Backofen für 20 Minuten backen.

Den Spargel waschen und das untere Drittel dünn schälen. Eventuell die holzigen Enden entfernen und anschließend den Spargel in feine Scheiben schneiden.

Nach der Backzeit den fertigen Teig aus dem Ofen holen.

Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, geschnittener Frühlingszwiebel und Oregano verrühren. Gut abschmecken und die Soße anschließend auf den gebackenen Teig verteilen.

Zucchinischeiben und Spargel auf die Tomatensoße legen und alles noch einmal für weitere 15 Minuten im Backofen backen.

Basilikum waschen, trockenschütteln und einige Blätter zerkleinern.

Die fertige Pizza aus dem Backofen holen und mit dem Basilikum bestreuen.

Quinoa-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Pckg. Grillkäse
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- ½ Knollensellerie
- ½ Lauch
- 1 Tasse Quinoa
- 1 rote Zwiebel
- Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ingwer

Zubereitung:

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Den Lauch waschen, putzen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Lauch, Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Sellerie waschen, schälen und grob raspeln. Diesen anschließend ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Quinoa hinzufügen und erneut umrühren. Mit Pfeffer, Majoran, etwas Ingwer und Meersalz abschmecken. Das Lorbeerblatt hinzufügen und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Den Grillkäse in Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Grillkäse anschließend zum Quinoa hinzufügen und servieren.

Tomatensalat mit Garnelen

Zutaten für 2 Portionen:

- 160 g Kirschtomaten
- 2 Handvoll Babyspinat
- 4 TL Olivenöl
- 200 g Garnelen
- 4 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- 1 TL Sesam
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Tomaten waschen, trocknen und halbieren.

Spinat waschen und trockenschütteln.

Tomaten und Spinat auf zwei Tellern anrichten.

In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Garnelen darin unter ständigem Wenden 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen zum Salat geben.

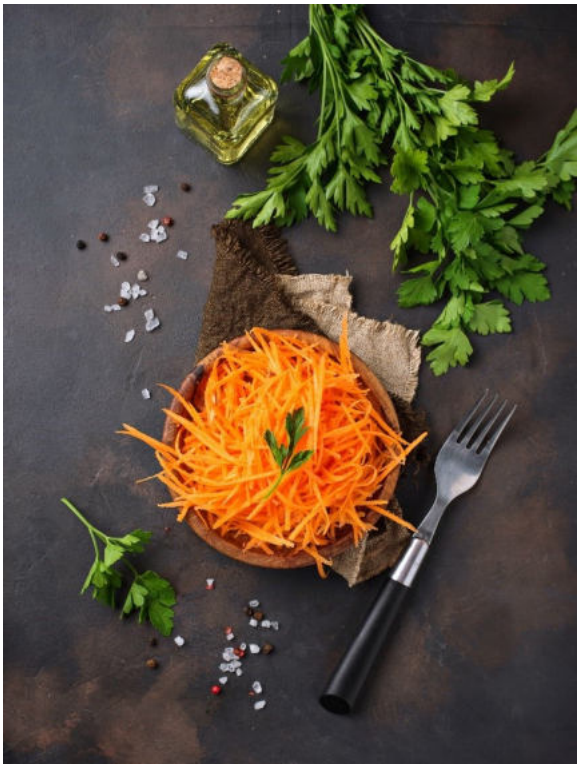
Die Zitrone halbieren und auspressen.

Den Joghurt mit dem restlichen Öl und den Zitronensaft verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt über den Salat geben und servieren.

Herzhafter Karottensalat

Zutaten für 2 Portion:



- 40 g Haselnüsse
- 1 EL Kokosöl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Currypulver
- 2 mittelgroße Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll frischen Koriander
- 1 Handvoll frischer Minze

Zubereitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit dem Currypulver, Meersalz und Pfeffer goldbraun und krümelig anbraten.

Minze und Koriander waschen, trockenschütteln, hacken und zum Hackfleisch geben.

Die Haselnüsse grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze rösten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Karotten waschen und das Grüne abschneiden. Anschließend die Karotten raspeln.

Die Orange und Zitrone halbieren und 2 EL Orangensaft auspressen.

Das Hackfleisch mit dem Olivenöl, Essig, Zitronen- und Orangensaft sowie den Karotten in einer Schüssel gut vermischen.

Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Fetapäckchen mit Tomatensalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Feta
- 2 Blätter Filoteig
- 500 g kleine Tomaten
- 1 rote Zwiebeln
- 2 EL grüne Oliven ohne Stein
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Lindenblütenhonig
- Frischer Basilikum

Zubereitung:

Die Teigplatten doppelt auslegen.

Den Feta in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend vierteln.

Die doppelt belegten Teigblätter in vier Quadrate schneiden und anschließend je ein Käsestück auf jedes Quadrat legen. Den Teig zusammenlegen, sodass ein Päckchen entsteht.

Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Basilikum waschen, trockenschütteln und abgezupfte Blätter etwas zerkleinern.

