

# 101 Superfood-Rezepte

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>Rezepte für das Frühstück</b> .....	<b>6</b>
Heidelbeer-Milchshake .....	6
Möhren-Sanddorn-Kefir .....	7
Mangolassi mit Sojamilch .....	8
Frisches Obst mit Zimtquark .....	9
Obstsalat mit Erdbeeren .....	10
Tomatenrührei mit Mozzarella .....	11
Rohkost mit Avocado-Dip .....	12
Heidelbeer-Dickmilch .....	13
Feigenbrot .....	14
Früchtequark .....	15
Ajvar-Walnuss-Joghurt .....	16
Superfood-Smoothie .....	17
Löwenzahn-Smoothie .....	18
Pak-Choi-Smoothie .....	19
Power-Müsli .....	20
Quinoa mit Sommerfrüchten .....	21
Bircher-Müsli mit Himbeeren .....	22
Käse auf Kohlrabi .....	23
Krabben-Rührei .....	24
Asia-Omelette .....	25
Paprika-Chili-Schiffchen .....	26
Paprika-Gazpacho .....	27
Quinoa-Pancakes .....	28
Schoko-Quark-Gratin .....	29
Amaranth-Auflauf .....	30
Apfel-Cranberrys-Crumble .....	31
Aprikosen-Carpaccio .....	32
Dickmilch-Kaltschale .....	33
Grapefruit-Salat mit Frischkäse .....	34
Matcha-Oatmeal .....	35
Energy-Smoothie .....	36
Frühstückskekse .....	37

Smoothie-Bowl .....	38
Power-Shake.....	39
Kräuteromelette .....	40
Omelette mit Spinat und Pilzen.....	41
<b>Rezepte für das Mittag.....</b>	<b>42</b>
Schinken-Spargel-Röllchen .....	42
Gurkenkaltschale .....	43
Würziger Champignon-Salat.....	44
Gemüseschnittchen.....	45
Mediterraner Salat mit Ei .....	46
Lauch-Apfel-Salat.....	47
Rohkostplatte mit Avocado-creme .....	48
Kichererbsensuppe mit Spinat.....	49
Kürbissuppe mit Orangen und Pistazien .....	50
Gegrillte Avocado .....	51
Blumenkohlcurry mit Tofu.....	52
Kichererbsenplätzchen .....	53
Tomaten-Hähnchen-Tatar .....	54
Gurken-Putenröllchen .....	55
Tomatensuppe.....	56
Gurke-Basilikum-Suppe .....	57
Peperonata mit Feta.....	58
Zucchini-Birnen-Salat.....	59
Mangold-Dinkel-Wok.....	60
Gebratene Sprossen .....	61
Gurken-Fisch-Pfanne .....	62
Radieschen-Carpaccio.....	63
Dinkel-Spinat-Salat .....	64
Glasnudelsuppe .....	65
Halloumi-Spieße .....	66
Fisch-Minestrone.....	67
Thunfisch-Carpaccio .....	68
Gemüsemix mit Eiercreme .....	69
Curry-Eier-Ragout .....	70
Rucola mit gefüllten Tomaten .....	71
Blattsalat mit Putenstreifen.....	72
Paprikasuppe .....	73

Brotsalat .....	74
<b>Rezepte für das Abendessen .....</b>	<b>75</b>
Hähnchenbrust mit Superfood-Salat .....	75
Kürbis-Mangold-Auflauf .....	76
Lachs mit mediterranem Gemüse .....	77
Thunfischgratin .....	79
Lammfleischbällchen .....	81
Gemüsetagliatelle mit Gorgonzolasoße .....	82
Asiatische Gemüse-Nudelpfanne .....	83
Tomaten-Bohnen-Eintopf .....	84
Fischtopf .....	85
Fischcurry.....	86
Rote Linsen mit Hähnchen.....	87
Tomaten-Pasta.....	88
Garnelen-Penne.....	89
Pizza mit Zucchini .....	90
Tomaten-Saltimbocca.....	91
Brokkoli mit Hähnchen .....	92
Thai-Hühnersuppe .....	93
Fried-Reis mit Ei .....	94
Fisch mit Pak-Choi.....	95
Gedämpfte Hähnchenbrust mit Spargel.....	96
Limburger mit Salat .....	97
Gulasch .....	98
Mini-Frikadellen.....	99
Gemüse mit Soße.....	100
Pichelsteiner Eintopf.....	101
Zweierlei Bohnentopf .....	102
Matjes mit Senfsoße.....	103
Schnitzel mit Nusskruste .....	104
Mangold-Schinken-Nudeln .....	105
Superfood-Päckchen.....	106
Knusperhuhn auf Salat.....	107
Orient-Hähnchen .....	108

# Einleitung

Superfoods gibt es eine Menge und ihnen werden zudem auch zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. So können bestimmte Lebensmittel nicht nur vor Krankheiten schützen, sondern auch das Abnehmen effektiv unterstützen. Vor allem aber das antioxidative Potenzial der Superfoods kommt den Anwendern zugute.

In der Natur lässt sich eine Vielzahl von Superfoods finden, die auch hervorragend in der alltäglichen Ernährung integriert werden können. In diesem Buch finden Sie 101 Superfood-Rezepte, die unter anderem die folgenden und bekannten Superfoods enthalten:

## **Grüne Superfoods**

Avocado, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Moringa, Gartenkräuter, Löwenzahn, Sellerieblätter, Gurke, Lauch, Zucchini, Artischocken

## **Rote Superfoods**

Granatapfel, Cranberry, Rotkohl, Himbeeren, Brombeeren, Hagebutte, Heidelbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Physalis, Tomate, Erdbeeren, Paprika

## **Exotische Superfoods**

Chiasamen, Goji-Beeren, Kokosnuss, Matcha, Quinoa, Amaranth, Acai-Beeren, Hanfsamen, Datteln, Ingwer, Soja, Feige, Mango, Zitrone, Limette, Papaya, Mandeln, Ananas, Kichererbsen

## **Regionale Superfoods**

Sauerkraut, Kürbis, Walnuss, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Feldsalat, Blumenkohl, Rucola, Weintraube, Haferflocken, Möhren, Kohlrabi, Spargel, Champignons, Äpfel, Kürbis, Flohsamenschalen, Sanddorn, Mangold, Haselnuss

## **Superfood-Gewürze**

Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Chili, Honig, Apfelessig, Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer, Wasabi

# Rezepte für das Frühstück

## Heidelbeer-Milchshake

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Heidelbeeren
- 125 g fettarme Milch
- 120 g Magerquark
- 1 EL Honig



### Zubereitung:

Heidelbeeren waschen und verlesen.

Anschließend die Beeren zusammen mit den anderen Zutaten auf höchster Stufe für 30 Sekunden im Mixer pürieren.

Den Milchshake anschließend in ein Glas füllen.

## Möhren-Sanddorn-Kefir

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 ml Möhrensaft
- 50 ml frischgepresster Orangensaft
- 100 ml Kefir
- ½ Banane
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Sanddornmark
- 80 g Naturtofu

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 30 Sekunden auf höchster Stufe pürieren.

Das Getränk anschließend in ein Glas füllen.



## Mangolassi mit Sojamilch

### Zutaten für 1 Portion:

- ½ reife Mango
- 50 g fettarmer Naturjoghurt
- 50 ml Sojamilch
- 50 g Naturtofu
- 3 Eiswürfel

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 45 Sekunden auf höchster Stufe pürieren.

Den Lassi anschließend in ein Glas füllen.



## Frisches Obst mit Zimtquark

### Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Haselnüsse
- 50 ml Orangensaft
- 20 ml Zitronensaft
- 150 g gemischtes Obst der Saison
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Zimt

### Zubereitung:

Zunächst die Haselnüsse hacken und die Früchte waschen, trockentupfen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Obst anschließend mit dem Zitronen- und Orangensaft sowie den Haselnüssen mischen.

Den Joghurt zusammen mit dem Hüttenkäse und Zimt zu einer glatten Masse verrühren und über den Obstsalat geben.



## Obstsalat mit Erdbeeren

### Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Magerquark
- 2 EL fettarme Milch
- 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
- 250 g Erdbeeren

### Zubereitung:

Den Quark zusammen mit der Milch und Vanille cremig rühren.

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte halbieren.

Den Quark in einem Schälchen anrichten und die Erdbeeren darüber geben.



## Tomatenrührei mit Mozzarella

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Tomaten
- 6 Basilikumblättchen
- 125 g Mozzarella
- 2 Eier
- 2 EL fettarme Milch
- ½ TL Kräutersalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Aceto Balsamico



### Zubereitung:

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Hälfte des Mozzarellas ebenfalls würfeln.

3 Blättchen Basilikum in feine Streifen schneiden.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen - anschließend die Tomaten- und Mozzarellawürfel sowie die Basilikumstreifen unterrühren.

Den restlichen Mozzarella in Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier-Tomaten-Mischung unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

Das Rührei mit den restlichen Mozzarellascheiben auf einem Teller anrichten. Mit Olivenöl und Essig beträufeln und abschließend mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

## Rohkost mit Avocado-Dip

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Möhre
- 1 Minigurke
- 1 kleine rote Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Radieschen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 kleines Bund Dill
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Das Gemüse zunächst waschen und putzen. Möhren, Gurke, Paprika und Sellerie in fingerdicke Stifte schneiden.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Dieses mit Zitronensaft, Öl, Joghurt und Knoblauch pürieren.

Dill waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Anschließend den Dill unter den Avocado-Dip rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsesticks mit dem Dip servieren.

## Heidelbeer-Dickmilch

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL Walnusskerne
- 150 g Dickmilch
- 2 EL fettarme Milch
- 2 TL Agavendicksaft
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 100 g Heidelbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Minzblättchen

### Zubereitung:

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten - anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Dickmilch zusammen mit der Milch, Agavendicksaft und Vanille verrühren.

Heidelbeeren waschen, verlesen und trockentupfen. Anschließend mit dem Zitronensaft beträufeln.

Nun abwechselnd die Heidelbeeren, Dickmilch und gehackte Walnüsse in einem Glas schichten. Zum Schluss mit den Minzblättchen garnieren.



