

## Frühstück

### F1 Grießbrei mit Vanille-Himbeeren

#### Zutaten:

- 15 Himbeeren
- 2 EL Traubensaft
- Süßstoff oder Stevia zum Süßen
- 100 ml fettarme Milch
- 200 ml Wasser
- 3 EL Vollkorngrieß
- 1 TL Frischkäse mit Joghurt
- etwas Vanillemark, Salz

#### Zubereitung:

Die Himbeeren mit Traubensaft und etwas Vanillemark mischen. Milch und Wasser aufkochen. Grieß mit einer Prise Salz und Süßstoff/Stevia unter Rühren zugeben und weitere 6 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Frischkäse unterrühren und den Brei mit den Vanille-Erdbeeren anrichten.



## F2 Tomate-Mozzarella Brötchen

### Zutaten:

- ein paar Blätter Rucola, gewaschen
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL grünes Pesto
- 2 dünne Scheiben Mozzarella-Käse (25 g)
- 1 mittelgroße Tomate, in Scheiben
- 3 Blätter Basilikum

### Zubereitung:

Stiele vom Rucola entfernen. Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit Pesto bestreichen. Die untere Hälfte mit Mozzarella, Tomatenscheiben und Rucola belegen und die obere Hälfte darauflegen.



### F3 Kaffeemüsli mit Beeren

#### Zutaten:

- 100 ml Vanille-Sojadrink
- 50 ml Wasser
- 1 EL Instant-Kaffeepulver
- 3 EL zarte Haferflocken
- 3 EL Blaubeeren
- 10 Erdbeeren, in Scheiben
- 1 TL gehackte Mandeln

#### Zubereitung:

Vanille-Sojadrink und Wasser mit Instant-Kaffeepulver erhitzen. Topf vom Herd nehmen und Kaffee-Vanillemilch mit den Haferflocken in einer Schüssel verrühren. Die Beeren und die Mandeln unterrühren.



#### F4 Erdbeer-Hafercreme

##### Zutaten:

- 3 EL kernige Haferflocken
- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- 100 ml fettarme Milch
- 1 TL Honig
- 100 g Erdbeeren

##### Zubereitung:

Die Haferflocken in ein verschließbares Gefäß, z.B. ein hohes Plastikgefäß mit Deckel, geben und mit Joghurt und Milch bedecken. Den Deckel verschließen und gut schütteln. Beeren und etwas Honig dazugeben, erneut schütteln und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



## F5 Fruchtiges Käse-Frühstück

### Zutaten:

- 1 Vollkorn-Toastbrötchen
- 2 EL körniger Frischkäse (Halbfettstufe)
- 1 Kiwi, geschält
- 1 TL Honig
- 1 TL Ketchup
- 4 Blätter Rucola
- 1 Scheibe Emmentaler (20 g)
- Currypulver

### Zubereitung:

Die Brötchenhälften toasten. Die eine Hälfte mit Frischkäse und den Kiwischeiben belegen und mit Honig beträufeln. Die andere Hälfte mit Ketchup bestreichen, mit Rucola, Käse und mit Currypulver bestreuen.



## F6 Blaubeer-Bananen Müsli

### Zutaten:

- 4 EL Blaubeeren
- ½ Banane (50 g), in Scheiben
- 150 g zuckerreduzierter Vanille-Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 EL fettarme Milch
- 3 EL Fruchtmüsli ohne Zuckerzusatz

### Zubereitung:

Joghurt mit der Milch verrühren. Die klein geschnittenen Früchte und das Müsli untermischen.



## F7 Arme Ritter mit Joghurt und Beeren

### Zutaten:

- 1 mittelgroßes Ei
- 2 EL fettarme Milch
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- je 75 g Erdbeeren und Blaubeeren
- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- Süßstoff oder Stevia zum Süßen

### Zubereitung:

1. Ei mit Milch in einem tiefen Teller verrühren. Toastscheiben in die Ei-Milch-Mischung legen, bis sie sich vollgesogen haben. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.
2. Erdbeeren klein schneiden, mit den Blaubeeren, dem Joghurt und Süßstoff/Stevia mischen und zu den Armen Rittern servieren.