Oliven abtropfen lassen.

Tomaten, Zwiebeln, Oliven und Basilikum in eine Schüssel geben.

Ein Dressing aus 2 EL Öl, Essig, Meersalz, Pfeffer und Lindenblütenhonig zubereiten. Das Dressing zu den anderen Zutaten in der Schüssel geben und gut vermengen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Feta-Päckchen darin rundherum goldbraun anbraten.

Die Päckchen anschließend mit dem Salat auf Tellern anrichten und abschließend mit Basilikum bestreuen.

Kichererbsen-Pfanne mit Reis

Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Vollkornreis
- 1,5 kg Brokkoli
- ½ EL reines Erdnussmus
- 125 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Kichererbsen ca. 15 - 20 Minuten garen.

Nach der Garzeit Reis und Kichererbsen in einen Topf geben und beiseitestellen.

Brokkoli waschen, putzen und kleinschneiden. Anschließend für ca. 10 Minuten bissfest garen. Den gegarten Brokkoli kurz in kaltes Wasser geben, damit er seine Farbe behält. Dann abtropfen lassen.

Brokkoli unter die Reis-Kichererbsen-Mischung geben und erwärmen.

Mit der Gemüsebrühe 3 EL Erdnussmus vermischen und zu der Mischung im Topf geben. Alles gut umrühren und anschließend abgedeckt kurz aufkochen lassen.

Vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Sellerie und Karotten

Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 1 großer Apfel
- 1 Zitrone
- 30 g Walnüsse
- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gartenkresse

Zubereitung:

Karotten waschen und das Grün abschneiden. Anschließend dünn schälen und grob raspeln.

Knollensellerie von der Schale befreien und ebenfalls grob raspeln.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend den Sellerie mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Den Apfel waschen, halbieren und Kerne sowie Kerngehäuse entfernen. Anschließend schälen und grob raspeln. Mit den restlichen Zitronensaft den Apfel beträufeln.

Alle vorbereiteten Zutaten gut miteinander vermischen.

Die Walnusskerne grob hacken und ebenfalls zum Salat geben.

Joghurt, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und dieses zum Salat geben.

Vor dem Servieren sollte der Salat mindestens eine Stunde durchziehen.

Sellerieschaumsüppchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Knollensellerie
- 60 g Petersilienwurzel
- 1 EL Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 125 ml fettarme Milch
- 40 g Räucherlachs
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Geriebener Muskat
- Petersilie
- Chili

Zubereitung:

Sellerie und Petersilienwurzel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erwärmen und Sellerie sowie die Petersilienwurzel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Die Suppe für 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Anschließend die Suppe pürieren und mit Muskat und Chili würzen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Räucherlachs etwas zerkleinern.

Die Suppe vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen und anschließend auf die Teller verteilen. Mit Räucherlachs und Petersilie garnieren.

Avocado-Champignon-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Avocado
- 250 g braune Champignons
- 1 Zitrone
- ½ Kästchen Kresse
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Schale und Kern der Avocado entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend in eine Schüssel geben.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Champignons putzen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend zur Avocado hinzufügen.

Öl und restlichen Zitronensaft gut verrühren und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Marinade anschließend zu den Champignons und der Avocado geben und alles vorsichtig vermischen.

Abschließend die Kresse schneiden und unter den Salat heben.

Maiscremesuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ rote Zwiebel
- 10 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml fettarme Milch
- Meersalz
- Currypulver
- ½ kleine Dose Mais
- ½ TL Speisestärke
- 1 Eigelb
- 1 ½ TL Worcestersoße
- Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein schneiden. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen. Mit Meersalz und Currypulver abschmecken.

Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen und in den Topf geben. Alles für ca. 10 - 15 Minuten köcheln lassen.

Speisestärke mit dem Eigelb verquirlen, in die Suppe rühren und kurz aufkochen lassen.

Nach Belieben die Suppe vor dem Servieren pürieren.

Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken.

Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern garnieren.

Aprikosen-Fenchelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Knolle Fenchel
- 1 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 8 kleine frische Aprikosen
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Minze
- Zitronenmelisse

Zubereitung:

Den Fenchel gründlich waschen und die oberen dünnen Enden abschneiden. Das Grün des Fenchels entfernen und beiseitelegen. Mit einem Sparschäler das Äußere der Knolle entfernen. Den Fenchel anschließend in dünne Scheiben schneiden und den Strunk entfernen.

Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Zitrone und Orange halbieren und auspressen.

Aus Olivenöl, Zitronen- und Orangensaft eine Vinaigrette zubereiten und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel schälen und fein hacken. Diese anschließend zur Vinaigrette geben und gut untermischen.

Nun auch Fenchel und Aprikosen hinzufügen und alles gut vermengen.

Der Salat sollte anschließend für mindestens 15 Minuten kühl gestellt werden.

In der Zwischenzeit das Grün vom Fenchel kleinhacken. Minze und Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und grob hacken. Alle Zutaten anschließend zum Salat geben und gut vermengen.