## Feigenbrot

### Zutaten für 1 Portion:

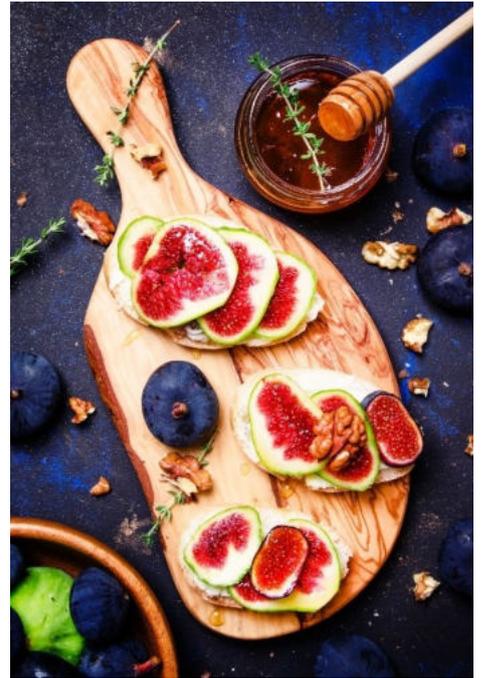
- 1 ½ EL Ricotta
- 1 TL Mandelmus
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Feige
- ½ TL flüssigen Akazienhonig
- ½ TL Pinienkerne

### Zubereitung:

Ricotta und Mandelmus miteinander verrühren - anschließend auf die Brotscheibe streichen.

Feige waschen, trockentupfen und den Stielansatz entfernen. Nun die Feige quer in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen.

Mit dem Akazienhonig beträufeln und die Pinienkerne darüberstreuen.



## Früchtequark

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Erdbeeren
- 1 kleine Birne
- ½ Orangen
- 1 EL Orangensaft
- 2 TL gehackte Mandeln
- 1 TL Pinienkerne
- 150 g Magerquark
- 1 EL Mineralwasser
- 1 TL Agavensirup



### Zubereitung:

Erdbeeren, Birne und Orange waschen, putzen, schälen und kleinschneiden. Das Obst anschließend mischen und mit dem Orangensaft beträufeln.

In einer Pfanne die Mandeln und Pinienkerne anrösten.

Quark mit dem Mineralwasser und Agavensirup cremig rühren.

Das Obst in ein Schälchen füllen, den Quark darüber geben und abschließend mit den gerösteten Mandeln und Pinienkernen bestreuen.

## Ajvar-Walnuss-Joghurt

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 TL gehackte Walnüsse
- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- 2 EL körniger Frischkäse
- 1 TL Walnussöl
- 2 TL Ajvar
- 1 TL Nüsse
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL gehackte Petersilie



### Zubereitung:

Walnüsse in einer Pfanne anrösten.

Joghurt, Frischkäse, Walnussöl und Ajvar verrühren. Anschließend die Nüsse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt in ein Glas geben und mit den übrigen Nüssen sowie der Petersilie bestreuen.

## Superfood-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Brennnessel, Brunnenkresse, Bärlauch, Kerbel, Sauerampfer
- 1 Birne
- 300 ml Wasser
- ½ TL Arganöl
- ½ TL flüssiger Akazienhonig
- 1 TL Zitronensaft



### Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trockenschütteln und kleinschneiden.

Die Birne waschen, achteln und den Stiel sowie Blütenansatz entfernen.

Kräuter und Birnenachtel in einen Mixer geben und mit dem Wasser auffüllen. Zunächst auf kleiner Stufe mixen und dann auf der höchsten Stufe alles cremig pürieren.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und noch einmal erneut kurz durchmixen.

Den Smoothie anschließend in ein Glas füllen.

## Löwenzahn-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Pfirsich
- ¼ Zitrone
- 1 Feige
- 25 g Babyspinat
- 20 g Löwenzahn
- 1 TL geschroteter Leinsamen
- 150 ml Wasser

### Zubereitung:

Den Pfirsich waschen, entsteinen und kleinschneiden.

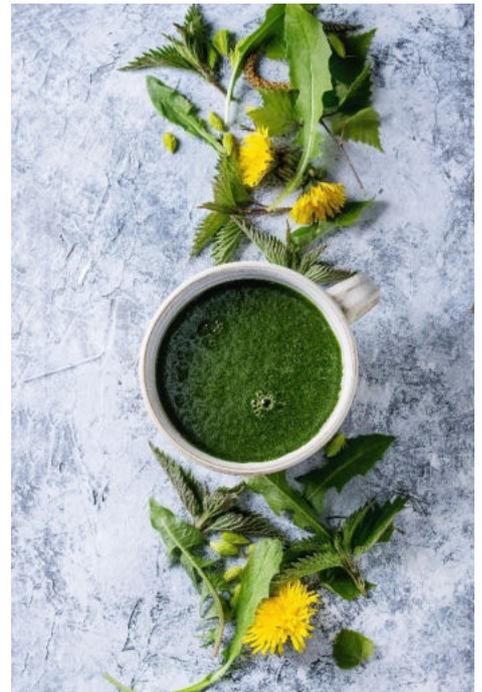
Die Zitrone schälen - die Feige waschen und würfeln.

Spinat und Löwenzahn waschen und verlesen.

Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Leinsamen und Wasser in einen Mixer geben.

Zunächst auf kleiner Stufe mixen und dann auf höchster Stufe cremig pürieren.

Den Smoothie anschließend in ein Glas füllen.



## Pak-Choi-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Physalis
- ½ Avocado ohne Stein
- ½ Orange
- ¼ Zitrone
- 50 g Pak-Choi
- 1 kleiner Chicorée
- 125 ml kaltes Wasser



### Zubereitung:

Physalis waschen und anschließend halbieren.

Orange und Zitrone schälen und anschließend kleinschneiden.

Pak-Choi und Chicorée waschen, putzen und kleinschneiden.

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und zunächst auf kleiner Stufe starten und dann auf höchster Stufe cremig pürieren.

Den Smoothie anschließend in ein Glas Gießen.

## Power-Müsli

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g kernige Haferflocken
- 100 g feine Dinkelflocken
- 100 g gehobelte Mandeln
- 50 g grob gehackte Haselnusskerne
- 50 g gemischte Kerne - zum Beispiel Pinienkerne, Kürbiskerne oder Sesamsamen
- 30 g geschroteter Leinsamen



### Zubereitung:

Hafer- und Dinkelflocken zusammen mit den Mandeln, Nüssen, Kernen und Leinsamen in einer Schüssel vermischen.

Die Müslimischung anschließend in eine gut verschließbare Dose füllen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Das Power-Müsli kann mit fettarmer Milch oder einer anderen Milchalternative sowie fettarmen Joghurt direkt verzehrt werden.

## Quinoa mit Sommerfrüchten

### Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Quinoa
- 1 Nektarine
- 50 g Erdbeeren
- 1 TL getrocknete Soft-Cranberrys
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Msp. gemahlene Vanille



### Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.

100 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Quinoa hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. Quinoa anschließend in eine Schüssel geben und 5 Minuten abkühlen lassen.

Nektarine waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Quinoa nun mit den Cranberrys in einer Schüssel mischen.

Joghurt mit Agavendicksaft und Vanille verrühren und auf dem Müsli verteilen.

Vor dem Servieren mit Nektarinspalten und Erdbeeren garnieren.

## Bircher-Müsli mit Himbeeren

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 150 g Sojajoghurt
- 3 EL feine Vollkornhaferflocken
- 1 TL Apfeldicksaft
- 2 TL Zitronensaft
- 50 g Himbeeren



### Zubereitung:

In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Mandeln anrösten.

Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und fein reiben.

Joghurt mit Haferflocken, Mandeln, Apfeldicksaft, Zitronensaft und geriebenen Apfel in einer Schüssel verrühren.

Himbeeren waschen, verlesen, trockentupfen und auf dem Müsli anrichten.

## Käse auf Kohlrabi

### Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Käseaufschnitt
- 2 EL Magerquark
- ½ TL scharfer Senf
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Radieschen
- 2 große Scheiben Kohlrabi
- 2 Büschel Gartenkresse



### Zubereitung:

Käse in feine Würfel schneiden.

Quark mit 1 EL Wasser und Senf verrühren. Anschließend den Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabischeiben schälen und großzügig mit den Käsequark bestreichen und anrichten. Dazu die Hälfte der Radieschen dachziegelartig darauf platzieren und mit je ein Büschel Gartenkresse garnieren. Die übrigen Radieschenscheiben drumherum verteilen.

## Krabben-Rührei

### Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Eiertomaten
- 100 g Nordseekrabben aus dem Kühlregal
- 4 Stiele Schnittlauch
- 3 Eier
- 3 EL fettarme Milch
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Olivenöl



### Zubereitung:

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Anschließend die Tomaten in Scheiben schneiden.

In einem Sieb die Krabben kurz abrausen und abtropfen lassen.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. 2 TL davon zum Bestreuen beiseitelegen - den Rest mit Eiern und Milch verrühren. Die Krabben unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tomatenscheiben darin 2 Minuten erwärmen. Die Tomaten anschließend herausnehmen und auf zwei Tellern anrichten - leicht salzen und pfeffern.

Die Eiermasse in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze 4 Minuten stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse vom Rand zur Mitte schieben.

Das Rührei dann auf den Tomaten anrichten und mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

## Asia-Omelette

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- 3 Eier
- 3 EL Kokosmilch
- 1 TL helle Sojasoße
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Handvoll Sprossenmix
- 2 TL Kokosöl
- 1 kleine rote Paprika
- 3 Stiele Koriandergrün



### Zubereitung:

Ingwer schälen und fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden.

Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Vorbereitete Zutaten mit Eiern und Kokosmilch verquirlen - mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Sprossenmix kurz abbrausen und anschließend abtropfen lassen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen und bei kleiner Hitze 4 Minuten stocken lassen. Die Hälfte der Sprossen darüberstreuen. Aus der übrigen Eiermasse ein zweites Omelette zubereiten und mit den übrigen Sprossen bestreuen.

Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden.

Koriandergrün waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Die fertigen Omeletts mit Paprikastreifen und Korianderblättchen garnieren.

## Paprika-Chili-Schiffchen

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 gelbe Snackpaprikaschoten
- 2 ½ EL Magerquark
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte und geröstete Kürbiskerne
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Schnittlauchröllchen



### Zubereitung:

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen.

Quark mit Chiliflocken, Zitronensaft und Kürbiskernen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Quark in die Paprikahälften füllen und mit den Schnittlauch bestreuen.

## Paprika-Gazpacho

### Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Salatgurke
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Vollkornbaguette
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Rotweinessig
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Gurke waschen, abtrocknen, putzen und streifig schälen. 50 g der Gurke abnehmen, fein würfeln und beiseitelegen. Den Rest der Gurke grob zerschneiden.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und nach Belieben mit einem Sparschäler schälen. Ein Viertel der Paprikaschote in feine Würfel schneiden und beiseitelegen. Den Rest grob zerschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Den Rand vom Baguette entfernen und anschließend das Brot würfeln.