## F8 Birnen-Walnuss Müsli

### Zutaten:

- 3 EL Nussmüsli ohne Zucker/ kernige Haferflocken
- ½ Birne
- Süßstoff oder Stevia zum Süßen
- 3 Walnüsse, fein gehackt
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- Zimt

### Zubereitung:

1. Birne in mundgerechte Stücke schneiden. Walnusstücke nach Wunsch in einer beschichteten Pfanne unter Rühren kurz anrösten.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen und zum Schluss mit etwas Zimt bestreuen.





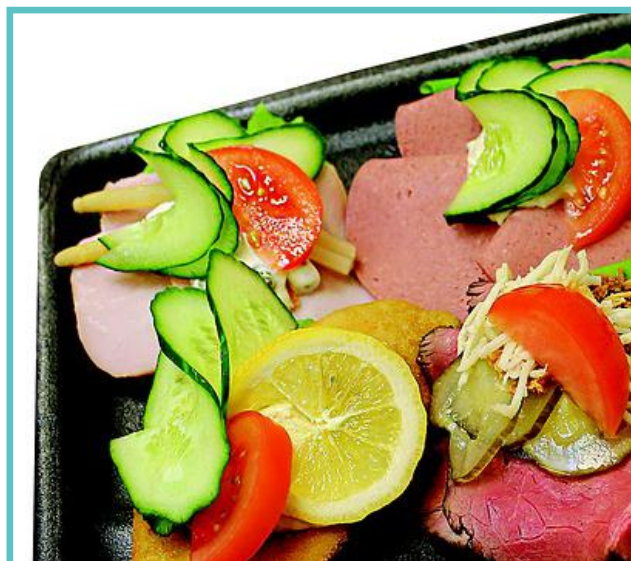
## F9 Bunte Brotschnitten

### Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 4 EL körniger Frischkäse
- 2-3 Salatblätter
- 4 Scheiben Putenbrust-Aufschnitt
- 6 Cherrytomaten, halbiert
- etwas frische Kresse und Schnittlauch

### Zubereitung:

Die Brote mit Salatblättern belegen und den körnigen Frischkäse darauf verteilen. Mit Putenaufschnitt, Tomatenhälften und frischen Kräutern belegen.



## F10 Trauben-Kürbiskern Müsli

### Zutaten:

- 3 EL zarte Haferflocken
- 10 Weintrauben, halbiert
- 1 TL Honig
- 1 EL Kürbiskerne
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- Mark von einer Vanilleschote

### Zubereitung:

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne unter Rühren anrösten, bis sie angenehm duften. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen.



## Mittagessen

### M1 Bifteki-Röllchen mit Tzatziki

#### Zutaten:

- 150 g mageres Beefhack
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Magerquark
- 1 kleine Salatgurke, geschält
- 150 g Magerquark
- 2 große Tomaten
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zimt

#### Zubereitung:

1. Beefhack mit Zwiebelstücken und 1 EL Magerquark durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt kräftig würzen. Daraus kleine Röllchen formen und diese in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten.

2. Inzwischen die Gurke fein raspeln und mit 150 g Magerquark, Salz, Pfeffer und einer durchgepressten Knoblauchzehe verrühren. Tomaten würfeln, mit etwas Petersilie bestreuen und mit Tzatziki sowie den Hackröllchen anrichten.



## M2 Tomaten-Hähnchen-Pfanne mit Spätzle

### Zutaten:

- 50 g Dinkel-Spätzle
- 2 Lauchzwiebeln, in Ringen
- 1 TL Öl
- 150 g Hähnchenfilet, in Streifen
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum

### Zubereitung:

Spätzle in Salzwasser garen. Lauchzwiebeln mit dem Hähnchenfilet in Öl andünsten. Tomaten zugeben, alles kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle abgießen, untermischen und mit etwas Basilikum bestreuen.