Gurken- und Paprikastücke, Brot, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und 5 EL Wasser in einem Mixer geben und glatt pürieren. Öl und Essig untermixen.

Gazpacho mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

## Quinoa-Pancakes

### Zutaten für 3 Portionen:

- 50 g Quinoa
- 75 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Kokosblütenzucker
- ½ TL gemahlene Vanille
- 1 Prise Meersalz
- 1 Ei
- 4 EL fettarme Milch
- 150 g Himbeeren und Blaubeeren
- 1 Kiwi
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Öl zum Ausbacken
- 1 EL gepuffter Quinoa



### Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb abbrausen und mit 150 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen - anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten quellen lassen. Die überstehende Flüssigkeit abgießen und Quinoa abkühlen lassen.

Abgekühlten Quinoa, Mehl, Backpulver, Zucker, Vanille und Salz in einer Schüssel vermischen. Zusammen mit Ei und Milch zu einem glatten dicklichen Teig vermengen. Diesen für 5 Minuten quellen lassen.

Etwas Öl in einer großen beschichtete Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig in eine Pfanne geben und die kleinen Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen, erneut etwas Öl erhitzen und restliche Pfannkuchen ausbacken. Die fertigen Pancakes im heißen Backofen warmhalten.

Beeren waschen und verlesen.

Kiwi schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Pancakes mit dem Obst auf Teller anrichten und mit dem Ahornsirup beträufeln. Den gepufften Quinoa vor dem Servieren darüberstreuen.

## Schoko-Quark-Gratin

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Butter
- 1 Msp. Zimt
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Eier
- 40 g Bitterschokolade
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Dinkelvollkorn Grieß
- 250 g Magerquark
- ½ TL abgeriebene Schale einer Zitrone
- 1 Prise Meersalz
- Kakaopulver zum Bestäuben



### Zubereitung:

Birnen waschen, vierteln, schälen und entkernen. Die Birnenviertel anschließend in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Birnenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten - mit Zimt und Ahornsirup würzen. Die Birnen anschließend vom Herd nehmen und in einer Auflaufform geben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und die Schokolade fein hacken.

Eigelb und Zucker mit einem handrührgerät cremig schlagen - anschließend den Grieß unter Rühren. Nach und nach den Quark und die Zitronenschale unterschlagen. Zum Schluss die Schokolade unterheben.

Mit Salz die Eiweiße steifschlagen und ebenfalls unterheben.

Die Quarkmasse auf den Birnen verteilen und im Ofen für 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren das Gratin mit Kakaopulver bestäuben.

## Amaranth-Auflauf

### Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g Amaranth
- ¼ Vanilleschote
- 200 ml fettarme Milch
- 3 cm Schale einer Zitrone
- 250 g Zwetschgen
- 2 Eier
- 1 EL Agavensirup
- 150 g Magerquark
- 1 Prise Meersalz
- 1 EL gehobelte Mandeln
- Butter für die Form
- Gemahlene Mandeln für die Form



### Zubereitung:

Amaranth abbrausen und abtropfen lassen.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Milch mit dem Vanillemark, der Schote und Zitronenschale aufkochen. Anschließend Amaranth mit einem Schneebesen einrühren und erneut aufkochen lassen. Dann bei kleiner Hitze 15 Minuten garen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten und mit Mandeln ausstreuen.

Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

Die Eier trennen. Eigelbe mit Agavensirup und Quark cremig rühren. Den abgekühlten Amaranth und dann die Zwetschgen unter die Quarkmasse mischen. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unterheben.

Quarkmasse in die Auflaufform füllen, mit den Mandelblättchen bestreuen und im Ofen für 35 Minuten backen.

## Apfel-Cranberrys-Crumble

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 2 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 20 g getrocknete Softcranberrys
- ½ TL gemahlene Vanille
- 40 g Dinkelmehl
- 30 g gemahlene Mandel
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 100 g körniger Frischkäse
- ½ TL Zimt
- 2 EL Joghurt



### **Zubereitung:**

Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Äpfel waschen, vierteln, schälen, entkernen und klein schneiden. Anschließend mit Zitronensaft, Cranberrys und gemahlener Vanille vermischen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Apfelmischung hineingeben.

Mehl, Mandeln, Zucker, Frischkäse und Zimt mit den Händen zu Streuseln verkneten und auf den Äpfeln verteilen.

Im Backofen für 30 Minuten backen und anschließend mit Joghurt servieren.

## Aprikosen-Carpaccio

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 200 g große Aprikosen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL flüssiger Akazienhonig
- 2 TL Thymianblättchen
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 2 EL fettarmen Naturjoghurt
- Zimt



### **Zubereitung:**

Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese anschließend fächerartig auf zwei Tellern anrichten.

Zitronensaft und Akazienhonig miteinander verquirlen und über die Aprikosen träufeln.

Thymianblättchen und gehackte Walnüsse darüberstreuen und je 1 EL Joghurt darauf geben. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben.

## Dickmilch-Kaltschale

### Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Dickmilch
- 2 TL Akazienhonig
- 75 ml fettarme Milch
- ½ TL abgeriebene Schale einer Zitrone
- 150 g TK-Heidelbeeren
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 50 g frische Heidelbeeren
- 1 EL Amaranth-Pops

### Zubereitung:

Dickmilch mit Akazienhonig, Milch und abgeriebener Zitronenschale verrühren - das Gemisch anschließend kaltstellen.

Heidelbeeren auftauen lassen und mit Zucker pürieren. Die frischen Heidelbeeren unter das Püree mischen.

Dickmilch-Gemisch in zwei Schüsseln aufteilen, Beerenpüree in die Mitte geben und mit Amaranth-Pops bestreuen.



## Grapefruit-Salat mit Frischkäse

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Cantaloup-Melone
- 1 rosa Grapefruit
- 200 g körniger Frischkäse
- 2 TL Honig
- 1 Msp. Zimt
- 1 EL geröstete Sesamsamen

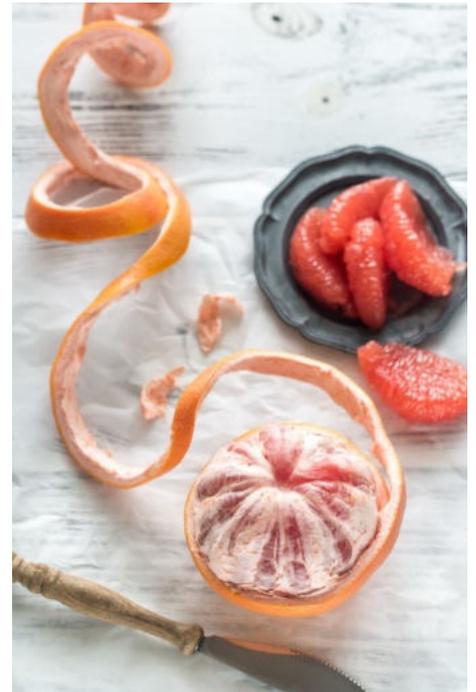
### Zubereitung:

Melone schälen und in dünne Spalten schneiden.

Grapefruit schälen, Filets herausschneiden und den Saft auffangen.

Frischkäse, 1 EL Grapefruitsaft, Honig und Zimt verrühren.

Obst auf zwei Tellern anrichten und die Käsecreme darauf verteilen. Vor dem Servieren mit den Sesamsamen bestreuen.



## Matcha-Oatmeal

### Zutaten für 1 Portion:

- 5 g Matcha
- 1 Tasse Haferflocken
- 1 ½ Tassen Mandelmilch
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 zerdrückte Banane

### Für das Topping:

- Bananenscheiben
- Erdbeerscheiben

### Zubereitung:

Haferflocken mit Mandelmilch und Zucker sowie der zerdrückten Banane in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und anschließend auf niedriger Hitze weiterköcheln lassen und kontinuierlich rühren, damit das Oatmeal cremig wird.

Matcha unterrühren und gut vermischen.

Das Oatmeal in eine Schüssel geben und mit den Fruchtscheiben garnieren.



## Energy-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 ml Reismilch
- 100 g Mango
- 50 g gefrorene Blaubeeren
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 2 entkerne Datteln



### Zubereitung:

Alle Zutaten für 30 Sekunden in einen Mixer geben und pürieren.

Den Smoothie anschließend in ein Glas gießen.

## Frühstückskekse

### Zutaten für 12 Kekse:

- 2 EL Chiasamen
- 6 EL Wasser
- 200 g Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 40 g Cashewkerne
- 40 g Goji-Beeren
- 30 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Backnatron
- 50 ml Ahornsirup
- 50 g Kokosöl



### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chiasamen mit Wasser verrühren und für 10 Minuten quellen lassen.

Haferflocken, Mandeln, Cashewkerne, Goji-Beeren, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Backpulver, Natron, Ahornsirup und Kokosöl in einer Schüssel zu einem Teig vermengen.

Aus dem Teig anschließend Kekse formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen für 15 Minuten backen.

## Smoothie-Bowl

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 ml Kokoswasser
- ½ Avocado
- 1 Handvoll TK-Mango
- 1 Handvoll TK-Ananas
- 1 Handvoll Spinat
- Hanfsamen

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

Die Bowl anschließend in eine Schüssel geben und genießen.



## Power-Shake

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Saftorange
- 1 kleine Banane
- 100 ml Kokosmilch

### Zubereitung:

Saft aus der Orange auspressen und zusammen mit Banane und Kokosmilch pürieren.

Den Shake anschließend in ein Glas gießen.



## Kräuteromelette

### Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- ½ TL Salz
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL fein gehackte Kräuter- zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Lauchzwiebeln

### Zubereitung:

Eier mit Salz, Kräutern und 1 EL Wasser verquirlen.

In einer mittelgroßen Pfanne Öl erhitzen.

Hälfte der Eiermasse hineingießen und das Omelette stocken lassen - sofern die Unterseite goldbraun gebacken ist, wenden und fertigbacken.

Das Omelette auf einen Teller gleiten lassen und warmstellen.

Das zweite Omelette ebenso zubereiten und anschließend heiß servieren.



## Omelette mit Spinat und Pilzen

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Pfifferlinge
- 200 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Meersalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Eier



### Zubereitung:

Pfifferlinge bei Bedarf abbrausen und abtrocknen lassen.

Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin anbraten. Die Pfifferlinge hinzufügen und 4 Minuten mitbraten. Anschließend den Spinat tropfnass dazugeben und alles abgedeckt 3 Minuten zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

Eier mit Salz und 1 EL Wasser verquirlen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Eiemischung hineingießen. Das Omelette stocken lassen und sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, wenden und fertigbacken.

Das Omelette auf einen Teller gleiten lassen und warmstellen.

Das zweite Omelette ebenso zubereiten.

Vor dem Servieren die Pilzfüllung auf den Omeletts verteilen und zusammenklappen.

# Rezepte für das Mittag

## Schinken-Spargel-Röllchen

### Zutaten für 1 Portion:

- 9 Stangen frischer Spargel
- 1 Prise Kokosblütenzucker
- 1 TL Rapsöl
- 3 Scheiben gekochter Schinken
- 100 g fettarmer Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse



### Zubereitung:

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

In ein Liter Wasser die Spargelschalen 20 Minuten köcheln lassen und mit einem Schaumlöffel herausheben.

Zucker und Öl in den Spargelsud geben. Den Spargel im siedenden Sud rund 10 Minuten garen lassen - anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Frischkäse mit Zitronensaft glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gartenkresse abspülen, trockentupfen und unter die Käsecreme rühren.

Von den Schinkenscheiben den fettigen Rand abschneiden und den Schinken dann mit Kresse-Creme bestreichen. Mit je 3 Stangen Spargel belegen und aufrollen.

## Gurkenkaltschale

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- Meersalz
- 1 EL saure Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kefir
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- Worcestersauce
- Zitronensaft
- 1 EL gehackter Dill



### Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken.

Gurke waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln mit etwas Salz glasig andünsten. Gurke und Thymian hinzufügen und für 5 Minuten alles dünsten. Nun die saure Sahne einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen - alles noch einmal aufkochen. Anschließend erkalten lassen.

Kefir mit Pfeffer und einem Spritzer Worcestersauce gut verrühren. Den Dill untermischen und in die kalte Suppe einrühren. Abschließend mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

## Würziger Champignon-Salat

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Ei
- 400 g Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Butter



### Für die Marinade:

- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Apfelessig
- ½ TL Meersalz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Walnussöl
- 1 TL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Das Ei in 10 Minuten hart kochen.

Champignons mit einem Küchentuch abreiben und die Hüte von den Stielen trennen.

Zucchini waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Öl und Butter erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Champignons hinzufügen und von jeder Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Champignons herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Nun die Zucchini im heißen Fett für 2 Minuten braten.

Die Zutaten für die Marinade verrühren.

Das Ei pellen und nur das Eiweiß sehr fein würfeln. Dieses zusammen mit den Champignons und Zucchinischeiben auf einem Teller anrichten und mit der Marinade übergießen.

## Gemüseschnittchen

### Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Feta
- 1 Schalotte
- 1 Zucchini
- 1 rote und eine gelbe Paprika
- 1 TL Rapsöl
- ½ TL Rosmarin
- 3 Eier
- ½ TL Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Zunächst Feta in Würfel schneiden.

Schalotte schälen und ebenfalls klein würfeln.

Zucchini und Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Schalotten darin 2 Minuten unter Rühren anbraten. Paprika und Rosmarin hinzufügen und bei mittlerer Hitze für 2 Minuten dünsten. Zucchini dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten lassen.

Feta mit Eier, Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun das Gemüse in einer ofenfesten Form verteilen und den Eiermix gleichmäßig darüber geben.

Für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen lassen. Anschließend mit Alufolie bedecken und weitere 20 Minuten garen lassen.

Etwas abkühlen lassen und dann in gleichmäßige Stücke teilen.

## Mediterraner Salat mit Ei

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 4 Artischockenherzen
- 1 kleiner Romanasalat
- 1 Fleischtomate
- 1 kleine rote Zwiebeln
- 50 g Oliven ohne Stein
- 50 g grüne Oliven mit Paprika
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- ½ TL Meersalz
- 2 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL Rapsöl



### Zubereitung:

Eier in 10 Minuten hart kochen und anschließend kalt abschrecken.

In einem Sieb die Artischockenherzen abtropfen lassen.

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Tomate waschen, Stielansatz entfernen und die Tomate anschließend in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Oliven in nicht zu dünne Ringe schneiden.

Eier und Artischocken vierteln.

Nun alle Zutaten vorsichtig miteinander vermischen.

Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und das Öl vorsichtig unterschlagen.

Vor dem Verzehr das Dressing über den Salat geben.

## Lauch-Apfel-Salat

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 2 dünne Stangen Lauch
- 1 großer Apfel
- ½ Zitrone
- 1 TL Senf
- ½ TL Kräutersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Schnittlauchröllchen



### Zubereitung:

Eier in 10 Minuten hart kochen und anschließend kalt abschrecken.

Lauch putzen und waschen und anschließend den weißen und hellgrünen Teil in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel längs in jeweils 3 Spalten schneiden.

In Salzwasser Lauch und Apfelspalten für 3 Minuten kochen lassen - anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Eier pellen und fein hacken.

Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Öl und Joghurt hinzufügen und alles cremig verrühren. Die Eierwürfel und Schnittlauchröllchen untermengen.

Das Lauchgemüse auf einen Teller geben und mit der Eiercreme bedecken.

## Rohkostplatte mit Avocadocreme

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Salatgurke
- 1 Möhre
- 1 Kohlrabi
- 1 kleiner Rettich
- 100 g Champignons
- 250 g Cocktailtomaten
- 100 g Sojasprossen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Radieschen
- 2 Eier



### Für die Avocadocreme:

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 1 große reife Avocado
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL fettarmer Naturjoghurt
- ½ Bund Dill

### Zubereitung:

Eier in 10 Minuten hart kochen und anschließend kalt abschrecken.

Für die Avocadocreme Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Zitronenhälfte auspressen und die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dieses sofort mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Joghurt und Dillblättchen mit einem Pürierstab pürieren. Die Creme dann mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse, außer den Champignons, putzen und gegebenenfalls waschen. Gurke längs vierteln und in fingerlange Stifte schneiden. Möhren längs halbieren und ebenfalls in Stifte schneiden. Kohlrabi halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rettich in Stifte schneiden. Champignons mit einem Küchentuch trocken abreiben. Die Eier pellen und vierteln. Sojasprossen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Sellerie und Radieschen mit den anderen Gemüsesticks und -Scheiben dekorativ auf einer Platte anrichten und mit der Creme servieren.

## Kichererbsensuppe mit Spinat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g TK-Blattspinat
- 600 g Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 60 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Bund Basilikum
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Muskat



### Zubereitung:

Blattspinat antauen lassen und anschließend grob hacken.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Kichererbsen dazugeben und unter Rühren 5 Minuten braten. Spinat dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen - alles zum Kochen bringen.

Basilikum waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Diese zusammen mit dem Joghurt in die Suppe rühren.

Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Kürbissuppe mit Orangen und Pistazien

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 kg Hokkaidokürbis
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 Orangen
- 2 EL gehackte Pistazien
- Meersalz
- 1 Msp. Cayennepfeffer



### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Chilischote waschen, längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Chili in feine Ringe schneiden.

Kürbis zerteilen, die Kerne herausschaben, das Fruchtfleisch waschen und samt Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Kürbis hinzufügen und für weitere 3 Minuten braten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Den Saft von 2 Orangen auspressen und die anderen beiden Orangen schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen und mit dem übrigen Orangensaft zur Suppe geben. Die Orangenfilets beiseitestellen.

Das Kürbisgemüse für 15 Minuten weichkochen und anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Orangenfilets und gehackte Pistazien unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gegrillte Avocado

### Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Tomaten
- 75 g Feta
- ½ EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kokosblütenzucker
- Chilipulver
- 1 Avocados



### Zubereitung:

Tomaten waschen und klein würfeln.

Feta abtropfen lassen und dann zerbröseln. Anschließend Feta und Tomaten mischen.

Limettensaft und Öl verschlagen und mit den Tomaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver abschmecken.

Avocado halbieren, Kern entfernen und mit Schale 10 Minuten in einer heißen Pfanne braten.

Die gegrillte Avocado anschließend mit Tomaten-Feta-Mischung anrichten.

## Blumenkohlcurry mit Tofu

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Zuckerschoten
- 40 g Tofu
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Kokosflocken



### Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

Chilischoten waschen, längs halbieren und Kerne herauskratzen. Anschließend fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Salz, Curry und Kurkuma darin 3 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und anschließend zum Kochen bringen. Dann den Blumenkohl zugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze für 25 Minuten garen. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und mögliche Fäden entfernen.

Tofu in etwa 3 cm lange dünne Streifen schneiden.

Tofu und Zuckerschoten 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Blumenkohl geben.

Das Curry mit Zitrone abschmecken und vor dem Servieren mit Kokosflocken bestreuen.

## Kichererbsenplätzchen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Koriander
- 300 g fettarmer Naturjoghurt
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 Eigelb
- 2 EL Kichererbsen
- 4 EL Rapsöl



### Zubereitung:

Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die leicht zerrupften Blätter unter den Joghurt rühren.

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen und anschließend pürieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend mit Koriander, Eigelb und Kichererbsenmehl unter das Püree kneten.

In einer Pfanne Öl erhitzen.

Vom Kichererbsenteig jeweils eine kleine Teigportion abnehmen, in die Pfanne geben und flachdrücken. Bei mittlerer Hitze die Plätzchen 6 Minuten braten, anschließend wenden und von der anderen Seite ebenfalls 6 Minuten braten.

## Tomaten-Hähnchen-Tatar

### Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Hähnchenbrustaufschnitt
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 TL weißer Aceto Balsamico
- 1 TL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g körniger Frischkäse
- 2 TL Pinienkerne
- 2 Basilikumblätter



### Zubereitung:

Den Aufschnitt in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Anschließend alles mit dem Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tatar in eine Schale geben.

Frischkäse cremig rühren und über das Tatar geben. Mit Pinienkerne und Basilikum garnieren.

## Gurken-Putenröllchen

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Minigurke
- 3 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 1 TL Wasabi
- 3 Schnittlauchhalme



### Zubereitung:

Gurke waschen, halbieren, entkernen und Gurkenhälften längs in dünne Streifen schneiden.

Putenbrustscheiben mit Wasabi bestreichen und die Gurkenstreifen darauf platzieren. Salzen und aufrollen.

Die Röllchen mit je einem Schnittlauchhalm verschließen.

## Tomatensuppe

### Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g reife Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Tomatensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 120 g Ricotta
- 1 EL Basilikum-Pesto
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Stiel Basilikum



### Zubereitung:

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen - anschließend in Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Tomaten und Tomatenmark einrühren. Brühe und Tomatensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe aufkochen lassen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Nocken Ricotta mit Pesto glattrühren, salzen und pfeffern. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und in der Suppe 3 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern verteilen.

Mit einem feuchten Esslöffel von der Ricottamasse Nocken abstechen und auf die Tomatensuppe geben. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und die Suppe damit garnieren.