### M3 Kabeljau mit Zucchini-Gemüse

#### Zutaten:

- 50 g Vollkornreis
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 TL Öl
- 150 g stückige Tomaten (Tetrapak)
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben
- 150 g Kabeljaufilet
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum

#### Zubereitung:

1. Reis in Salzwasser garen. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten und nach 2 Minuten die Zucchinistücke unterrühren und 5 Minuten mitbraten. Die stückigen Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

2. Inzwischen Fischfilet von beiden Seiten in Öl jeweils 3 Minuten anbraten und bei geringer Hitze durchgaren lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Mit dem Reis sowie Gemüse anrichten und mit etwas Basilikum garnieren.



## M4 Spinatpüree mit Schinken und Kartoffeln

### Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln (180 g)
- 250 g TK-Spinat, aufgetaut
- 2 EL Frischkäse mit Joghurt
- 100 g Kochschinken, in Streifen
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser garen. TK-Spinat etwa 7 Minuten erhitzen, dann den Frischkäse untermischen und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
2. Den Spinat mit den Kartoffeln in einem tiefen Teller anrichten und die Kochschinkenstreifen darüber verteilen.



## M5 Spaghetti Diavolo

### Zutaten:

- 60 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 rote Paprika, geviertelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL geriebener Parmesankäse
- 1 TL Olivenöl
- 4 grüne Oliven, in Scheiben
- Salz, Chilipulver, Muskat

### Zubereitung:

1. Ofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Paprika im Ofen backen, bis die Haut braune Blasen wirft. In kaltes Wasser legen und die Haut abziehen.
2. Paprika, Knoblauchzehe und Parmesan pürieren. Olivenöl, Oliven, Salz und etwas Chilipulver untermischen. Mit den Spaghetti mischen und servieren.



## M6 Asiapfanne mit Garnelen und Mango

### Zutaten:

- 50 g Vollkornreis
- 1 TL Öl
- 100 g TK-Garnelen, aufgetaut
- 2 TL Sojasoße
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- je ½ rote und gelbe Paprika, in Streifen
- Fruchtfleisch von ½ Mango, in Streifen
- 1 TL Chilisoße
- Salz, Currypulver

### Zubereitung:

1. Den Reis mit etwas Curry und einer Prise Salz kochen. Öl mit 1 TL Sojasoße, Ingwer und etwas Limettensaft verrühren. Garnelen kurz darin ziehen lassen.
2. Garnelen ohne Marinade in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis sie eine rosa Farbe angenommen haben, dann die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Die Garnelen-Marinade, 1 TL Sojasoße und Paprikastreifen mit in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Chilisoße einrühren und Mangostreifen mit erhitzen. Mit dem Curryreis servieren.





## M7 Warmer Nudel-Spinat-Salat

### Zutaten:

- 50 g Vollkornnudeln
- 200 g frischer Spinat
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- 60 g Partygarnelen (Kühlregal)
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- etwas frische Petersilie

### Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen. Spinat waschen und zerpflücken. Gekochten Schinken klein schneiden. Nudeln abgießen und mit dem Spinat, Tomatenhälften und Garnelen mischen.
2. Balsamicoessig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über dem Salat verteilen und mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.



## M8 Teriyaki-Lachs mit Brokkoli

### Zutaten:

- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Honig
- 1 EL Chilisoße
- 1 TL Sesamöl
- 100 g Lachsfilet
- 50 g Vollkornreis
- Salz, 1 TL gehackter Ingwer
- 100 g Brokkoliröschen

### Zubereitung:

1. Den Reis in Salzwasser kochen. Knoblauch mit Ingwer, Sojasoße, Honig, Chilisoße und Sesamöl verrühren.
2. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne etwa 2 Minuten anbraten. Brokkoliröschen zum Lachs geben, je 3 Minuten von beiden Seiten anbraten und die Soße dazugeben. Alles unter Rühren erhitzen. Mit dem Vollkornreis servieren.