## Gurke-Basilikum-Suppe

### Zutaten für 1 Portion:

- 500 g Salatgurke
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 8 Basilikumblätter
- 400 ml Gemüsefond
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt



### Zubereitung:

Gurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und darin die gewürfelte Zwiebel sowie die Gurke dünsten. Anschließend alles abkühlen lassen und mit den Basilikumblättern sowie den Gemüsefond pürieren.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft würzen und in eine Schale geben.

Joghurt verrühren und anschließend auf der Suppe platzieren.

## Peperonata mit Feta

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 500 g rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Aceto Balsamico
- 200 g Fetakäse



### **Zubereitung:**

Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und würfeln.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

Knoblauchzehe ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, Paprika hinzufügen und 3 Minuten mitdünsten lassen. Alles mit Thymian, Salz, Pfeffer und Essig würzen. Abgedeckt für 10 Minuten schmoren lassen.

Feta in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen - ohne Hitze abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Gericht direkt servieren.

## Zucchini-Birnen-Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zucchini
- 1 Birne
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 2 EL Gemüsebrühe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 EL Walnüsse
- 80 g Ziegenfrischkäse



### Zubereitung:

Zucchini und Birne waschen und in Scheiben schneiden und anrichten.

Essig, Balsamico, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen.

Getrocknete Tomaten und Walnüsse hacken, unter das Dressing rühren und über den Salat träufeln.

Den Ziegenfrischkäse vor dem Servieren über den Salat bröckeln.

## Mangold-Dinkel-Wok

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 80 g Dinkel
- 500 g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Putenschnitzel
- 2 EL Erdnussöl
- 100 g Shrimps
- 1 TL Kurkumapulver
- 3 El Sojasauce
- 2 TL Limettensaft
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

Dinkel nach Packungsanleitung zubereiten.

Mangold waschen, trocknen und die Blätter in Streifen schneiden - die Stiele in Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in Erdnussöl im Wok unter Rühren 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Mangoldstiele 2 Minuten mitbraten - dann Dinkel, Mangoldstreifen, Shrimps und Kurkumapulver dazugeben und für weitere 5 Minuten garen.

Mit Sojasauce, Limettensaft und Pfeffer würzen.

## Gebratene Sprossen

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 300 g Mungobohnen-Sprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Erdnussöl
- 50 g Erdnusskerne
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasoße
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### **Zubereitung:**

Sprossen abrausen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Chilischote entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Erdnussöl erhitzen und die Erdnusskerne darin 2 Minuten braten. Anschließend die Sprossen, Chili und Zwiebeln hinzugeben und für weitere 2 Minuten braten.

Abschließend alles mit Sesamöl, Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.

## Gurken-Fisch-Pfanne

### Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Fischfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 rote Chilischote
- 1 cm Ingwer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 500 g entkernt Gurke
- 2 EL Kokosöl
- 5 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Fischfilets waschen, abtupfen und würfeln. Anschließend mit Zitronensaft und Sojasoße marinieren.

Chilischote waschen und würfeln.

Ingwer schälen und ebenfalls würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden.

Die entkernte Gurke ebenfalls in Scheiben schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten für 3 Minuten in Kokosöl braten. Anschließend den Fisch, die Marinade und Gemüsebrühe hinzugeben und für weitere 5 Minuten dünsten.

Mit Sojasoße und Pfeffer würzen.

## Radieschen-Carpaccio

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- ½ Bund Kräuter nach Wahl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- ½ TL Senf
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Leinöl
- 250 g Radieschen
- 60 g Rucola
- 200 g Hüttenkäse



### **Zubereitung:**

Kräuter waschen und Blätter abzupfen. Diese dann zusammen mit dem Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Oliven- und Leinöl pürieren.

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Radieschenscheiben auf zwei Tellern anrichten.

Rucola waschen, trockenschleudern und zupfen. Diesen auf den Radieschenscheiben verteilen. Die Marinade darüber geben und abschließend Nocken aus Hüttenkäse daraufsetzen.

## Dinkel-Spinat-Salat

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Dinkel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Babyspinat
- 200 g Pfifferlinge
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL weißer Aceto Balsamico



### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Anschließend in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Dinkel hinzufügen und 3 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Abgedeckt für 10 Minuten garen lassen.

Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Spinat waschen und verlesen.

Pfifferlinge putzen und grob zerkleinern. Restliches Olivenöl erwärmen und darin die Pfifferlinge für 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen - anschließend mit Balsamico ablöschen.

Pilzmix, Spinat und Tomaten unter den Dinkel mischen und noch einmal nach Belieben würzen.

## Glasnudelsuppe

### Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g Glasnudeln
- 1 EL Erdnussöl
- 500 g TK-Wokgemüse
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Korianderblätter



### Zubereitung:

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen und das Wokgemüse 5 Minuten andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und alles aufkochen lassen.

Tofu würfeln und zusammen mit den abgetropften Glasnudeln zum Gemüse geben.

Die Suppe mit Sojasauce würzen und vor dem Servieren mit den Korianderblättern bestreuen.

## Halloumi-Spieße

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 250 g Halloumi
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung:

Paprika und Zucchini waschen und aus der Paprika das Kerngehäuse entfernen. Anschließend beides in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

Halloumi in große Würfel schneiden. Anschließend im Wechsel Halloumi mit dem Gemüse auf 6 Schaschlikspieße stecken.

1 EL Olivenöl mit getrocknetem Oregano verrühren. Die Spieße mit diesem Gemisch einpinseln und anschließend in einer Pfanne im restlichen Öl für 5 Minuten braten. Die Spieße anschließend herausnehmen.

Tomatenmark, passierte Tomaten und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und 5 Minuten dünsten. Anschließend die Spieße in der Soße abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

## Fisch-Minestrone

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 300 g gemischtes Gemüse - zum Beispiel Brokkoli, Staudensellerie, Möhren, Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 60 g Mini-Nudeln
- Meersalz
- 250 g Fischfilet - zum Beispiel Kabeljau
- 2 Eiertomaten



### **Zubereitung:**

Das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen oder schälen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebel schälen und anschließend würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und das Gemüse abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen lassen.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Fisch abrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden - anschließend salzen und pfeffern.

Tomaten waschen die Stielansätze entfernen, vierteln, entkernen und würfeln.

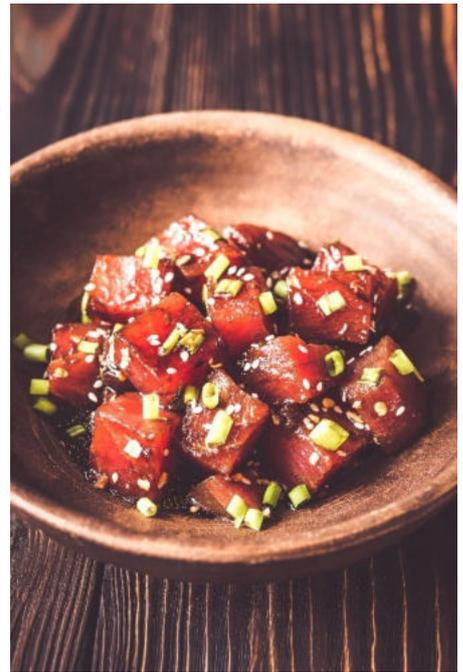
Fisch und Tomaten in die Suppe geben und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Nun die Nudeln hinzufügen, kurz erhitzen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Thunfisch-Carpaccio

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Rettich
- 300 g Thunfischfilet
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Rapskernöl
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Sesamsamen
- Etwas koriandergrün



### Zubereitung:

Rettich schälen und anschließend zusammen mit dem Thunfischfilet in Scheiben schneiden. Beides auf zwei Tellern anrichten.

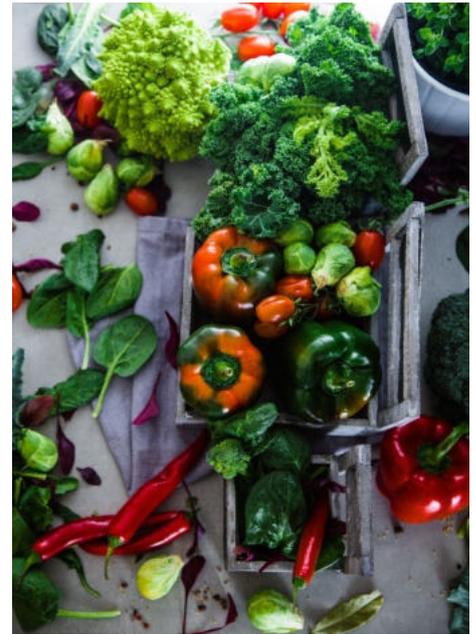
Ingwer reiben und die Chilischote putzen, waschen und würfeln. Ingwer und Chilischote mit Limettensaft, Sojasauce und den Ölen verrühren und über das Carpaccio träufeln.

Vor dem Servieren mit Sesamsamen und Koriandergrün garnieren.

## Gemüsemix mit Eiercreme

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 500 g Blumenkohl
- 500 g Brokkoli
- 250 g Zuckerschoten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml fettarme Milch
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Senf
- 1 TL Kräutersalz
- 4 EL Rapsöl
- 4 EL fettarmer Naturjoghurt
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL rosa Pfeffer



### Zubereitung:

Eier in 10 Minuten hart kochen.

Gemüse waschen und putzen. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen und Stiele teilen - die Stiele anschließend in fingerdicke Scheiben schneiden.

Die Milch zusammen mit der Brühe und Muskat aufkochen. Die Gemüsescheiben sowie die Röschen darin 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Zuckerschoten hinzufügen und alles für weitere 2 Minuten bissfest garen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Anschließend auf zwei Tellern anrichten.

Die Eier kalt abschrecken und pellen. Das Eiweiß vorsichtig vom Eigelb lösen. Das Eiweiß fein würfeln und beiseitestellen.

Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend mit Öl, Eigelb und Joghurt zu einer glatten Creme pürieren. 1 EL Schnittlauch untermischen und die Creme auf dem Gemüse verteilen.

Eiweiß, Schnittlauch und den frisch zerstoßenen rosa Pfeffer darüberstreuen.

## Curry-Eier-Ragout

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- ½ TL getrockneter Majoran
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Kokosflocken
- 2 Fleischtomaten
- 500 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL gehackte Petersilie



### Zubereitung:

Eier in 10 Minuten hart kochen und anschließend kalt abschrecken.

Zwiebel schälen und würfeln.

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und darin Zwiebeln, Majoran und Thymian 2 Minuten anbraten. Salz, Kurkuma, Curry und Kokosflocken hinzufügen und unter Rühren 3 Minuten rösten.