## M9 Ofenhähnchen mit Süßkartoffel und Pilzen

### Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 200 g Champignons, geputzt
- 1 kleine Süßkartoffel (150 g), geschält
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, etwas Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust auf einen mit Backpapier ausgelegten Rost legen.
2. Süßkartoffel und Champignons in Scheiben schneiden und neben dem Fleisch verteilen. Alles salzen, pfeffern und mit Öl beträufeln. Für 20 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren etwas klein geschnittenen Schnittlauch darüber verteilen.



## M10 Asia Hähnchen-Wok mit Gemüse

### Zutaten:

- 1 Zwiebel in Würfeln
- 200 g Brokkoliröschen
- 1 mittelgroße Karotte, in Scheiben
- 5 Champignons, in Scheiben
- 125 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- etwas gehackter Ingwer, Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Sojasoße
- 50 g Asia- oder Vollkorn-Nudeln

### Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel mit dem Gemüse ohne Fettzugabe rundherum anbraten.
2. Hähnchenbrust mit einer durchgepressten Knoblauchzehe und frischem Ingwer unter Rühren fettfrei kurz anbraten. Etwas Wasser und Sojasoße zugeben und alles aufkochen lassen. Mit den Nudeln anrichten.



## Abendessen

### A1 Puten-Döner

#### Zutaten:

- 1 Tomate, gewürfelt
- 2 Blätter Römersalat, in Streifen
- ¼ Salatgurke, geraspelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 schwarze Oliven, gehackt
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 3 EL Magerquark
- 100 g Putenschnitzel, in Streifen
- 1 TL Öl
- 1 kleines Vollkorn-Pitabrot
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Den Knoblauch in eine Schüssel pressen und mit den Gurkenraspeln, Joghurt und Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Putenfleisch würzen und in Öl etwa 7 Minuten rundherum goldbraun anbraten.
2. Eine Tasche in das Pita-Brot schneiden und den Brotfladen mit Salat, Oliven und Tomatenstücken füllen. 2 EL der Joghurtcreme daraufgeben, die Putenstreifen in das Brot füllen und die restliche Creme darübergerben.



## A2 Gefüllte Balsamico-Tomaten

### Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 2 große Tomaten (200 g), in dicken Scheiben
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 60 g fettarmer Brikäse
- gehacktes Basilikum
- Salz, Pfeffer, Currypulver

### Zubereitung:

Zwiebel, Balsamicoessig, Joghurt, Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten mit etwas Balsamicocreme beträufeln und mit den Kernen sowie etwas Basilikum bestreuen. Tomaten- und Briescheiben stapeln und mit der restlichen Balsamicocreme anrichten. In der Mikrowelle etwa 2 Min bei mittlerer Stufe erhitzen, bis der Käse leicht geschmolzen ist.



### A3 Blumenkohl-Limetten-Suppe

#### Zutaten:

- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 200 g Blumenkohlröschen
- 1 TL Olivenöl
- 400 ml Instant-Hühnerbrühe
- 1 EL Schmelzflocken
- 100 g Putenbrustaufschnitt, gewürfelt
- 1 Bio-Limette
- Salz, Pfeffer, Kümmel, gehacktes Basilikum

#### Zubereitung:

1. Knoblauch und Blumenkohl im Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe und etwas Kümmel zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. 2 EL Blumenkohlstücke heraus nehmen und zur Seite stellen. Restliche Suppe pürieren, Schmelzflocken und Lauchzwiebeln zugeben und 5 Minuten erhitzen.
2. Putenaufschnitt würfeln. Die Hälfte der Limette mit Schale in ganz feine Würfel schneiden und restliche Limette über der Suppe auspressen. Limettenwürfel, Putenfleisch und Blumenkohlstücke zugeben und kurz aufkochen lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## A4 Matjes nach Hausfrauenart

### Zutaten:

- 1 Zwiebel, in Streifen
- 1 große Gewürzgurke, gehackt
- ½ Apfel, fein gewürfelt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Joghurt Salatcreme
- 3 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 doppeltes Matjesfilet (100 g)
- Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Joghurt, Salatcreme, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebelstreifen, Gurke und Apfelstücke unterheben. Soße über den Matjeshälften verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.





## A5 Bohnensalat mit Thunfisch

### Zutaten:

- ½ Dose Kidneybohnen (120 g), abgetropft
- 2 getrocknete Soft-Tomaten, gewürfelt
- 150 g Grüne Bohnen
- 100 g Thunfisch ohne Öl (Dose)
- kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- 2 EL Tomatensaft
- 1 TL Öl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Sojasoße
- Chiliflocken, gehackte Petersilie

### Zubereitung:

1. Grüne Bohnen in wenig Salzwasser garen, Soft-Tomaten zugeben und etwa 3 Minuten mitgaren. Abgießen und abtropfen lassen. Thunfisch abgießen, Sud auffangen und den Fisch in kleine Stücke zerpfücken.
2. Ingwer, Tomatensaft, Öl, Essig, Sojasoße, Chiliflocken und Thunfischsud verrühren. Kidneybohnen mit grünen Bohnen, Thunfisch und der Soße vermengen und 10 Minuten durchziehen lassen.



## A6 Lauchcreme mit Hackbällchen

### Zutaten:

- 1 Lauchstange, in Ringen
- 1 EL Rosinen
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL Kapern, gehackt
- 5 Cherrytomaten, halbiert
- 120 g mageres Beefhack
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kümmel

### Zubereitung:

1. Beefhack mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Frikadellen daraus formen und fettfrei in einer beschichteten Pfanne anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und beiseite legen.

2. Porree und Rosinen mit etwas Wasser in einen Topf geben, salzen und etwa 10 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Joghurt, Kümmel, Kapern und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Porree mit der Joghurtsoße mischen und mit den Frikadellen und den Tomatenhälften anrichten.



## A7 Rucola-Salat mit Erdbeeren und Feta

### Zutaten:

- 150 g Erdbeeren, gewaschen
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 Bund frischen Rucola
- 40 g Fetakäse in Würfeln
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 2 gehackte Walnüsse

### Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vom Stiel befreien, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Balsamicoessig und etwas gemahlene Pfeffer hinzufügen und kurz ziehen lassen. Den Rucola waschen, eventuell zerkleinern und zusammen mit den Fetawürfeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl über dem fertigen Salat verteilen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.



## A8 Avocado-Bruschetta

### Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ reife Avocado (50 g)
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Knoblauchzehe halbieren, die Brote damit einreiben und das Olivenöl darauf verteilen. Brotscheiben kurz in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten rösten.
2. Tomatenhälften mit der gehackten Petersilie mischen. Schale und Kern der Avocado entfernen und 100 g Avocado-Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Avocado-creme auf die Brotscheiben streichen und die Tomaten-Mischung darauf verteilen.



## A9 Brokkoli-Käse-Omelette

### Zutaten:

- 200 g Brokkoliröschen
- 2 mittelgroße Eier
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 25 g geriebener Emmentaler
- 2 EL fettarme Milch
- 1 TL Öl

### Zubereitung:

1. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest garen. Milch und Eier verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli, Knoblauch und Zwiebelwürfel unter Rühren anbraten. Eimischung darüber geben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Reibekäse bestreuen und eine Seite des Omeletts umklappen.



## A10 Thunfisch-Rucola Burger

### Zutaten:

- 75 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 1 kleine Gemüsezwiebel, in Ringen
- 50 g Rucolasalat, gewaschen
- ½ Biozitrone
- 1 TL Kapern
- 1 TL Olivenöl
- 1 Burger-Brötchen mit Sesam
- 1 TL Joghurt Salatcreme
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Die Stiele vom Rucola abschneiden. Zitronenschale abreiben und den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Thunfisch mit Kapern, Zitronenschale und -saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Mit den Händen zu einer Frikadelle formen.

2. Brötchenhälften toasten. Auf der unteren Hälfte erst den Rucola, dann die Thunfischbulette und die Zwiebelringe platzieren. Die obere Brötchenhälfte mit Salatcreme bestreichen und obenauf setzen.