Anschließend Tomaten und Joghurt hinzufügen und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen.

Eier pellen, vierteln und auf das Ragout legen. Dieses vom Herd nehmen und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Rucola mit gefüllten Tomaten

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Bund Rucola
- 125 g Mozzarella
- 6 Tomaten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Apfelessig
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Thunfisch
- 40 g Pinienkerne
- 4 EL gehackte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen



### Zubereitung:

Rucola waschen, trockenschleudern und gleichmäßig auf zwei Tellern verteilen.

Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf dem Rucola anrichten.

Tomaten waschen, trockentupfen, die Stielansätze entfernen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten anschließend mit einem Teelöffel aushöhlen.

Das ausgehöhlte Fruchtfleisch mit Essig, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Honig pürieren. Das Öl unterschlagen und das Dressing über den Salat träufeln.

Thunfisch abtropfen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Thunfisch, Pinienkerne, Petersilie und Knoblauch miteinander vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Tomaten mit der Mischung füllen und den Deckel wieder aufsetzen.

Die gefüllten Tomaten auf dem Salat anrichten.

## Blattsalat mit Putenstreifen

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleiner Salatkopf
- 1 kleiner Eichenblattsalat
- 1 Bund Rucola
- 10 Radieschen
- 1 Minigurke
- 1 gelbe Paprika
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Meersalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 Putenschnitzel
- 1 EL Olivenöl



### Zubereitung:

Salate und Gemüse putzen und waschen. Anschließend Salate und Rucola trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Radieschen und Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Paprika längs in Streifen schneiden.

Auf zwei Tellern Salate und Gemüse gleichmäßig verteilen.

Für das Dressing Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Rapsöl unterschlagen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.

Putenschnitzel mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Putenstreifen rundherum bei großer Hitze anbraten. Mit dem Dressing ablöschen und die Putenstreifen aus der Pfanne nehmen.

Das Dressing aus der Pfanne über den Salat träufeln und die Putenstreifen darauf anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen.

## Paprikasuppe

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Msp. Muskat
- ½ TL Safranfäden
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml fettarme Milch
- Meersalz



### Zubereitung:

Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Gemüse, Mandeln, Majoran, Muskat und Safran hinzufügen. Alles unter ständigem Rühren 5 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe anschließend pürieren und noch einmal mit Salz abschmecken.

## Brotsalat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Vollkornbaguette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Salatgurke
- 2 Eiertomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL weißer Aceto Balsamico
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie



### Zubereitung:

Brot in 1 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein würfeln

Eine Pfanne mit 2 TL Olivenöl einpinseln und erhitzen. Darin die Brotwürfel unter Wenden bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch kurz mitbraten. Brot vom Herd nehmen, salzen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

Gurke waschen, putzen und streifig abschälen.

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und zusammen mit der Gurke klein würfeln.

Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Das Gemüse zusammen mit dem Brot in einer Schüssel gut mischen.

Übrigen Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer und restlichem Öl verrühren.

Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken und unter das Dressing mischen.

Das Dressing über den Salat träufeln und alles gut vermengen.

# Rezepte für das Abendessen

## Hähnchenbrust mit Superfood-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Salatgurken
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g ungesalzene Erdnüsse
- 3 EL Limettensaft



### Zubereitung:

Gurke waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit dem Kräutersalz mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und pfeffern.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Hähnchenbrustfilets mit Sojasoße und 100 ml Wasser ablöschen. Das Fleisch für weitere 10 Minuten garen lassen. Anschließend herausnehmen und in Alufolie wickeln.

Knoblauch und Schalotten schälen und achteln.

Gurkenwürfel leicht ausdrücken, in einem Sieb abgießen und das Gurkenwasser auffangen. Dieses mit Erdnüssen, Schalotten, Knoblauch, Limettensaft und Pfeffer pürieren. Restliches Öl unterschlagen und das Dressing mit den Gurken mischen.

Hähnchenbrustfilets zusammen mit dem Salat servieren.

## Kürbis-Mangold-Auflauf

### Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g Hokkaidokürbis
- 500 g Mangold
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Eier
- 500 ml fettarme Milch
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Muskat
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 100 g Emmentaler
- 1 EL geschälte Kürbiskerne



### Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und den Kürbis samt Schale in sehr feine Scheiben schneiden.

Mangold verlesen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig andünsten. Kürbis und Mangold hinzufügen und mit dem Kräutersalz würzen. Unter ständigem Rühren 3 Minuten braten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und unter Rühren offen köcheln lassen, bis nahezu alle Flüssigkeit verdampft ist. Das Gemüse anschließend in eine Auflaufform geben.

Milch, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat und Basilikum verquirlen und über das Gemüse gießen. Den Käse reiben und gleichmäßig darüberstreuen. Kürbiskerne darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen für 45 Minuten backen.

## Lachs mit mediterranem Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 4 kleine Tomaten
- 200 g Champignons
- Frischer Rosmarin und Thymian
- 4 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kräutersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 g Parmesan
- 4 Scheiben Lachssteak
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL zerstoßener rosa Pfeffer



### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Lauch, Aubergine, Zucchini, Fenchel und Tomaten putzen, waschen und jeweils in dünne Scheiben schneiden. Champignons trocken abreiben und blättrig schneiden.

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten und die Gemüsescheiben dachziegelartig darin einschichten und mit den Kräutern bestreuen.

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Knoblauch schälen und durch die Presse zu der Eiermasse drücken und alles gut miteinander verrühren. Die Eiermasse über das Gemüse gießen und anschließend im Backofen für 20 Minuten garen lassen.

Den Parmesan reiben und ebenfalls über das Gemüse geben und dieses für weitere 10 Minuten backen lassen.

Lachs waschen und trockentupfen.

Saft einer halben Zitrone auspressen und den Lachs damit rundherum beträufeln. Die andere Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks von jeder Seite 3 Minuten braten.

Lachs zusammen mit den Zitronenscheiben auf Tellern anrichten und mit rosa Pfeffer bestreuen. Das Gemüse zusätzlich zum Lachs servieren.

## Thunfischgratin

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne und rote Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Thunfischsteaks
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 4 kleine Tomaten
- 80 g Parmesan
- 400 g stückige Tomaten
- Tabasco



### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Pilze trocken abreiben und halbieren.

Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

Dem Fischfett 1 EL Öl hinzufügen und erneut erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastreifen darin unter Rühren 3 Minuten anbraten. Anschließend die Pilze zugeben und für weitere 2 Minuten braten. Mit 125 ml Wasser ablöschen und die Petersilie sowie Lorbeer hinzufügen und den Fisch darauflegen. Abgedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch vorsichtig vom Gemüse heben und auf einen feuerfesten Teller legen.

Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und die Tomaten anschließend in Scheiben schneiden. Den Lachs mit diesen belegen. Parmesan reiben und darüberstreuen.

Den Thunfisch anschließend im Backofen gratinieren.

Tomatenwürfel ins Gemüseragout einrühren und mit Tabasco und Salz kräftig abschmecken.

Thunfisch zusammen mit dem Ragout servieren.

## Lammfleischbällchen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund frischer Koriander
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Sojaflocken
- 3 TL Tomatenmark
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Rosinen
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Eine der Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzufügen, mit 1 TL Salz würzen und bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten.

Restliche Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und diese hacken.

Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Ei, Sojaflocken, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Zimt gut vermengen.

Sofern das Zwiebel Gemüse weich ist, Tomatenmark und Rosinen hinzufügen. Mit Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Aus der Hackfleischmasse Bällchen formen und diese im erhitzten Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum Braun braten.

Die Hackbällchen zusammen mit dem Zwiebelgemüse servieren.

## Gemüsetagliatelle mit Gorgonzolasoße

### Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Vollkorn-Tagliatelle
- 8 große Möhren
- 2 große Zucchini
- 200 ml Gemüsebrühe

### Für die Sauce:

- 8 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Gorgonzola
- 200 g Schinkenwürfel
- 4 EL Kichererbsenmehl
- 400 ml fettarme Milch
- Zitronensaft
- Meersalz



### Zubereitung:

Ein Liter leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung darin bissfest kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

Das Gemüse putzen, waschen und in lange feine Streifen schneiden. Gemüsestreifen anschließend in der Gemüsebrühe 6 Minuten dünsten. Die Nudeln untermischen und abgedeckt warm stellen.

Für die Soße die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln sowie den Knoblauch glasig andünsten. Die Schinkenwürfel kurz mit anbraten und dann den Gorgonzola hinzufügen und diesen schmelzen lassen.

Kichererbsenmehl mit der Milch glattrühren und in die Käsesauce rühren. Unter ständigem Rühren alles aufkochen lassen. Abschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln zusammen mit der Soße servieren.

## Asiatische Gemüse-Nudelpfanne

### Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Reis-Bandnudeln
- 400 g Baby-Maiskölbchen
- 2 Stück Ingwer
- 2 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 400 g Chinakohl
- 200 g kleine Champignons
- 6 große Möhren
- 800 g Thunfisch
- 4 EL Rapsöl
- 6 EL Gemüsebrühe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 ml Sojasoße
- 4 EL Limettensaft



### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

Maiskölbchen in einem Sieb abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Chili fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln, Chinakohl und Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Champignons abreiben. Maiskölbchen halbieren.

Thunfisch kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

In einem Wok 1 EL Öl erhitzen und darin Ingwer, Chili und Knoblauch unter Rühren anbraten. Anschließend das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in eine Schüssel geben und die Reis-Nudeln untermischen und warm stellen.

Erneut 1 EL Öl im Wok erhitzen und die Thunfischwürfel darin rundherum braten -mit Sojasoße und Limettensaft ablöschen und die Thunfischwürfel zusammen mit den Gemüsenudeln servieren.

## Tomaten-Bohnen-Eintopf

### Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g grüne Bohnen
- 300 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL Meersalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 TL Kräuter der Provence
- 250 g Kräutertofu



### Zubereitung:

Bohnen putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Anschließend im kochenden und leicht gesalzenen Wasser für 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und vierteln.

Petersilie waschen und trockenschütteln. Anschließend mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mit einem Pürierstab pürieren. Das Gemisch in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrockneten Kräutern würzen und zum Kochen bringen. Anschließend 5 Minuten köcheln lassen.

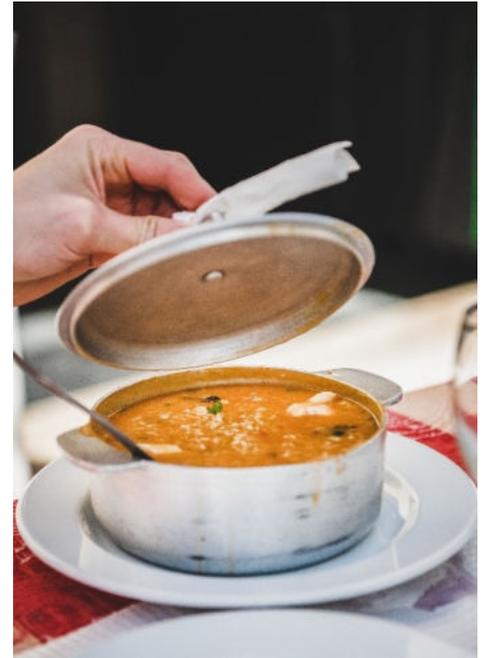
Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Bohnen zum Tomatengemüse geben.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Fischtopf

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 250 g Thunfisch
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Msp. Piment
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Safranfäden
- 1 frischer Zweig Rosmarin
- 1 TL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 Artischockenherzen
- 40 g Krabbenschwänze



### Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen. Karotte und Zucchini in mundgerechte Würfel schneiden. Weiße und hellgrüne Teile des Lauchs in 2 cm dicke Ringe schneiden. Fenchel vierteln und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in halbe Ringe und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Chilischote längs aufschneiden, Kerne herauskratzen und sehr fein hacken.

Fischfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Anschließend leicht salzen.

Öl in einem Topf erhitzen und darin das Gemüse unter Rühren 5 Minuten andünsten. Fisch, Kräuter, Piment, Pfeffer und Tomatenmark hinzufügen und weitere 2 Minuten braten lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Artischockenherzen abtropfen lassen, vierteln und mit den Krabbenschwänzen in die Suppe rühren. Vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Fischcurry

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Paprikaschoten
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL grüne Currypaste
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Currypulver
- 400 g Rotbarschfilet



### **Zubereitung:**

Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotten, Lauch und Paprika putzen und waschen. Die Karotten längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch in Ringe und die Paprika in feine Streifen schneiden.

Rapsöl erhitzen und darin Knoblauch und Currypaste 1 Minute erhitzen. Das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Dann das Currypulver unterrühren.

Fischfilets waschen, trockentupfen und auf dem Gemisch platzieren. Anschließend die Hitze reduzieren und abgedeckt den Fisch für 5 Minuten gar ziehen lassen. Nach der Zeit den Fisch wenden und für weitere 5 Minuten garen lassen.

Anschließend kann das Curry direkt serviert werden.

## Rote Linsen mit Hähnchen

### Zutaten für 4 Portion:

- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Meersalz
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 kleine Chilischoten
- 1 EL Rapsöl
- 160 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypulver



### Zubereitung:

Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Anschließend mit Joghurt, den Gewürzen und 1 TL Zitronensaft verrühren.

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit der Marinade rundherum gut bestreichen. Das Fleisch in die restliche Marinade legen und abgedeckt kaltstellen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und in eine Auflaufform legen. Anschließend 15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen, wenden und für weitere 10 Minuten fertiggaren.

Die zweite Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Knoblauch und die Chili darin 30 Sekunden braten. Die Linsen hinzufügen und für weitere 30 Sekunden anbraten lassen. Mit 180 ml heißem Wasser und Kokosmilch ablöschen. Das Currypulver darüberstreuen, gut verrühren und alles für 20 Minuten bei geringer Hitze in der offenen Pfanne garen lassen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und zusammen mit den Hähnchenbrustfilets anrichten.

## Tomaten-Pasta

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kirschtomaten
- 4 Stiele Petersilie
- Meersalz
- 80 g Linguine
- 2 EL Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 ½ EL Kapern
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 g Ricotta



### Zubereitung:

In einem Topf reichlich Wasser für die Nudeln aufkochen.

Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Tomaten waschen und halbieren.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und diese grob hacken.

Das Nudelwasser salzen und die Linguine darin nach Packungsanleitung bissfest garen.

Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Tomaten hinzufügen und ebenfalls 5 EL Nudelkochwasser hinzugießen. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen.

Oliven und Kapern abtropfen lassen und zusammen mit der Petersilie unter die Tomatensoße mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und sofort mit der Tomatensoße vermischen.

Ricotta in Flöckchen daraufsetzen und die Pasta sofort servieren.

## Garnelen-Penne

### Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g rohe geschälte Garnelen
- 500 g grüner Spargel
- 75 g TK-Erbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Penne
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Etwas Abrieb einer Zitrone
- 2 Stiele Basilikum
- 5 EL fettarme Milch



### Zubereitung:

Garnelen abbrausen und trockentupfen.

Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen anschließend dritteln.

Erbsen auftauen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In reichlich Salzwasser die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und Spargel, Zwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten anbraten. Die Erbsen dazugeben und eine weitere Minute braten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Nudeln abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen.

Garnelen, Nudelkochwasser und Milch in die Pfanne geben und 4 Minuten kochen lassen. Anschließend die Nudeln untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und diese grob hacken.

Vor dem Servieren die Nudeln mit dem Basilikum garnieren.

## Pizza mit Zucchini

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Dinkelmehl
- ½ Würfel Hefe
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Kokosblütenzucker



### Für den Belag:

- 400 g Pizzatomaten
- 2 TL scharfer Ajvar
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Zucchini
- 200 g Mozzarella
- 12 schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Bund Rucola

### Zubereitung:

Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, die Hefe zerbröseln und 150 ml lauwarmes Wasser, Öl, Salz und Zucker hinzufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem geschmeidigen und elastischen Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen den Teig kräftig durchkneten. Diesen anschließend zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Tomaten mit Ajvar mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Oliven ebenfalls abtropfen lassen.

Nun den Teig auf dem Backblech ausrollen. Tomatensoße auf den Teig streichen und Zucchini, Mozzarella und Oliven darauflegen. Anschließend die Pizza für 20 Minuten im Ofen backen.

Rucola waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Diesen vor dem Servieren auf der Pizza verteilen.

## Tomaten-Saltimbocca

### Zutaten für 2 Portionen:

- 4 dünne Scheiben Kalbslende
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 4 Salbeiblätter
- 2 große Fleischtomaten
- 1 Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL kleine Kapern
- 1 TL Butter



### Zubereitung:

Fleischscheiben flach streichen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Schinken längs halbieren.

Fleisch mit je ein Salbeiblatt und ein Stück Schinken belegen, beides mit einem kleinen Holzspieß auf dem Fleisch feststecken.

Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten kurz überbrühen. Anschließend heuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Möhre putzen, schälen und fein würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Möhren, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Die Tomaten hinzufügen und bei kleiner Hitze 5 Minuten weiterdünsten. Anschließend salzen, pfeffern und die Kapern unterrühren.

In einer weiteren Pfanne das übrige Öl und die Butter erhitzen. Darin das Fleisch mit dem Salbei nach oben 2 Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern. Wenden und weitere 2 Minuten braten - wieder salzen und pfeffern.

Das Fleisch dann mit dem Tomatenragout anrichten.

## Brokkoli mit Hähnchen

### Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Brokkoliröschen
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehobelter Parmesan
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl



### Zubereitung:

Brokkoliröschen in Salzwasser 3 Minuten garen und anschließend abtropfen lassen.

Chilischote waschen und in Streifen schneiden.

Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Brokkoli, Chili und Knoblauch für 5 Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und im restlichen Öl 10 Minuten braten. Anschließend das Fleisch salzen und pfeffern.

Den Brokkoli mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und zusammen mit dem Fleisch anrichten.

## Thai-Hühnersuppe

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 400 ml Gemüsefond
- 60 g Glasnudeln
- 1 dünne Stange Lauch
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL gehacktes Koriandergrün



### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Vom Zitronengras die äußere Hülse entfernen, den Stängel in Stücke schneiden und flachklopfen.

Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenbrustfilet sowie Ingwer, Chili und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Gemüsefond hinzugießen und aufkochen. Anschließend alles abgedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten garen lassen.

Glasnudeln überbrühen und 10 Minuten quellen lassen.

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Diesen anschließend zusammen mit der Kokosmilch in die Suppe rühren und 3 Minuten mitkochen. Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen - Fleisch und Tomaten in die Suppe geben und 3 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen - das Zitronengras entfernen. Glasnudeln abtropfen lassen, in Stücke schneiden und auf tiefe Teller verteilen.

Die Suppe darauf geben und abschließend mit Koriandergrün garnieren.

## Fried-Reis mit Ei

### Zutaten Für 2 Portionen:

- 80 g Naturreis
- Meersalz
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Möhre
- 200 g Lauch
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Sambal Oelek
- 2 EL helle Sojasoße
- ½ TL Kokosblütenzucker
- 1 EL Limettensaft
- 4 Stiele Koriandergrün



### Zubereitung:

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhre putzen, schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 ½ cm breite Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in 2 cm kleine Stücke schneiden. Eier mit einer Prise Salz verrühren.

In einem Wok Öl erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Möhre und Lauch unter Rühren bei großer Hitze 2 Minuten braten. Das Fleisch dazugeben und weitere 3 Minuten mitbraten. Die Mischung dann an den Wokrand schieben und die Eier in der Mitte kurz stocken lassen. Diese anschließend mit einem Pfannenwender zerrupfen. Nun den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren 3 Minuten mitbraten.

Sambal Oelek, Sojasauce, Zucker, 3 EL Wasser und Limettensaft miteinander verrühren und den Reis damit würzen.

Koriandergrün waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Vor dem Servieren den Reis mit dem Koriandergrün garnieren.

## Fisch mit Pak-Choi

### Zutaten Für 2 Portionen:

- 2 TK-Pangasius-Filets
- 3 EL ungeschälten Sesamsamen
- ½ TL Abrieb einer Limette
- 1 Ei
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 ½ EL Kichererbsenmehl
- 500 g Baby-Pak-Choi
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 ½ EL Kokosöl



### Zubereitung:

Fischfilets auftauen.

Sesamsamen mit Limettenschale auf einem Teller anrichten.

Das Ei verquirlen.

Fischfilets abbrausen, trockentupfen, beidseitig salzen und pfeffern und anschließend zuerst in Kichererbsenmehl und dann im verquirlten Ei und im Sesam-Limettenschalen-Mix wenden.

Pak-Choi putzen, waschen und längs halbieren.

Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

In einem Wok 1 EL Öl erhitzen und darin Ingwer und Pak-Choi unter Rühren bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Anschließend mit Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen und darin die Fischfilets bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 Minuten braten.

Fischfilets zusammen mit dem Pak-Choi servieren.

## Gedämpfte Hähnchenbrust mit Spargel

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Abrieb einer Limette
- 500 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Sojasauce
- 150 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb einreiben.

Spargel putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Kokosöl in einem Wok erhitzen und darin Ingwer und Zwiebeln andünsten. Spargel hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft, Sojasoße und Gemüsebrühe hinzufügen. Abgedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.

Nach der Garzeit kann das Gericht direkt serviert werden.

## Limburger mit Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Apfelessig
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kümmelsamen
- 2 EL Rapskernöl
- 100 g Limburger
- 1 Radicchio
- 1 EL Walnuskerne
- 4 Schnittlauchhalme



### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Brühe erhitzen und die Zwiebelringe darin abgedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Essig mit 6 EL Zwiebelbrühe, Salz, Pfeffer, Kümmelsamen und Öl verrühren. Den Limburger quer in dünne Scheiben schneiden, in der Soße wenden und 5 Minuten ziehen lassen.

Radicchio waschen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Die Radicchioviertel in 1 cm breite Streifen schneiden.

Nüsse grob hacken.

Radicchio, Limburger und Zwiebelringe auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Vor dem Servieren Limburger mit Schnittlauch und Nüssen bestreuen.

## Gulasch

### Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Putenfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Tomatenmark
- Meersalz
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Sauerkraut
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL saure Sahne



### Zubereitung:

Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin in 2 Portionen bei großer Hitze 5 Minuten hellbraun anbraten, anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln im Bratfett andünsten, Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Paprikapulver und Tomatenmark untermischen. Nun das Fleisch samt gezogenen Bratensaft dazugeben und salzen. Die Brühe angießen, aufkochen und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren lassen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Paprikaschote zusammen mit dem Sauerkraut untermischen und weitere 10 Minuten garen.

Den Gulasch salzen und pfeffern und mit je 1 EL saure Sahne anrichten.

## Mini-Frikadellen

### Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Dinkelvollkornbrötchen vom Vortag
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 250 g Tatar
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 2 ½ EL Olivenöl
- 1 TL Senfsamen
- 5 EL Gemüsebrühe
- 3 EL Naturjoghurt
- ½ TL Guarkernmehl
- 1 EL Dillspitzen



### Zubereitung:

Brötchen in Scheiben schneiden und mit 100 ml lauwarmem Wasser übergießen und für 10 Minuten einweichen lassen.

Zwiebeln schälen und eine Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem ausgedrückten Brötchen, Ei und Senf unter das Tatar mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 6 kleine Frikadellen formen.

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in 1 cm breite Stücke schneiden.

Die übrige Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gurkenstücke und Senfsamen dazugeben und eine Minute mitbraten. Anschließend die Brühe angießen und aufkochen. Die Gurke bei mittlerer Hitze 2 Minuten garen lassen.

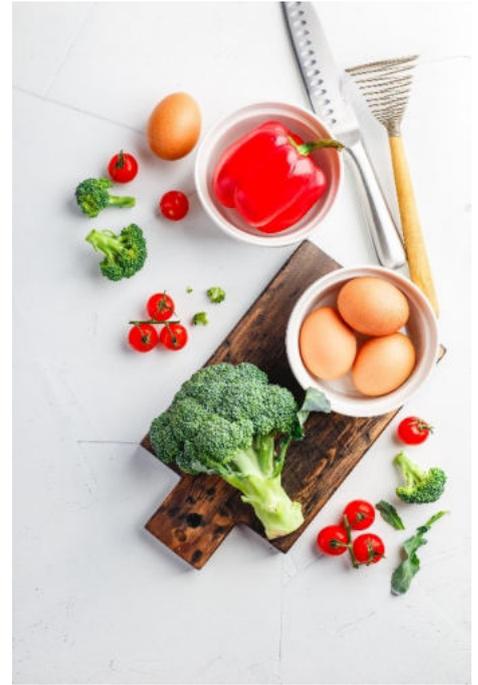
Joghurt und Mehl verrühren, unter das Gemüse mischen und köcheln lassen. Anschließend das Gemüse salzen und pfeffern.

In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 10 Minuten braten. Diese dann zusammen mit dem Gurkengemüse anrichten und mit den Dillspitzen bestreuen.

## Gemüse mit Soße

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 2 EL Rapskernöl
- 1 kleine Schalotte
- ½ Bund Kräuter für grüne Soße -zum Beispiel Kerbel, Petersilie, Sauerampfer oder Schnittlauch
- 250 g grüner Spargel
- 100 g Bundmöhren
- 250 g Blumenkohl
- 250 g Gemüsebrühe



### Zubereitung:

Eier in 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Quark mit saurer Sahne, 2 EL Wasser, Essig, Senf und Öl verrühren.

Schalotte schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und einige Kräuterblätter zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Kräuter fein hacken. Ein Ei hacken und mit Schalotten und Kräutern unter die Soße heben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend kaltstellen.

Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Kohlrabi in Spalten schneiden, Spargel dritteln, Möhren ganz lassen und Blumenkohl in Röschen teilen.

Die Brühe aufkochen und alle Gemüsesorten darin 5 Minuten dünsten. Das Gemüse abgießen und den Sud dabei auffangen. Gemüse auf Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils 4 EL Gemüsesud und dem restlichen Öl beträufeln.

Das übrige Ei halbieren und mit der grünen Soße zum Gemüse geben. Vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Kräuterblättern garnieren.

## Pichelsteiner Eintopf

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 festkochende Kartoffeln
- 1 große Möhre
- 250 g Wirsing
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g mageres Lammfleisch
- 150 g magerer Rindergulasch
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie



### Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

Wirsing putzen, waschen, vom Strunk befreien und in 3 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf Öl erhitzen und darin das Fleisch 5 Minuten rundherum kräftig anbraten. Anschließend vom Herd nehmen. 2/3 vom Fleisch herausnehmen, die Hälfte des Gemüses auf das Fleisch im Topf legen und salzen und pfeffern. Das übrige Fleisch und die Kräuter in den Topf geben, restliches Gemüse darauf verteilen und wieder mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen und abgedeckt alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze den Eintopf eine Stunde köcheln lassen.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken.

Vor dem Servieren die Petersilie über den Eintopf streuen.

## Zweierlei Bohnentopf

### Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g grüne Bohnen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 200 g geräucherte Putenbrust
- 1 Stange Lauch
- 125 g weiße Bohnen
- 2 Tomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch



### Zubereitung:

Grüne Bohnen waschen, putzen und halbieren.

In einem Topf die Brühe aufkochen, die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

Putenbrust in 2 cm große Würfel schneiden.

Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden.

Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Anschließend die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Putenbrustwürfel, Lauch und weiße Bohnen in den Topf mit den grünen Bohnen geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten mit garen. Die Tomaten hinzufügen und kurz erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer den Eintopf würzen.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Vor dem Servieren den Eintopf mit Schnittlauch garnieren.

## Matjes mit Senfsoße

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Matjes-Doppelfilets
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Radieschen
- 6 Cornichons
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 2 EL Gurkensud
- 2 TL Senf
- 1 TL Akazienhonig
- 2 TL Walnussöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Beet Kresse



### Zubereitung:

Den Fisch auf zwei Tellern anrichten.

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Radieschen putzen, waschen und mit den Gürkchen in dünne Scheiben schneiden. Anschließend auf dem Fisch verteilen.

Joghurt mit Gurkensud, Senf, Akazienhonig und Öl verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Soße über den Fisch geben und vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

## Schnitzel mit Nusskruste

### Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Kalbsschnitzel
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 ½ EL Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl



### Zubereitung:

Schnitzel salzen und pfeffern.

Das Ei verquirlen und die Semmelbrösel mit den Haselnüssen vermischen.

Schnitzel im Vollkornmehl wenden, durchs Ei ziehen und mit Brösel panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schnitzel 5 Minuten lang braten.

## Mangold-Schinken-Nudeln

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 400 g Mangold
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Gemüsebrühe
- 80 g Farfalle-Nudeln
- 1 EL Schmand
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g Lachsschinken



### **Zubereitung:**

Mangold und Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse anbraten. Gemüsebrühe angießen und abgedeckt für 5 Minuten dünsten.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen.

Unter das Gemüse den Schmand heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln und das Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Lachsschinken garnieren.

## Superfood-Päckchen

### Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g grüner Spargel
- 1 Kohlrabi
- 200 g Bundmöhren
- 6 Zweige Thymian
- 2 ½ EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne
- 125 g Mozzarella
- 3 Stiele Basilikum



### Zubereitung:

Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden - anschließend die Stangen quer halbieren.

Den Kohlrabi putzen, schälen und in Spalten schneiden.

Die Möhren putzen, waschen und bürsten und anschließend längs halbieren.

Thymian waschen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und hacken.

Öl in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. In der Marinade das Gemüse wenden.

Nun 2 Bögen Backpapier auf eine Arbeitsfläche legen und das Gemüse darauf verteilen. Das Papier dann über die Füllung zusammenfalten, an den Enden mit Küchengarn fest zu binden und die Päckchen auf das vorgeheizte Blech im Backofen setzen. Dort für 20 Minuten garen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und grob zerpfücken.

Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und abreiben.

Vor dem Servieren die Päckchen öffnen und das Gemüse mit Mozzarella, Pinienkerne und Basilikum bestreuen.

## Knusperhuhn auf Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Abrieb einer Zitrone
- 2 EL Dinkelvollkorngrieß
- 1 TL getrockneter Thymian
- 150 g gemischte Blattsalate
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Möhre
- 2 EL Dickmilch
- ½ TL flüssiger Akazienhonig
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Kokosöl



### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rundherum mit Meersalz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Gries mit Thymian mischen und die Fleischstücke in der Gries-Mischung wenden.

Blattsalate waschen, verlesen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Tomaten waschen und halbieren.

Möhre putzen, schälen und grob raspeln.

In einer Schüssel Dickmilch und Honig zu einer cremigen Soße verrühren. Die Basilikumblätter abzupfen, abreiben und grob zerpfücken. Basilikum, Salat, Tomaten und Möhrenraspel zusammen mit der Soße mischen und auf Tellern anrichten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 Minuten braten. Anschließend die Fleischstücke herausnehmen und auf dem Salat anrichten.

## Orient-Hähnchen

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- 200 g stückige Tomaten
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Chilipaste
- 1 reife Avocado
- 2 EL gehacktes Koriandergrün



### Zubereitung:

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in ½ cm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun braten. Das Fleisch auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Paprikastreifen dazugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Oregano und Paprikapulver würzen. Nun Tomaten, Brühe und Chilipaste hinzufügen und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren lassen.

Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in 2 cm große Würfel schneiden. Dieses zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Noch einmal mit Salz und Chilipaste abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen und servieren.